

*Пронина С.А., Борисова М.В., Мусохранов А.В. Физическая культура как часть культуры общества и личности с древних времен и до современности // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №10 (октябрь). – АРТ 355-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА**

**УДК 796**

**Пронина Софья Александровна**  
студентка 3 курса экономического факультета  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
email: sofiapronina@mail.ru

**Борисова Маргарита Викторовна**  
старший преподаватель кафедры гуманитарных  
дисциплин  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
email: kemfaf@mail.ru

**Мусохранов Андрей Юрьевич**  
старший преподаватель кафедры гуманитарных  
дисциплин  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
email: yurich666@yandex.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА  
И ЛИЧНОСТИ С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН И ДО СОВРЕМЕННОСТИ**

*Аннотация:* В данной статье рассматривается взаимосвязь культуры общества и личности с физической культурой и спортом с древних времен и до настоящего времени.

*Ключевые слова:* история физического воспитания в обществе, физическая культура и личность, физическая культура, спорт.

**Pronina Sofia Alexandrovna**  
Student of economic faculty,  
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget educational institution  
of higher education «Plekhanov Russian University of Economics»

**Borisova Margarita Viktorovna**  
Senior Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines  
Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic University.

G.V. Plekhanova  
Kemerovo, Russian Federation  
**Musochranov Andrey Yurievich**

Senior Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines  
Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic University.

G.V. Plekhanova  
Kemerovo, Russian Federation

## **PHYSICAL CULTURE AS PART OF THE CULTURE OF SOCIETY AND THE INDIVIDUAL FROM ANCIENT TIMES TO THE PRESENT**

*Abstract:* this article discusses the relationship between the culture of society and the individual with physical culture and sports from ancient times to the present time.

*Key words:* history of physical education in society, physical culture and personality, physical culture, sport.

Принято считать, что «культура» – это все что создано людьми. Но данное определение крайне абстрактно и непонятно. Макс Вебер утверждал: «Культура – это система духовных и материальных ценностей, подчиняющая себе жизнь людей» [3, с. 27]. Таким образом, «ценность» является определителем. В свою очередь ценность – это идеальный тип по

М. Веберу. Идеальный тип – это некий конструкт в теории, который недостижим, то есть некий идеал. Получается, можно сделать вывод, что культура – это совокупность ценностей, подчиняющих себе жизнь людей. Следовательно, физическая культура – это совокупность ценностей, подчиняющих себе ту часть жизни людей, которая направлена на физическое развитие, социальную адаптацию человека посредством физического воспитания, физическую подготовку. Люди создают ценности и организуют свою жизнь в соответствии с ними.

Определение физической культуры кажется весьма очевидным. На сегодняшний день практически невозможно представить себе такой образ жизни, в котором человек ни разу не занимался спортом. Спорт все больше стремится к инклюзивности. Но раньше все было иначе.

В период раннего развития человечества главенствовала борьба за выживание. Физическая подготовка играла наиважнейшую роль. Аборигены в Австралии и сегодня сохраняют метод охоты на антилоп или кенгуру путем преследования бегом, то есть до тех пор, пока животное не устанет. Индийские племена в Америке бросали мяч в цель, бегали на дальние расстояния, поднимали тяжести (камни). Ацтеки, Майя, Инки играли в групповую игру с каучуковым мячом, это было в какой-то степени подобием баскетбола. Как известно, развитие спорта имеет долгую историю. Следы физической культуры были обнаружены в первых государствах, которые появились около 5 тысяч лет назад. На стенах пирамид в Египте, археологи обнаружили более 400 различных видов физических упражнений. Соревнования во имя бога Мардука, считавшегося покровителем Вавилона, проводились более чем за тысячелетие до первых древнегреческих Олимпиад, которые считаются точкой наивысшего расцвета физической культуры в древности.

Древние греки ознаменовали физическую культуру средством высвобождения духовного и физического потенциала человека. Спорт был настолько важным для них, что во время проведения Олимпийских игр приостанавливались войны. Спорт объединял людей, возникали спортивные гимназии, целые гильдии спортсменов. Интересен тот факт, что на первых Олимпиадах награды получали не только спортсмены, но и художники, поэты, писатели и скульпторы, которые в своем творчестве затрагивали тему спорта. Таким образом, физическая культура, как массовое явление, уравнивала в человеке духовное и интеллектуальное. «Хочешь быть умным – бегай!» – утверждал Аристотель. Крылатая фраза «в здоровом теле – здоровый дух» – в действительности, искаженная цитата Децима Юния Ювенала, которая корректно звучит как: «Надо молить богов, чтоб дух здоровый был в теле здоровом». Смысл цитаты состоит в трактовке идеала гармоничного развития души и тела.

Древнегреческие философы, такие как Платон и Сократ, видели в физических упражнениях некий способ поддерживать свой разум в тонусе. Платон даже участвовал в олимпийских играх и стал победителем в таком виде борьбы, как «Панкратион» – это были самые первые бои без правил.

Как только распалась Римская Империя, военная подготовка, в которой вовсе не было философских идей, буквально растоптала спорт как таковой. Тело человека стало скорее восприниматься как орудие Господа, сотворенное для труда. Инакомыслие среди крестьян и городского населения жестоко каралось: спортивные игры и даже элементарная гигиена да седьмого века могли счесть действиями дьявола [3, с. 102].

