



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

УДК [37.013-043.86-028.42:796.011.3](045)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.12760575>

Гене́за наукових підходів до фізичного самовдосконалення особистості в історії психолого-педагогічної думки та поза нею

Овчарук Василь Володимирович

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет м. Вінниця, 21021, вул. Хмельницьке шосе,95, <https://orcid.org/0000-0002-8443-5460>

Максимчук Борис Анатолійович

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, м. Ізмаїл, 68601, вул. Рєпіна, 12, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-4168-1223>

Рошчін Ігор Геннадійович

доктор педагогічних наук, заслужений тренер України, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, м. Ізмаїл, 68601, вул. Рєпіна, 12, <https://orcid.org/0000-0002-5345-2313>

Головченко Олексій Іванович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний



університет ім. А. С. Макаренка, вул. Роменська 87, м. Суми, 40002,
<https://orcid.org/0000-0003-0646-4319>

Кметюк Дмитро Ігорович

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, вул. Сумська 77/79, м. Харків, 61045, <https://orcid.org/0000-0002-3375-4648>

Прийнято: 05. 07. 24 | Опубліковано: 29. 07. 24

Анотація. У статті обґрунтована важливість історичного поступу паранаукових, донаукових та власне наукових підходів до фізичного самовдосконалення як в рамках фізкультурної освіти, так і поза нею. Основною тезою такої актуальності є валідність її антропологічна й синергійна природа досвіду фізичного самовдосконалення, в якій історичні віхи й надбання досі відіграють значну практичну роль. В результаті цього метою статті було здійснити не тільки провести історичне ревію, а й продемонструвати особливу роль і наслідки зміни парадигм фізичного самовдосконалення для сучасної людини як в рамках освітнього процесу, так і поза ним. Автори при цьому послуговувалися методами історико-типологічного, теоретико-методологічного та практично орієнтованого аналізу (відбір дієвих, прогресивних та демаркація деструктивних підходів).

Важливий практичний результат статті – це визнання того, що на тлі домінування технократичних, інформаційно-індустріальних та маркетингових (боді-індустрія) аспектів фізичної досконалості в сучасному суспільстві та



освіті існує нагальна потреба повернутися до класичних та окремих прогресивних модусів фізичного самовдосконалення в рамках гуманістично-антропологічної парадигми освіти (методика, стимулювання студентів) та персональної траєкторії особистості (пріоритети й орієнтири).

Ключові слова: тілесне та фізичне самовдосконалення, зміна парадигм, донаукові, наукові, паранаукові й квазінаукові підходи, міждисциплінарність, життєва практика, естетика, тілесність, здоров'язбереження, технократичні, антропологічні та гуманістичні підходи.

The genesis of scientific approaches to the physical self-improvement of the individual in the history of psychological and pedagogical thought and beyond

Ovcharuk Vasyl

PhD in pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical education, Vinnytsia National Technical University, 95 Khmelnytske shose, Vinnytsia, Ukraine, 21021, <https://orcid.org/0000-0002-8443-5460>

Maksymchuk Borys

Full Professor, Doctor of Science in Pedagogy, Professor of the Department of Physical Education, Sports and Human Health, Izmail State University of Humanities, Izmail, 68601, 12 Repina str, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-4168-1223>

Roshchin Ihor

Doctor of Pedagogical Sciences, Izmail State University of the Humanities, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sports and Human Health, 12 Repina str, Izmail, 68601, <https://orcid.org/0000-0002-5345-2313>



Holovchenko Oleksii

candidate of sciences in physical education and sports, associate professor of the department of sports disciplines and physical education, Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Romenska St., 87, Sumy, 40002, <https://orcid.org/0000-0003-0646-4319>

Kmetiuk Dmytro

teacher department of physical education, special physical training and sports, Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University <https://orcid.org/0000-0002-3375-4648>

