

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ЦИВІЛІЗАЦІЙНИЙ ВИМІР

У науці загальноприйнятою є версія, що індивід є соціальною істотою і поза людським середовищем повноцінно розвиватися не здатний. Тому, культура та суспільство — взаємопов'язані цивілізаційні елементи, що не можуть існувати окремо один від одного. Пращури людини змогли вижити тільки завдяки навіть примітивній соціальній організації, поєднанню зусиль індивідів і соціальних утворень, передачі ними інформації не генетичним чином (останнє й відрізняє людину від представників тваринного світу). При цьому існує точка зору, прихильники якої вважають суспільство ширшим поняттям, ніж культура, оскільки культура виникла як задоволення соціокультурних потреб індивідів, які мали уже, хоч і примітивні, але достатні форми існування як єдиного цілого. З іншого боку, історія суспільства включає у себе всі події й досягнення людства, тоді як культура генетично не може включати негативних, деструктивних явищ (наприклад, такого поняття як війна).

Взаємний зв'язок культури й суспільства підкреслювали філософи і соціологи, етнографи і культурологи, психоаналітики та знавці релігійного феномену. Так, Едвард Тайлор визначав культуру як комплекс, що включає знання, вірування, мистецтво, закони, мораль, звичаї й інші здібності й звички, які людина здобула як член суспільства. Хосе Ортега-і-Гассет писав, що культура — це біологічні потенції, яким ми надаємо соціальний напрям. К. Г. Юнг визначав культуру як форми поведінки, звичні для групи, спільноти людей, соціуму, що мають матеріальні й нематеріальні риси.

У залежності від форм культурно творчої діяльності людини, розрізняють матеріальну та духовну культуру. Відповідно до цього твердження у сучасних джерелах, у силу недостатності такого поділу розглядають також соціальну і фізичну культури.

Матеріальною культурою прийнято називати процес перетворення природних матеріалів і енергії відповідно до людських цілей, створення штучного середовища проживання. Сюди включається також необхідний і достатній набір технологій для збереження і розвитку цього середовища. Матеріальна культура створює і підтримує рівень життя суспільства, формує матеріальні запити людей і пропонує всі необхідні засоби їх задоволення. Вона включає у свою структуру такі елементи, як породи тварин і сорти рослин, ґрунти і природні речовини (ресурси), які зазнали обробки. До матеріальної культури входять також: будівлі і споруди, інструменти та обладнання для будь-яких видів діяльності, шляхи сполучення і засоби транспорту, зв'язок і засоби зв'язку, технології.

У свою чергу, до духовної культури відносять продукти духовної діяльності людини, які існують переважно в ідеальному вигляді: поняття, уявлення, вірування, почуття і переживання, доступні свідомості і розумінню всіх людей. Духовна культура створює особливий світ цінностей, формує і задовольняє наші інтелектуальні та емоційні потреби. Вона є продуктом суспільного розвитку і її основне призначення полягає у продукуванні свідомості.

Завдяки закріпленню у знаках, символах, організаційних формах, комп'ютерній техніці, духовна культура стає відносно самостійною від свого творця, людини. У ній об'єктивуються і виділяються особливі сфери духовної творчості. Духовне і духовно-практичне освоєння всієї реальності оформлюється у філософії, мистецтві, різноманітних науках. Духовно-практичне освоєння (включаючи регулювання) суспільного життя здійснюється у політиці, праві, моралі. Універсальні духовні функції, як світоглядні, так і нормативно-регулятивні, виконують міф і релігія. У майбутньому, можливо, відбудуться революційні зміни духовної культури у зв'язку з розвитком екологічної свідомості і освоєнням космосу.