Самой культуре спорта удалось выстоять только при поддержке Византии и государств Ближнего Востока. В средние века на Аравийском полуострове формировался ислам, давая физическому воспитанию

значительный простор и развитие, нежели христианство с те же времена. Занятия физической культурой даже приравниваются к духовной практике: «Любое действие, совершаемое без мыслей о Боге, это развлечение или безрассудство, за исключением четырех вещей: верховая езда, обучение плаванию, игра с семьей и стрельба из лука» [3, с. 102].

Говоря о истории физической культуры, нельзя не упомянуть Средневековую Азию. В Азии на протяжении столетий и по настоящее время существует особый подход, суть которого заключается в том, что физические упражнения являются источником формирования здорового и активного общества. Поиск гармонии духа и тела человека является основной целью спорта, при этом, в соответствии с восточными традициями, идея личных достижений не столь важна, по сравнению с успехами общины, школы и всего народа в целом.

С течением времени, развитием идей гуманизма в Европе возвращается интерес к человеческому телу. Спортивные игры становятся не только популярны, но и входят в моду. На темы физических упражнений пишутся книги, вызывающие интерес современников, историков и спортсменов.

После Реформации физическая культура становится своего рода педагогическим методом, который включается в государственную систему образования: первенство принадлежит Яну Амосу Коменскому. Коменский был чешским епископом, гуманистом, практикующим учителем, впервые внедрившим занятия физической культурой в учебные планы школ в середине XVII века. Именно с этого момента физическая культура и спорт постепенно занимают свое место в учебных заведениях во всем мире, становятся неотъемлемой частью социальных политик государств.

Сегодня спорт выходит на новый уровень. Фотоотчеты с марафонов, селфи из тренажерных залов, собирающие тысячи лайков, фитнес-приложения и фитнес-браслеты, всевозможные доставки полезной и органической еды – здоровый дух окружает нас повсюду.

Популярность тренажерных залов и спортзалов. Открытие тренажерного зала стало очень прибыльным бизнесом, поэтому они есть в каждом районе, буквально как продуктовые магазины. Это в большинстве своем связано с тем, что ведение здорового образа жизни не только полезно, но еще и модно. Физические упражнения помогают людям снять напряжение, абстрагироваться, снизить уровень агрессии, что способствует развитию формированию гармонично развитой личности. В настоящее время исследовано множество направлений эффективности физических упражнений с целью повышения общего тонуса организма, снижения депрессивного состояния человека. Так, например, в одной из них говорится, что прилив крови в мозг во время тренировки позволяет клеткам быстрее обновляться, а это положительно влияет на склад ума.

Спорт в социальных сетях. Что касается продвижения в социальных сетях, таких как Instagram, YouTube и другие, то многие блогеры зарабатывают здоровом образе жизни, они просто снимают свои ежедневные тренировки, пишут мотивационные посты, рассказывают о здоровом питании.

Фитнес-приложения и фитнес-браслеты. Почти у каждого современного человека на смартфоне есть приложения, так или иначе связанные со спортом. В пример можно привести элементарный шагомер, который фиксирует пройденное за день количество шагов. При этом дневная норма составляет 10 тысяч шагов, то есть примерно 7 километров. В Google Play и App Store можно скачать сотни приложений, которые будут

наглядно демонстрировать определенные фитнес-упражнения, подсчитывать калорий, пульс и многое другое. С помощью различных исследований было доказано, что «целесообразно применять программу занятий с различными элементами из фитнеса (например, упражнения, направленные на сохранения баланса)» [2, с. 8].

Современная физическая культура определенным образом отличается от занятий спортом в древние времена, но она все также направлена на поиск гармонии тела и духа, поддержание разума в тонусе.

Таким образом, физическая культура и спорт – важная часть жизни общества и человека, неотъемлемая от науки, экономики и политики. Как показывает история, они, развиваясь, охватывали все больше людей, перестав быть развлечением, тренировкой перед сражениями для мужчин, они стали во многом доступны старикам, женщинам и детям; растет их открытость для инвалидов; регулярно создаются и популяризируются виды спорта разной направленности.

Описанная ранее тенденция спорта к расширению, безусловно, коррелирует с уровнем развития общества. Хочется верить, что физическая культура будет популяризоваться, сохранять свою актуальность в дальнейшем.

#### **Список использованной литературы:**

1. Акулова Т.Н. Физическая культура как часть культуры общества и личности / Т.Н. Акулова, Д.С. Ульянов, А.А. Хурумова, А.В. Шмакова // Успехи в химии и химической технологии. – 2017. – №14 (195). – С. 101-103.

2. Борисова М.В. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психоматическое влияние на студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов, Н.А. Сидорова // Современный ученый. – 2018. – № 1. – С. 6-8.
3. Зинченко В.П. Психологические основы педагогики: психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д.Б.Эльконина - В.В.Давыдова / В.П. Зинченко. – Москва : Гардарики. – 2002. – С. 14-37.

*Дата поступления в редакцию: 18.10.2018 г.*

*Опубликовано: 25.10.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018*

*© Пронина С.А., Борисова М.В., Мусохранов А.В., 2018*