***Abstract.** The article substantiates the importance of the historical progress of parascientific, pre-scientific and actually scientific approaches to physical self-improvement both within the framework of physical education and outside it. The main thesis of such relevance is the validity and anthropological and synergistic nature of the experience of physical self-improvement, in which historical milestones and heritage still play a significant practical role. As a result, the purpose of the article was not only to conduct a historical review, but also to demonstrate the special role and consequences of changing paradigms of physical self-improvement for a modern person both within the educational process and outside it. The authors used methods of historical-typological, theoretical-methodological and practically oriented analysis (selection of effective, progressive and demarcation of destructive approaches).*

An important practical result of the article is the recognition that, against the background of the dominance of technocratic, information-industrial and marketing (body-industry) aspects of physical perfection in modern society and education, there is an urgent need to return to classical and separate progressive modes of physical self-improvement within the framework of humanistic and anthropological paradigms



of education (methodology, student stimulation) and personal trajectory of the individual (priorities and orientations).

Keywords: *bodily and physical self-improvement, paradigm shift, pre-scientific, scientific, parascientific and quasi-scientific approaches, interdisciplinarity, life practice, aesthetics, physicality, health care, technocratic, anthropological and humanistic approaches.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У теорії й методології фізичного виховання і спорту історична динаміка філософсько-світоглядних, психологічних та педагогічних підходів до проблем самовдосконалення особистості посідає визначне місце, оскільки фізична культура й спорт – не тільки наукові дисципліни, а й форми суспільної свідомості й практики, як, наприклад, музика чи філософія [26]. З одного боку, фізична культура й самовдосконалення в силу їхньої природності й психотілесної первинності були актуальні в усі часи, а з іншого, – історичні здобутки осмислення підходів до фізичного та спортивного самовдосконалення ніколи не піддавалися повному демонтажу, а тільки примножувалися й удосконалювалися, уможливлюючи перманентну «моду» на здоров'я, красу тіла і гармонію людини як носія духовного і матеріального начал.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Генезу підходів до фізичного виховання та самовдосконалення в контексті історії фізичної культури та спорту вивчали визначні зарубіжні дослідники Джон Хейз Фостер, Девід Кірк, Кен Хардман, Річард Альфред Шустерман, Ханна Дарлінгтон Мюррей, Кеннет Г. Купер [18, 21, 28, 30, 36, 41] та інші. При чому, якщо Х. Д. Мюррей, Дж. Фостер та К. Гардман акцентувалися на освітньо-методичних аспектах, то Р. Шустерман та К. Купер – на соціальних та особистісних напрямках тілесного вдосконалення.



Також ми помітили, що для європейської та американської парадигм дослідження історії спорту та історіографії фізичної культури характерний конкретноісторичний (за періодами), регіональний (за країнами) та гендерний підходи [2, 29, 33, 34, 40].

В українській науці генеза та історична динаміка наукових підходів до фізичного самовдосконалення особистості була дещо іншою через відсутність державності, сильний вплив військово-пропагандистського підходу до самовдосконалення в радянський період. Це призвело до того, що підходи до фізичного і меншою мірою тілесного самовдосконалення досі вивчалися переважно в рамках історії фізичної культури спорту [9, 11]; теорії й методики фізичного виховання [1, 7, 10]; історії, теорії й методики військової підготовки [4, 5]. Тільки останнім часом упроваджується міждисциплінарний фокус досліджень, зокрема вищевказаних дисциплін на перетині з культурологією, філософією, соціологією тощо [3].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Для практичного застосування в методиці професійної та масової фізкультурної освіти та виховання ані різноманіття історичних підходів, ані сучасних досі не вибудоване в струнку й ефективну систему Також актуальність вивчення генези психолого-педагогічних підходів до фізичного самовдосконалення аж до сучасних днів посилюється через наростання багатоаспектуальності, а значить науково-методичної ентропії. Окрім цього масове поняття фізичної досконалості поступово сублімується в культуру й індустрію – і на перший план виходить тілесна досконалість та привабливість, що збиває з пантелику молодь на шляху до справжньої гармонії, що посилює актуальність предмету дослідження цієї статті.

Мета статті полягає у дослідженні та здійсненні історичного та історико-типологічного огляду й аналізу підходів до особистого самовдосконалення на тлі



політичної та культурної історії та розвитку наукової думки; продемонструвати кореляцію й детермінізм цих підходів з широким соціальним контекстом в історичній динаміці; виокремити ключові категорії й дати їм оцінку з висоти сучасності. Також автори ставили за мету окреслити українську історичну специфіку підходів до фізичного самовдосконалення.

