



Бахтиёр СУЛТАНОВ,
Научный сотрудник Наманганского государственного университета
E-mail: sultanov_fitness@mail.ru

Под руководством Замилловны Р.В., профессора, д.ф.н., НамПГИ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация

В данной статье анализируются теоретико-методологические основы социально-философского исследования феномена физической культуры, прослеживая её развитие и изменения на разных исторических этапах. Феномен физической культуры играет ключевую роль на всех этапах человеческой истории. Связав исследование с историческим контекстом, можно лучше понять эволюцию физической культуры и её значение в разные эпохи, как физическая культура трансформировалась и адаптировалась к изменениям в обществе. Философский подход к исследованию эволюции физической культуры требует глубокого анализа концепций, взглядов, идей и ценностей, которые формировались и изменялись в разные исторические эпохи. **Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, физическая культура, сознательный выбор, самовыражение, физическое воспитание, физическая активность, гармония, эстетическое развитие, самопонимание, физическое совершенствование, гигиеническое воспитание.

JISMONIY MADANIYAT HODISASINI IJTIMOY-FALSAFIY O'RGANISHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy madaniyat hodisasini ijtimoiy-falsafiy tadqiq etishning nazariy va uslubiy asoslari tahlil qilinadi, uning rivojlanishi va turli tarixiy bosqichlardagi o'zgarishlari izlanadi. Jismoniy madaniyat hodisasi insoniyat tarixining barcha bosqichlarida asosiy rol o'ynaydi. Tadqiqotni tarixiy kontekst bilan bog'lab, jismoniy madaniyat evolyutsiyasi va uning turli davrlardagi ahamiyatini, jismoniy madaniyat qanday o'zgariganligi va jamiyatdagi o'zgarishlarga moslashganini yaxshiroq tushunish mumkin. Jismoniy madaniyat evolyutsiyasini o'rganishga falsafiy yondashuv turli tarixiy davrlarda shakllangan va o'zgarigan tushunchalar, qarashlar, g'oyalar va qadriyatlarni chuqur tahlil qilishni talab qiladi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, ongli tanlash, o'zini namoyon qilish, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, uyg'unlik, estetik rivojlanish, o'z-o'zini anglash, jismoniy takomillashtirish, gigienik tarbiya.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE SOCIO-PHILOSOPHICAL STUDY OF THE PHENOMENON OF PHYSICAL CULTURE

Annotation

This article analyzes the theoretical and methodological foundations of the socio-philosophical study of the phenomenon of physical culture, tracing its development and changes at different historical stages. The phenomenon of physical culture plays a key role at all stages of human history. By connecting the research with the historical context, one can better understand the evolution of physical culture and its significance in different eras, how physical culture transformed and adapted to changes in society. A philosophical approach to the study of the evolution of physical culture requires a deep analysis of concepts, views, ideas and values that were formed and changed in different historical eras.

Key words: Healthy lifestyle, physical education, conscious choice, self-expression, physical education, physical activity, harmony, aesthetic development, self-understanding, physical improvement, hygienic education.

Введение. В современную эпоху, несмотря на влияние множества негативных факторов, человек располагает широчайшими возможностями для поддержания здорового образа жизни. Среди ключевых инструментов укрепления здоровья выделяется систематическая и целенаправленная двигательная активность, которая играет важнейшую роль в сохранении физического и психического благополучия. Здоровый образ жизни можно рассматривать как индивидуальную философию существования, способ жизнедеятельности, который в своей основе включает стремление к гармонии с окружающим миром, природой и самим собой. Это не просто совокупность поведенческих привычек, а сознательный выбор в пользу физического, эмоционального и духовного развития.

Философия физической культуры воплощает в себе многосложное переплетение социокультурных, научных и духовных идей, эволюционировавших в течение длительного исторического периода.