Український вчений Костенко О. М. сформулював так звану натуралістичну концепцію «культури людини»: «Культура людини — це

міра узгодженості волі і свідомості людини із законами Матері-Природи». Виходячи з принципу соціального натуралізму, (що лежить в основі його «теорії трьох природ»), він вважає, що спеціальним видом культури є «соціальна культура людини» як міра узгодженості волі і свідомості індивіда із природними законами, за якими існує життя людей у суспільстві. Різновидами соціальної культури людини є політична, економічна, правова, моральна, релігійна, фізична та інші культури. Тому соціальна культура — це ставлення людей один до одного у сферах життєдіяльності, система відповідних статусів і соціальних інститутів. З цієї точки зору, соціальна поведінка і артефакти, як похідні соціальної і матеріальної культури, трактуються як об'єктивовані продукти ідеальних нормативних систем і систем знань різного роду, що складають духовну культуру. Виділення соціальної культури дозволяє з'єднати матеріальну і духовну культури, ввести артефакти у контекст досліджень у соціальних науках.

Фізична культура — це перетворення біологічного початку у самій людині, формування соціально необхідних навичок, умінь і якостей людського тіла. Тому фізична культура являє собою суспільне явище, тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним ладом, станом охорони здоров'я, вихованням людей.

Заняття фізичними вправами мають значне виховне значення - сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості у досягненні поставленої мети. Фізична культура представляє собою складне суспільне явище, яке не обмежене рішенням завдань фізичного розвитку особистості, а виконує і інші соціальні функції суспільства у сфері морального виховання людей.

Основою фізичної культури є системна фізична підготовка, що включає розвиток координації рухів всього тіла дитини (формування макро-дій) і артикуляційного апарату (мікро-рухи щелепно-лицевих м'язів, органів дихання і травлення). Інакше кажучи, це вирішення такого відповідального завдання, як навчання мови, прямоходінню, переміщенню предметів,

гігієнічним правилам, культивування відмінностей у поведінці за статевими або віковими ознаками.

На цьому фундаменті надбудовуються всі подальші, складніші або спеціалізовані, фізичні навички і координовані рухи, на зразок балетного танцю, рухів рук хірурга або фокусника. Щоб усьому цьому навчитися, необхідні не стільки відповідні фізичні дані, скільки багаті культурні традиції і вихована роками у людині здібність до вдосконалення відповідно до тих або інших професійних завдань.

Інший загальноприйнятий спосіб розуміння культури — розглядати її як сукупність трьох елементів: цінностей (ідей), норм (поведінки) та артефактів (предметів, або матеріальної культури). Цінності індивіда — це уявлення його про те, що у житті людини є найвагомимим. Цінності скеровують у виховне русло інші складові культури. У свою чергу, норми — це очікування наслідків виховання, як людина буде вести себе у різних життєвих ситуаціях. У цьому плані, кожна культура має різні методи (санкції) приведення своїх власних норм у дію. Санкції змінюються у залежності від важливості норм поведінки індивіда. Норми, які суспільство офіційно проводить у життя набувають статусу законів. Артефакти, як третя складова культури, іманентно походять з культурних норм та цінностей.

У свою чергу, цивілізація - це система засобів функціонування людини і суспільства, яка створюється у ході культурного процесу. У різні історичні епохи визначення поняття «цивілізація» суттєво відрізнялося. Так, в епоху Просвітництва під ним розуміли процеси, що сприяли покращенню моралі, мистецтва, науки і філософії. Тому, знаменитий француз Поль Анрі Гольбах (1723-1789 рр.) писав про «цивілізацію народів», маючи на увазі процеси удосконалення їхнього життя.

У XIX ст. під цивілізацією стали розуміти такий стан суспільства, що був вже досягнутий. Російські «західники» Т. М. Грановський, П. Я. Чаадаєв ототожнювали цивілізацію із західною цивілізацією, хоча при цьому визнавали закон єдності історичного процесу.

Льюїс Морган, Фрідріх Енгельс розглядали цивілізацію як ступінь соціального процесу, наступну за дикістю та варварством. На цих ступенях, стверджували вони, виникають різні форми суспільства, тому і у науці утверджується думка про існування уже різних цивілізацій.