Новизною нашої статті є виразний міждисциплінарний, антропологічний підхід, в контексті чого видно: змінювалися історичні й наукові парадигми, а «мода» на фізичну досконалість, препаровуючись під ці парадигми ніколи не зникала. З іншого боку, актуальність і новизна нашого дослідження викликана потребами переосмислити методичну спадщину на тлі освітніх та культурно-цивілізаційних реформ, в контексті яких фізичне самовдосконалення особистості набуло широких перспектив: від персонального життєвого стилю й самореалізації – до боді-індустрії, маркетингу й культу «штучно вдосконаленого тіла».

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Оскільки віддалена мета нашого дослідження – узагальнити й удосконалити західноєвропейський освітній та спортивно-фізкультурний ландшафт, то в нижченаведеному історико-типологічному дискурсі ми зосередимося на західно- та центральноєвропейському регіоні, позаяк східноазійські чи, скажімо, південноамериканські традиції фізичного самовдосконалення почали реально впливати на наш освітній простір тільки у ХХ столітті [16]. Також, аби цей огляд мав актуальність, ми звертатимемо увагу на ті підходи, категорії й цінності фізичного та тілесного самовдосконалення особистості, які стали «класикою» методики фізичного виховання або ж основою для її формування.

Отже, першим історичним етапом та цивілізаційним євро регіоном, де вперше підходи до тілесного та фізичного самовдосконалення поруч з



практикою набули філософського осмислення, стала Стародавня Греція (Еллада). У цій країні пропагувався ідеал здорового тіла та духу на політичному рівні, а Аристотель у «Нікомаховій етиці» обґрунтував педагогічну ідею залежності здоров'я від фізичної активності чоловіків, що стало складовою евдемонії, тобто людського процвітання [19]. Для педагогічної спадщини класичною категорією і принципом цієї епохи стала *калокагатія* (від гр. «καλός», красивий і «ἀγαθός», добрий) – принцип гармонійного поєднання фізичної краси і моральної доброти через фізичне самовдосконалення. Визначним соціокультурним результатом цього підходу стало запровадження з 776 р. н. е. Олімпійських ігор. Греки вважали, що фізичне самовдосконалення має значення не тільки для краси та індивідуального здоров'я, а й для покращення суспільства. Першими інституціями для цього стали *гімназії*, в яких розвивався й перший інтелектуальний протопедагогічний дискурс.

Ці підходи вдосконалювалися у Стародавньому Римі, де фізична досконалість цінувалася як з точки зору військової доцільності, так й естетичної точки зору. При цьому девіз «*Mens sana in corpore sano*», заклав основу для розуміння взаємозв'язку між фізичним самовдосконаленням і здоров'ям для європейської цивілізації [24]. Організаційним ресурсом самовдосконалення в цей час стали *гладіаторські бої* та *громадські лазні*, які були одночасно локаціями для соціальних комунікацій.

На жаль, мусимо визнати, що в Середні віки в Європі увага до фізичного самовдосконалення знизилася або була трансформована в практики релігійного аскетизму, де тіло вважали «додатком до душі», а в кращому випадку – «храмом». Разом з тим у добу середньовіччя й розквіту ринкових відносин особливо став помітний зв'язок між суспільними запитами й тоді ще донауковими підходами до особистого фізичного вдосконалення. Як доречно зазначають О. Школа та В. Золочевський, «З появою феодального ладу



змінюється характер праці, трудових відносин, починається інтенсивніший розвиток виробництва. Впроваджені в трудовий процес нові технології вимагали нових підходів до фізичного розвитку людини» [12].