Материалы и методы. Первобытно-общинный строй, представляющий первую общественно-экономическую формацию в истории человечества, не только знаменует начало развития человеческой цивилизации, но и выявляет

корни возникновения физической культуры. Философский анализ данного этапа позволяет проследить, как физическая активность и воспитание органично вписывались в повседневную жизнь первобытного человека, соединяя его с природной средой, обществом и собственным телесным опытом [1].

Некоторые учёные (например, Дим, Кербс, Жилет) полагали, что физическое воспитание в древних обществах носило бессознательный, инстинктивный характер и имело культурную основу. Согласно их точке зрения, физическая культура воспринималась как ритуальная практика, подчиненная магическим или религиозным убеждениям. В философском плане это можно рассматривать как одну из ранних форм синтеза телесного и духовного начал, когда движения тела становятся символами гармонии человека с космосом и обществом.

Другие исследователи, такие как Бюхер, Гросс, Спенсер и Летурно, выделяли иное понимание физической активности. Они видели её основу в игре, считая труд вторичной сферой деятельности. С философской позиции игра становится моделью свободного действия, подтверждающей человеческую автономию и преодоление

будничной рутинности. Гегель, рассуждая о свободе, замечал, что игра есть способ самовыражения, в ходе которого человек выходит за пределы утилитарного и приближается к духовному раскрытию своей сущности [1].

В условиях первобытного общества физическая культура, несмотря на частичное осознание, играла значительную онтологическую роль. Она выступала в качестве посредника между человеком и природой, а также между коллективными и индивидуальными началами. Через ритуальные обряды, игры и ранние формы трудовой деятельности человек выражал свою сопричастность окружающему миру и стремился достичь с ним гармонии. Примитивные общины и племена использовали физические упражнения для улучшения ловкости, силы и выносливости, необходимых для охоты и защиты от врагов.

В древних цивилизациях, таких как Древний Египет, Китай, Индия, Греция и Рим, физическая культура приобрела организованные формы в виде спортивных игр и состязаний, где акцент делался на культе тела и идеалах физического совершенства. В Древней Греции, например, олимпийские игры стали не только важным спортивным событием, но и значимым социальным и религиозным феноменом.

Иной подход к воспитанию демонстрировали афиняне, где акцент делался не только на физической подготовке, но и на умственном, нравственном и эстетическом развитии.

Важно отметить, что еще древнегреческий мыслитель Платон в своём трактате «Государство» [2] акцентировал внимание на том, что физическое воспитание играет ключевую роль в формировании гармонично развитой личности, подчеркивая неразрывную взаимосвязь между физическим и духовным становлением индивида.

Аристотель, продолжая размышления Платона, в своем произведении «Никомахова этика» [3] развивает идею о том, что физическое совершенствование является важным элементом на пути к достижению добродетели и счастья. Согласно его взглядам, именно посредством физической активности человек способен прийти к состоянию души и тела, которое древние греки именовали «калокагатия» - идеальным сочетанием физического и морального совершенства.

Идеи, аналогичные спартанским, прослеживаются также в римской культуре. Сенека, акцентируя внимание на необходимости гармоничного развития телесных и умственных способностей, включил физическую активность в философию стоицизма. Цицерон же подчеркивал значимость физического воспитания в процессе формирования гражданских добродетелей. Римская образовательная система, подобно спартанской, придавала большое значение физическому развитию с целью достижения военных и общественных задач, о чем свидетельствуют работы историка Вегеция.

Древний Восток, в свою очередь, внёс уникальный вклад в философское осмысление физической культуры. В Китае физические упражнения тесно переплетались с духовными практиками, что подчёркивалось Конфуцием в его учении о воспитании благородного мужа. Йога в древнеиндийской философии, представленная трудами Патанджали, стала универсальной системой, соединяющей физическое и духовное совершенствование.