У кінці XIX ст. окремі вчені приходять до критики європейської цивілізації, виникає тенденція протиставлення культури й цивілізації. Серед них були Освальд Шпенглер (праця «Занепад Європи»), Герберт Маркузе (представник Франкфуртської школи, що виступала проти засад європейської держави, проти культури буржуазного суспільства). У цьому ракурсі культура сприймається як сукупність духовних цінностей і норм, внутрішня складова, а цивілізація — як оболонка культури, її зовнішній розвиток, ступінь технологічного розвитку. Георг Зіммель називав цивілізацію матеріальною, утилітарно-технологічною стороною суспільства, що протистоїть культурі як сфері духовності, творчості й свободи.

Арнольд Тойнбі ототожнював поняття «цивілізації» та «культури» (розумів під ними типи суспільств, що виступають в історичному процесі як самостійні соціокультурні світи). А американський теоретик Самуель Гантінгтон визначив цивілізацію, як визначений духовний рівень, який досягає культурна спільнота у своєму історичному розвитку.

Згідно прийнятих версій інтерпретації феноменів «цивілізація» і «культура», фізична культура як вагомий різновид культури людства у цивілізаційному розумінні, має всі підстави вважатися важливим чинником становлення суспільств від фізичної досконалості окремих індивідів до досконалості окремих соціокультурних об'єднань.

Для прикладу розглянемо зародження та розвиток фізичної культури починаючи з стародавніх форм існування цивілізації.

Проблеми життя людей у первісному суспільстві, їх економічного укладу та культури здавна цікавили вчених різних країн. Одні за основу розвитку людського суспільства брали духовні, інстинктивні та біологічні мотиви (К. Бюхер, К. Гросс, Г. Спенсер, К. Дім). Інші виходили з умов

матеріального життя первісного суспільства, трудової діяльності людей, розглядаючи людину як біосоціальну істоту. Тому виникнення фізичної культури як частини загальнолюдської культури зумовлено матеріальним життям первісного суспільства, причому цей процес протікав при взаємодії характеру і рівня первісного виробництва (полювання, рибальства, збиральництва), що становлять об'єктивний фактор і свідомість людини, як суб'єктивного фактору.

Сучасна наука встановила, що полювання на великих тварин слід віднести до самого раннього періоду становлення людського суспільства. Колективне полювання - явище соціально обумовлене: загоничі повинні були погоджувати свої дії з діями інших учасників полювання. При цьому потрібно було проявити значну фізичну силу, спритність, витривалість, завзятість і увагу. У процесі колективного полювання посилювалася активність людини, накопичувалися навички, так необхідні у боротьбі за існування.

Людина протягом багатьох тисячоліть перебувала у своєрідних змагальних умовах щодо сили, швидкості, спритності і витривалості з багатьма видами тварин. Полювання, збиральництво, рибальство виробляли фізичну стійкість, знижену чутливість до травм, розвивали спостережливість, поповнювали практичні знання. Виготовлення та застосування мисливських знарядь також вимагали належного фізичного розвитку людини, певних рухових навичок. Первісна техніка поступово змінювалася - збільшувалася швидкість рухів у зв'язку з використанням метальної зброї. Археологія свідчить, що слабка технічна озброєність змушувала людей у період палеоліту діяти колективно.

Проте лише одна потреба у високому фізичному вдосконаленню людини не могла призвести до появи системи фізичних вправ. У прадавньої людини на відміну від тварин існував соціальний спосіб передачі досвіду (люди зберігали знаряддя і передавали з покоління у покоління, а особливо навички їх виготовлення і використання). Саме це призвело у процесі

становлення стародавньої людини до того, що вона почала звертати увагу на позитивне явище системи відповідних фізичних вправ у процесі праці. Фізичні вправи були не тільки засобом підготовки до майбутньої діяльності, але й почали слугувати як спосіб передачі досвіду поколінь. Поступово вони були системно узгоджені у соціумі і цілеспрямовано використані на узгодження різноманітних рухових актів, співпраці між індивідами і різними цивілізаціями, вироблення плану їх спільних дій.