Навіть в цей період ми віднаходимо окремі особистості та їхні погляди й практики, які скеровували маси до особистих занять фізичною активністю. Так, Фома Аквінський у «Сумі теології» закликав турбуватися про тіло з моральних міркувань: «здорове тіло здатне до добродесних вчинків» [13]. Попри прихильність до аскези вчений обстоював обмеження в їжі та питті, закликав до регулярної фізичної активності й відпочинку. Цікавим феноменом є також діяльність німецької бенедиктинської абатистки Хільдегарди з Бінгена, яка заклала основи гігієни та здоров'язбереження через «природні засоби» у своїх записах «Physica» та «Causae et Curae» [25]. Цінний досвід накопичили також середньовічні монастирські громади, де за «Правилом св. Бенедикта» члени змушені були дотримуватися режиму дня, дисципліни, що передбачало чергування фізичної праці, молитви та відпочинку.

Період Відродження став переломним у розумінні значення та пропаганді фізичного самовдосконалення на тлі естетичного та ідейного повернення до античних взірців краси та досконалості. Якщо генії Леонардо да Вінчі та Мікеланджело, оспівували красу та довершеність людської форми, то мислителі Джон Локк, Жан-Жак Руссо, Томмазо Кампанелла, Ігнатій Лойола, Томас Мор, Франсуа Рабле та інші започаткували комплексний погляд на фізичне виховання, що стало можливим за поєднання здобутків медицини, анатомії, механіки та перших спостережень за психічною діяльністю [22].

Вважаємо, що перші «професійні педагоги» й фактично методологи фізичного виховання з'явилися саме в епоху Просвітництва й започаткували емпіричну парадигму. Так, дуалізм Рене Декарта (метафізично розділяв розум і тіло) [20], спочатку здавався таким, що суперечить цілісному уявленню про



досконалість, проте цей поділ уможливив появу чітких педагогічних категорій та детального методологічного аналізу. У цьому ключі принципи натуралістичної освіти продовжив Жан-Жак Руссо у трактаті «Еміль, або Про виховання», що заклало основи особистісноцентричного підходу з урахуванням потреб та інтересів вихованців у русі, грі й пізнанні [39].

Однак у XVIII ст. промислово-буржуазна революція кинула нові виклики здоров'ю людини, а зростання населення, урбанізація та механізація процесів виробництва відмінили потребу в особистій людській силі та високих фізичних кондиціях (поширення сидячого способу життя та праці). З іншого боку, експлуатація та погіршення умов праці стимулювало перші фізкультурні рухи і масовість як їх основну атрибуцію. Так, на межі XVIII – XIX ст.. такі діячі, як Фрідріх Людвіг Ян [32] («батько гімнастики») у Німеччині та швед Пер Хенрік Лінг [31] сприяли тому, що фізкультурна свідомість стала частиною патріотичної і творчої нації. Ці педагоги стали провісниками сучасного фізичного виховання, а основними підходами до самовдосконалення стали пропаганда й інституціоналізація (освітні заклади, гімнастичні майданчики, зали). Тоді ж європейське суспільство вперше «відчуло моду» на фізичне самовдосконалення як перманентний процес. Можемо визнати, що пропаганда, організованість та масовість стали важливими політико-педагогічними підходами до стимуляції фізичного самовдосконалення.

Наразі релевантний дискурс настільки широкий, що ми змушені представити огляд тільки тих найхарактерніших віх, парадигм, підходів; науковців та їхніх фундаментальних досліджень, які безпосередньо пов'язані з практиками персонального фізичного та тілесного самовдосконалення та мають або можуть мати зв'язок з теорією та методикою фізичного виховання, сучасні контури якого є більш загальним та віддаленим об'єктом дослідження нашого колективу авторів. При цьому зазначимо, що повний огляд історичної та сучасної



типології та генези усіх можливих підходів до фізичного самовдосконалення потребує багатотомних досліджень, починаючи від психофізіології й поведінки первісних людей і закінчуючи впливом біополітики, глобалізації та посткультури на пряме чи опосередковане «управління тілами» [14, 35]. Щодо цього надзвичайно широкого діапазону зазначимо тільки, що він пролягає між інстинктивним прагненням людини до руху на всіх етапах розвитку – до дискурсів щодо політичного, маскультурного, медійного та маркетингового впливу на фізичну активність, яка в наш час мотивується персонально, але модулюється зовнішніми чинниками культурно-інформаційного середовища і техносоціального контексту.