Конфуций (551–479 гг. до н. э.) в своём трактате «Лунь юй» («Беседы и суждения») уделяет особое внимание, гармоничному развитию личности, включая физическую подготовку как важную составляющую этого процесса. По мнению мыслителя, воспитание благородного мужа (цзюнь-цзы) невозможно без должной физической закалки, которая рассматривается им как основа силы духа и воли. Об этом свидетельствует его утверждение: «Благородный муж должен быть крепким и решительным, ведь его бремя тяжело, а путь длинен» [4], что отражает веру философа в то, что физическое совершенствование способствует приобретению стойкости и внутренней силы, необходимых для выполнения высоких моральных обязательств.

Конфуцианская философия объединяет физическое воспитание с нравственным и интеллектуальным развитием, формируя единую концепцию самосовершенствования. В этой системе физическая культура выступает не только средством поддержания здоровья и укрепления тела, но и способом достижения гармонии между личностью, обществом и окружающей средой.

Особое место занимает философское учение Лао-цзы, представленное в трактате «Дао дэ цзин». Этот мыслитель разрабатывал концепцию гармонии человека с природным началом (дао), утверждая, что подлинное совершенство достигается через следование естественным ритмам бытия. Идеи Лао-цзы нашли отражение в практике даосских упражнений, таких как тай-цзи-цюань, где каждое движение символизирует слияние человека с природой и несёт в себе глубокий символический смысл [5].

Индийская философская традиция также демонстрирует тесную связь между физическими и духовными практиками. Патанджали, выдающийся индийский философ, в своём труде «Йога-сутры» (II век до н. э.) разработал систему психофизической трансформации, известную как аштанга-йога, или восьмиступенчатый путь. Асаны (физические упражнения) здесь рассматриваются не только как метод укрепления тела, но и как важная ступень на пути к высшей духовной реализации. Аштанга-йога подчеркивает неразрывность физического и духовного аспектов, превращая тело в инструмент для достижения внутренней гармонии и осознания своего места в мире [6].

Оба учения - Лао-цзы и Патанджали - демонстрируют универсальную идею единства физического и духовного начал. Эти философские системы утверждают, что физическая культура служит не только средством укрепления организма, но и важным инструментом для достижения внутренней гармонии и понимания человеческой сущности во вселенском масштабе.

В древневосточном мире Ибн Сина (Авиценна, 980–1037) в своём труде «Канон врачебной науки» акцентирует внимание на важной роли физических упражнений в поддержании и укреплении здоровья. Он рассматривает физическую культуру как неотъемлемый элемент комплексной стратегии лечения и профилактики заболеваний. Благодаря рациональному подходу к изучению человеческого тела, Ибн Сина создаёт систему физического воспитания, основывающуюся на принципах сбалансированности, умеренности и индивидуализации тренировочного процесса [7].

Эпоха средневековья характеризовалась снижением значимости физической культуры под влиянием христианской церкви, которая сосредоточила внимание на духовных практиках, а не на телесных упражнениях. Однако некоторые аспекты физической культуры сохранялись и развивались в виде рыцарских турниров, военных тренировок и народных игр.

Европейская средневековая мысль, под влиянием христианства, переосмысливает отношение к физической культуре, интерпретируя её через призму духовных ценностей. Фома Аквинский (1225–1274) в своём сочинении «Сумма теологии» подчёркивает необходимость умеренности в физической активности и подчинения телесных нужд духовным целям. Для него физическое воспитание служит прежде всего подготовкой тела к выполнению моральных и духовных задач [8].

Таким образом, средневековое философское наследие демонстрирует разные, но взаимодополняющие взгляды на сущность физической культуры. У Ибн Сины физическая активность рассматривается как основополагающий фактор здорового образа жизни и гармоничного развития, тогда как у Фомы Аквинского она приобретает значение в контексте духовного совершенствования, подчёркивая важность согласованности телесных и душевных стремлений.

Эпоха Возрождения ознаменовалась возрождением интереса к физической культуре и гармоничному развитию человека. В это время стали популярными идеи античности, акцентировавшие внимание на балансе между телом и духом.

Физические упражнения вновь стали неотъемлемой частью образовательных систем и культурной жизни.