Досвід застосування фізичних вправ фіксувався і закріплювався у наочних зразках первісного мистецтва - надписах на скалах, різьбі по дереву, первісних скульптурах тощо. Здатність до мислення дозволила людині встановити, зокрема, зв'язок між попередньою її підготовкою і наступними результатами полювання. З цього моменту і починається поступове відділення ряду рухових актів, що впливали на фізичну досконалість людей, від виробничої основи і перетворення їх у початкові системні фізичні вправи, які декларувало первісне суспільство. Причому, слід зауважити, декларовані суспільством для цільового спрямування дії протікали поза рамками прямого виробничого процесу (навчання стрільбі на точність попадань у різні зображення тварин відомо з археологічних джерел). При цьому мисливець усвідомлював ситуативну реальну дійсність, в яку він міг потрапити під час полювання, що йому було потрібно, крім фізичної досконалості, щоб вийти переможцем у двобої із звіром. Тому мисливець осягаючи систему вправ, наближав і зіставляв правильність своїх рухів з справжнім полюванням. Він поступово відпрацьовував систему рухів і вправ, що ставали його звичкою, бачачи у цьому безсумнівну користь попередньої підготовки як культурного осягнення набутого досвіду поколінь різних цивілізацій.

Суттєву роль у цих культурознавчих процесах відігравали ритуали, як система підготовки майбутньої діяльності людини у різних сферах життєдіяльності. Ритуал надавав належного психологічного впливу учасникам майбутніх предметних дій: тонізував сили учасників майбутнього полювання, мобілізував волю мисливців у ритуальних обрядах.

Саме виникнення фізичних вправ слід віднести до самого раннього, дорелігійного періоду в історії людського суспільства, коли його раціональні, «змістовні» дії ще не були обтяжені магічними актами. Тому ряд вчених вважають, що практичні знання людини виникли значно раніше релігійних дійств, вони передавалися з покоління у покоління (знаряддя праці, видобуток вогню, виготовлення знарядь для полювання і рибальства та ін.) Здатність до абстрактно-теоретичного мислення, при якому людина могла обганяти хід подій і тим самим передбачати результати своїх власних дій, допомагала створити умови, при яких людина впливала не на об'єкт природи (вбивство звіра під час полювання, перешкоду та ін), а на модель майбутнього дійства (зображення). Тому майбутній процес співпраці з природою, а особливо втручання людини у зміну зовнішньої природи, поступово відходили на другий план, висуваючи на перше місце вдосконалення власної фізичної, і у той же час - культурної природи людини. Тобто, поступово у ході цивілізаційного розвитку, дії людини спрямовуються не на знищення природного світу, а на культурному самовдосконаленню індивіда. Про це яскраво свідчать сторінки становлення культурного і фізичного вдосконалення як єдиного цілого у державах стародавнього світу, таких як Стародавня Греція (Афіни і Спарта), Стародавнього Сходу (Персія, Ассирія, Китай, Індія, Вавилон), Стародавнього Риму («Царський період», період Республіки, Імператорський період).

Говорячи про історичне значення рабовласницького ладу, Ф. Енгельс писав: «тільки рабство зробило можливим у більшому масштабі поділу праці між землеробством і промисловістю і таким шляхом створило умови для розквіту культури стародавнього світу - для грецької культури». Фізична культура у Стародавній Греції розвивалася як складова частина античної культури, починаючи з самих ранніх періодів її історії. Ще в умовах родового ладу грецькі племена приділяли значну увагу фізичному вихованню, а також різним змаганням. Сила, спритність, витривалість, хоробрість цінувалися дуже високо, так як це значно підвищувало боєздатність воїнів, а грекам

доводилося вести тривалі війни для встановлення свого панування на Балканському півострові і у басейні Егейського моря. Виходячи зі своїх релігійних уявлень, греки вважали, що і боги також люблять і цінують фізичну силу, а особливо її прояв у змаганнях. Тому змагання атлетів уже у ранньому віці стають невід'ємною частиною релігійних обрядів.