Фактично до періоду Просвітництва тілесна досконалість мало пов'язувалася з власною або ж чужою конкретною особистістю, оскільки в епоху Ренесансу навіть визначні скульптура Давида чи зображення Мони Лізи, очевидно, ідеалізувалися масово, й механізм «здорової інтроспекції» не працював в особистій психокартині світу тодішньої людини. Як зазначає М. Budd, тоді відомі полководці, філософи й реформатори швидше впливали на групову (соціальну) тілесну, гендерну й сексуальну культуру; на персональну ідентичність й меншою мірою на фізичну (рухову) практику [17]. Масовий культ чужої, але гіперавторитетної і навіть авторитарної персони науковець називає «скульптурною машиною», яка визначала підсвідомі мотиви наслідування-самовдосконалення в епоху романтизму, а потім і в тоталітарних суспільствах.

У період романтизму виникають альтернативні теорії фізичного самовдосконалення. Так, Ф. Шиллер покладався на внутрішню мотивацію людини до руху, танцю, гри й перетворення в рамках концепції «потягу гри» (Spieltrieb). Письменник був переконаний, що людська психічна природа балансує між потягом до чуттів (Stofftrieb) та до форми (Formtrieb), а саме в



досконалому людському тілі відбувається процес розвитку й гармонізації цих начал.

Відомо, що особливої зміни підходів до фізичного особистого самовдосконалення зазнали західні суспільства з середини ХІХ, в епоху подолання спочатку гендерної, а пізніше – расової безправності. Так, Ян Тодд у своїй книзі «Фізична культура та красиве тіло: цілеспрямовані вправи в житті американських жінок, 1800-1870 рр.» (1998) досліджує перспективи й перешкоди до фізичного (тілесного) самовдосконалення серед американських жінок, що стало можливим на тлі появи права на освіту, участь у виборах тощо [42]. Ці тенденції можна сміливо екстраполювати й на західноєвропейське тогочасне суспільство, де до початку боротьби за гендерну рівність, жіноче фізичне виховання було обмеженим, а часом навіть неприйнятним в суспільних уявленнях. Проте вже з середини ХІХ ст. почали з'являтися окремі товариства й спортивні клуби, що відобразилися не тільки в нових підходах до фізичного самовдосконалення жінок, а й способі їх життя й реалізації потреби у руховій активності загалом. На жаль, тоді такі підходи не були ще закріплені інституціонально. Наприклад, в Лондоні в 1857 році було засновано «Жіночий Футбольний Клуб» (Women's Football Club), який через відсутність методично-правової підтримки та стійкість гендерних упереджень проіснував лише кілька років.

Тотальна ревізія освітніх, а особливо позаосвітніх підходів до фізичного самовдосконалення розпочалася в постмодерний період (після 2 Світової війни) й загострилася в пост культурний (з кінця 1990-х – донині). Ми не будемо тут оглядати численні теорії (позитивістські, соціальні, поведінкові тощо), а зупинимося на історіографії підходів.

Прикметно, що з середини ХХ ст. з'являються численні фундаментальні дослідження часткового (регіонального) характеру. Так, У. Д. Томпсон відомий



своєю працею з історії фізичного виховання та спорту округу Колумбія у період між кінцем 19-го і початком 20-го століття й містить аналіз підходів, програм, методик, шкільної спортивної інфраструктури та ролі фізичної культури в системі освіти США загалом [43]. Саме західні дослідники відкрили світові регіональне різноманіття підходів, включаючи автентичні традиції Стародавнього Китаю, Індії, Океанії, які досліджувалися вперше.