Заметный вклад в философскую рефлексию относительно физической культуры сделал французский мыслитель Мишель Фуко, который в своем исследовании «Надзирать и наказывать» [9] анализировал взаимодействие власти, знания и телесности. Он убедительно продемонстрировал, каким образом общество, посредством различных институтов, включая физическую культуру, формирует специфические практики телесного опыта и контроля над телом.

Выводы. Во многих европейских образовательных учреждениях занятия физической культурой были упразднены, гигиеническому воспитанию отводилось второстепенное место, а античные принципы физического и духовного развития оказались забытыми.

Медиевист Жак Ле Гофф в своем монументальном исследовании «Цивилизация средневекового Запада» справедливо указывает на то, что физическая культура этого периода развивалась в условиях постоянного конфликта между аскетическим идеалом и практическими нуждами общества [10]. С одной стороны, доминировала христианская концепция «тела как тюрьмы для души», впервые сформулированная Августином Блаженным в его трактате «О Граде Божием», где он акцентировал важность духовного совершенствования над телесным [11].

Философский взгляд на здоровый образ жизни раскрывает его как наивысшую форму сознательного бытия человека. Это не ограничивается заботой исключительно о телесном аспекте; напротив, он подразумевает стремление к гармонии между телом, духом и разумом, что создает фундамент для глубокого самопонимания и осмысления

собственного места в мире. В условиях динамичных изменений социального и технологического характера здоровье становится не просто базисной ценностью, но универсальной основой для достижения счастья, благополучия и личного совершенствования.

Смещение фокуса от традиционного восприятия физической культуры к более объемному и философскому понятию фитнеса демонстрирует эволюцию наших представлений о здоровье. Это уже не просто тренировки и физические нагрузки - это жизненный уклад, воплощающий гармонию, развитие и стремление к глубокому осознанию собственной сущности и миссии в этом мире.

Физическая культура занимает важное место в процессе формирования этической основы общества. Принцип честной игры (fair play), уважение к соперникам, а также коллективная работа, воспитываемые в спортивной деятельности, находят отражение в повседневной жизни и профессиональной сфере. Эмпирические исследования указывают на то, что систематическое участие в физкультурно-спортивной деятельности способствует развитию таких качеств, как эмпатия, ответственность и социальная сплоченность [12].

Современная физическая культура, интерпретируемая через призму философии, выполняет функцию не только поддержания здоровья, но и служит средством самопознания. Ее новейшие формы, такие как фитнес, предоставляют возможность раскрыть внутренний потенциал и переосмыслить жизнь в контексте ее гармоничного взаимодействия с окружающей средой. Фитнес становится методом объединения физической активности, духовного роста и интеллектуального развития, создавая предпосылки для достижения подлинной внутренней гармонии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комаров С.Н., Цатурова К.А., Курамшин Ю.Ф. и др. История физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н.Комарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Платон. Государство. / Пер. с древнегреч. А.Н. Егунова. – М.: Академический проект, 2015.
3. Аристотель. Никомахова этика. / Пер. с древнегреч. Н.В. Брагинской. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2019.
4. Переломов Л.С. Конфуций: жизнь, учение, судьба. М.: Наука, 1993.
5. Маслов А.А. Китай: колокольца в пыли. Странствия мага и интеллектуала. М.: Алетейя, 2003.
6. Элиаде М. Йога: бессмертие и свобода. СПб.: Лань, 1999.
7. Абу Али ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Ташкент: Фан, 1981.
8. Жильсон Э. Философия в средние века. М.: Республика, 2004.
9. Фуко М. Надзирать и наказывать: Рождение тюрьмы. / Пер. с фр. В. Наумова. - М.: Ад Маргинем Пресс, 2018.
10. Le Goff J. La Civilisation de l'Occident médiéval. – Paris: Arthaud, 1964.
11. Августин Блаженный. О Граде Божием. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000.
12. Bailey R. "Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes", 2006.