Ключовим явищем і результатом рефлексій ХХ століття став вихід фундаментальної монографії у двох частинах дослідниць Дж. Гаргрівз та П. Вертинські «Фізична культура, сила і тіло» («*Physical culture, power, and the body*»), яка не тільки підсумувала історичні та типологічні підходи до фізичного самовдосконалення, а й визначила вектори таких підходів «на передньому краї». Авторки у вступі зазначають: «Те, як тіла символізують громадські, опосередковують біологічні та соціальні процеси, наділяються владою та модулюють соціальні та культурні тренди, ось теми, які проходять через усю книжку» [23]. Унікальність і навіть епохальність цього дослідження визначається тим, що авторки прагнуть кинути виклик традиційним поглядам на тіло та фізичну культуру, досліджуючи еволюцію розуміння та досвіду досконалості фізичного тіла з часом, акцентуючись на актуальному наразі метатеоретичному питанні – «Як фізична культура формує загальне значення й конкретну культурну семантику в контексті ідентичності. На основі аналізу цього джерела ми бачимо, що історична динаміка підходів до фізичного самовдосконалення привела не тільки науковців, а й усіх свідомих громадян до нового розуміння біосоціокультурної природи тіла, де головною проблемою є «взаємодія між «природним» тілом, «сконструйованим» тілом і «інопланетним» або «віртуальним» тілом» [23].

Як науковці ми задоволені й обладані тим, що нові рефлексії підходів до фізичного та тілесного самовдосконалення в неоліберальному суспільстві



викрили й об'єктивували низку чутливих проблем фізичного, тілесного і навіть спортивного самовдосконалення. Цю багатоаспектуальну множину малодосліджених підходів резюмуємо у табл. 1.

Таблиця 1

Малодосліджені табуйовані та соціально чутливі аспекти у підходах до фізичного (тілесного) самовдосконалення

Аспект	Специфіка методичних, соціокультурних чи політичних підходів
Фізична досконалість і фашизм	Фашистські режими підходили до персонального, групового й масового фізичного самовдосконалення з акцентом на колективну дисципліну, силу, витривалість і військову підготовку.
Расові відмінності тіла у міжнародному спорті	Расові стереотипи та упередження призводять до дифамації у підходах: певні расові групи часто стереотипно сприймаються більш спортивними (витривалими) від природи, натомість у представників деяких рас чи етносів бракує видимих зразків фізичної та спортивної досконалості для наслідування.
Фізична досконалість і «культура ризику»	Передбачають вивчення перетину прагнення до фізичної досконалості, мотивації, ідентичності й здатності / права на ризик. Методологія включає вивчення сприйняття, уникнення фізичних і психологічних ризиків, біоетику спорту тощо.
Проблема фізичного вдосконалення жіночого мусульманського тіла	Підходи передбачають створення інклюзивних спортивних програм і просторів, що враховують культурні та релігійні потреби мусульманських жінок та уникають стереотипів та сегрегації у фізичній культурі.
Проблема штучної фізичної досконалості жінки	Підходи скеровуються на пропаганду природності та офлайнності у фізичному самовдосконаленні усіх



(технологічні тіла та «віртуальні жінки»)	тендерів, а особливо – жіночого тіла як об'єкта споживацтва та бюті-індустрії.
Ставлення інвалідів до свого тіла та його удосконалення	Ця проблема вимагає особливих підходів із залученням психологів, педагогів, реабілітологів, щоб нівелювати «прірву» між усвідомленням неминучої вади й можливістю фізичного самовдосконалення людей з інвалідністю.
Взаємостосунки спорту, танцю й стриптизу	Сексуальна досконалість, що завжди супроводжувала фізичну, стала демонструватися, «продаватися» й пропагуватися. Це стало орієнтиром для молоді, яка некомпетентна в правових, біоетичних та ціннісних вимірах.
Проблема «технологічних тіл» та «віртуальних жінок»	Цифрові, хірургічні та фармакологічні технології стали доступним підходом і методом до «швидкої тілесної досконалості» особливо серед жінок, що кидає виклик не тільки усім попереднім підходам, а й автентичності та унікальності людської природи.
Проблема неоліберального жіночого тіла	Виявляється високими вимогами до самовдосконалення і відповідності ідеалам краси (переважно серед жінок), що створює значний психологічний тиск і скеровує зайві ресурси на створення й підтримку видимої досконалості.

Узагальнено авторами за J. Hargreaves та P. Vertinsky [23].

Висновки. Можемо стверджувати: розвиток донаукових, пара- та квазінаукових (альтернативних) підходів до фізичного самовдосконалення аж до кінця XIX ст. був тісно пов'язаний із загальноісторичним тлом, тоді як XX століття породило множинність, а XXI – вихід самовдосконалення далеко за межі педагогіки, психології й фізичної культури, викликало критичну дискусію не тільки про суперечність, а й про цивілізаційну загрозу неприродного



самовдосконалення шляхом технологічних практики крайніх неолібералістичних та трансгуманістичних підходів.

Порівняльний аналіз загальнометодологічних та ціннісно-філософських ідей досліджень, зосереджених на історичних та типологічних особливостях підходів до особистого фізичного самовдосконалення в різних регіонах світу (в першу чергу, – азійського та західноєвропейського й американського (США) дає чітке метафілософське розуміння не тільки історичної динаміки, а й культурної й прагматичної відносності підходів, антитетичність яких можна представити в концептах (ЛЮДИНА – ТІЛО), при чому фізична досконалість уявляється як аспект особистісної (людина), а тілесна – як досконалість, що цінна сама по собі. При чому українська наука зберегла здоров'яцентричні власне педагогічні підходи, де досі фізична досконалість переважає над тілесною привабливістю. Певною мірою цим можна завдячувати міжкультурному становленню української педагогіки з часів Київської Русі, консервативно-директивним й проганадистським тенденціям радянського періоду та пошані до традиційних цінностей та автентичності.

Найзагальніший і несподіваний для українського читача висновок, до якого ми прийшли після такого порівняння – це те, що центральною категорією в міжнародному науковому дискурсі є тіло (body) як об'єкт вдосконалення, самопрезентації, ідентичності й маркетингу, тоді як для української концепції фізичного самовдосконалення основними категоріями є здоров'я, здоров'язбереження, ЗСЖ для самої особистості та її суспільно корисної діяльності поза соціокультурними практиками. Тому в найзагальніших категоріях маємо принципове протиставлення *фізичне самовдосконалення* – *тілесне самовдосконалення*. Якраз тут і проявляється унікальне геополітичне і транскультурне положення України, яка (ближче до східної традиції) розглядає фізичну досконалість частіше в контексті духовних й інтровертних цінностей,



аніж праксеологічних екстравертних. Втім філософія культури тілесності потребує окремого дослідження.

Список використаних джерел

1. Бойко Ю.С. (2015). Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Дис. канд. пед. н. 13.00.07 – теорія і методика виховання. Умань
2. Вацеба О.М. (1997). Нариси з історії західно-українського спортивного руху. Івано-Франківськ. Лілея-НВ
3. Винничук О. (2001). Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури: навчальний посібник. Тернопіль. АСТОН.
4. Гнидюк, О. П. (2014). Історичні етапи становлення та розвитку традицій військової фізичної підготовки та самовдосконалення. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер.: Педагогічні та психологічні науки, (3), 66-79. УДК 371.132: 355.23(477)
5. Замотаєва Н. В. (2021). Військова педагогіка: історія, теорія, практика. Навч. посіб. Київ. Альфа Реклама
6. Костенко О.М. (2008). Проблеми № 1 сучасної цивілізації (в українському контексті). Монографія. Черкаси.
7. Максимчук Б. А. (2016). Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект). Монографія. Вінниця: ТОВ фірма «Планер».
8. Мединський, С., & Карвацька, Ю. (2019). Генеза наукових підходів до дефініції здоров'язбереження. *Освітній простір України*, 17, 159-170. DOI: <https://doi.org/10.15330/esu.1.159-170>
9. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. (2018). Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства. Навчально-



методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми.

10. Самчук О. М., Кліш І. С. (2011). Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 1(13). С. 52–55.

<https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/3521>

11. Хоменко, С. В., Гриб, Т.О., Клименченко, Т. Г. (2019) Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми.

12. Школа О.М., Золочевський В.В. (2013). Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи. Навчальний посібник. Харків, ХГПА.

13. Aquinas, S. T. (2014). *The summa theologica: Complete edition*. Catholic Way Publishing.

14. Arps-Aubert, E., Dinçkal, N., Müllner, R., Pfütsch, P., Rehmann, L., Reinhart, K., ... & Woitas, M. (2018). *Körperführung: historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport*. Campus Verlag.

15. Bromber, K. (2013). Improving the physical self: sport, body politics, and Ethiopian modernity, ca. 1920–1974. *Northeast African Studies*, 13(1), 71-100.

<https://doi.org/10.14321/nortafstud.13.1.0071>

16. Brown, D., & Leledaki, A. (2010). Eastern movement forms as body-self transforming cultural practices in the West: Towards a sociological perspective. *Cultural sociology*, 4(1), 123-154. <https://doi.org/10.1177/174997550935>

17. Budd, M. A. (1997). *The sculpture machine: Physical culture and body politics in the age of empire*. NyU press.

18. Cooper, K. H. (1968). *Aerobics*. New York: M. Evans & Company.



19. Crisp, R. (Ed.). (2014). *Aristotle: nicomachean ethics*. Cambridge University Press.
20. Descartes, R. (1984). *The Philosophical Writings of Descartes: Volume 2* (Vol. 2). Cambridge University Press.
21. Foster, J. H. (1989). *The History of Physical Education and Sport*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
22. Fumerton, P., & Hunt, S. (Eds.). (1999). *Renaissance Culture and the Everyday*. University of Pennsylvania Press.
23. Hargreaves, J., & Vertinsky, P. A. (Eds.). (2007). *Physical culture, power, and the body* (p. 1). London: Routledge.
24. Harris, H. A. (1972). *Sport in Greece and Rome* (Vol. 16). Cornell University Press.
25. Hildegard, S. (1990). *Hildegard of Bingen: Scivias*. Paulist Press.
26. Hopf, W. (1981). *Soziale Zeit und Körperkultur* (Vol. 6). LIT Verlag Münster.
27. Hudzenko, O. (2019) Asceticism as a factor of self-improvement in the christian tradition of the ukrainian middle ages. [Christian Ascetics of Late Antiquity as a Philosophy and Its Echo in the Culture of Old Rus' \(11th – 13th Centuries\)](#). P. 256 – 267 DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-144-5/256-267>
28. Kirk, D. (1992). *Defining Physical Education: The Social Construction of a School Subject in Postwar Britain*. London: The Falmer Press.
29. Laker, A. (2012). *Sociology of sport and physical education: An introduction*. Routledge.
30. Hardman, K., & Jones, C. (2011). *World History of Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.



31. Ling, P. H., & Cyriax, R. J. (1912). Educational gymnastics. *American physical education review*, 17(9), 697-704.
<https://doi.org/10.1080/23267224.1912.10651715>
32. Ludwig, F. (1859). *Ueber die praktische Auslegung der heiligen Schrift*.
33. Lumpkin, A. (1994). *Physical education and sport: a contemporary introduction* (No. Ed. 3). Mosby-Year Book, Inc.
34. Mechikoff, R., & Estes, S. (2006). *A history and philosophy of sport and physical education*. McGraw Hill.
35. Müllner, R. (2016). Self-improvement in and through sports: cultural-historical perspectives. *The International Journal of the History of Sport*, 33(14), 1592-1605. <https://doi.org/10.1080/09523367.2017.1301431>
36. Murray, H. D. (1968). *A History of Physical Education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
37. Guttman, A. (1992). From ritual to record. *Sport and Religion, Champaign, Illinois: Human Kinetics Books*.
38. Park, R. J. (2013, a). Science, service, and the professionalization of physical education: 1885–1905. In *Gender, Sport, Science* (pp. 171-196). Routledge.
39. Rousseau, J. J. (2010). *Emile, or, on education: Includes Emile and Sophie, or, the solitaires* (Vol. 13). UPNE.
40. Sabock, R. J. (1969). *A History of Physical Education at The Ohio State University--Men and Women's Divisions, 1898-1969*. The Ohio State University.
41. Shusterman, R. (2008). *Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.
42. Todd, J. (1998). *Physical culture and the body beautiful: Purposive exercise in the lives of American women, 1800-1870*. Mercer University Press.
43. Thompson, W. D. (1941). *The development of physical education in the district of Columbia public schools.(3 volumes)*. New York Universit