У давньогрецьких поемах «Іліада» і «Одіссея», докладно описуються різні змагання атлетів у бігу, стрибках, метанні диска, боротьбі, кулачних боях, що були приурочені до значних подій у державі. Не дивно, що у більш пізню епоху фізичне виховання, як і змагання атлетів, набуло у давньогрецьких полісах (містах-державках) велике державне значення.

Оскільки Стародавня Греція не була об'єднана в одну державу, а побудована була згідно полісних утворень, це змушувало греків дбати про виховання і військово-фізичної підготовки кожного з них. Найбільша увага приділялася молоді, для чого почали створюватися строго зорієнтовані і вміло організовані системи виховання. Завдяки високій фізичній і вольовій підготовці грекам вдалося тримати у покорі у декілька разів переважаючих їх за чисельністю рабів. «Мое багатство - моє спис, мій щит, мій славний шолом і фортеця мого тіла. Завдяки їм я маю все, що потрібно, і тримаю в покорі своїх рабів» - приблизно так звучать слова в одній з пісень спартанських воїнів.

Так, у Спарті з самого раннього віку приділялася велика увага фізичній гарту дитини. Як пишуть античні автори, кожного новонародженого батьки зобов'язані були приносити на огляд до спеціально уповноважених для цієї процедури (геронтам). Здорових і міцних дітей залишали живими, а слабкі підлягали знищенню.

Інакше виглядала система виховання в Афінах. Цьому місту-державі потрібні були не тільки фізично сильні, але й освічені громадяни, які вміють вести торгівлю, управляти кораблями, спілкуватися з представниками інших держав. Велике значення в Афінах надавалося і естетичному вихованню, співу, чи оволодінню музикальним мистецтвом.

Що стосується інших грецьких держав, то вони, як правило, вступаючи у союз з Афінами або Спартою, багато у чому наслідували їм у фізичному вихованні підростаючих поколінь. Головною метою фізичного виховання в усіх грецьких державах була підготовка воїна, засоби ж цього виховання були однотипними. Саме тому, мабуть не випадково, у 480 р. до н. е. у битві при Фермопілах, спартанський цар Леонід I, зумів зупинити переважаючі сили противника (військо персів за царя Ксеркса I нараховувалося майже 400 тисяч), загоном з 6 тисячі воїнів,

Якщо акцентувати увагу на джерелах знань про фізичну культуру країн Стародавнього Сходу, то потрібно перш за все, звернути увагу на пам'ятки матеріальної культури, різні зображення на стінах храмів, палаців і могильників, у деяких пам'ятках давньосхідної писемності. До нашого часу дійшли часткові свідчення античних авторів про них. Хоча достовірні дані про існування у той час системи фізичного виховання, яка була, для прикладу, у Стародавній Греції історикам і історіографам, не відомі. Найбільших відомостей ми отримуємо з історії Стародавнього Єгипту, почасти Ассирії і Перської держави. Деякі матеріали є про розвиток фізичної культури в Індії та Китаї.

Характерною рисою фізичної культури країн Стародавнього Сходу була її військова спрямованість. Широко застосовувалися різні військові вправи, також верхова їзда, боротьба, плавання, полювання і деякі інші види фізичних вправ, близьких до військової справи. Так, наприклад, у Єгипті, в містечку Бені-Гассан, у могильнику вельможі виявлені зображення численних прийомів вільної боротьби та фехтування на палицях.

Збереглася велика кількість пам'яток із зображеннями царського полювання на диких звірів. Це полювання хоча і не мало практичної цінності, але сам його процес повинен був прославляти силу, кмітливість, а особливо, сміливість монарха, що не боявся небезпеки у мисливських ситуаціях, а значить і у військових баталіях.

Разом з тим у країнах Стародавнього Сходу серед народу широко були поширені різні акробатичні вправи та інші видовищні види фізичних вправ. Сила і спритність цінувалися дуже високо, інтерес до прояву фізичних сил у населення завжди був великим. Користуючись цим, духовенство пов'язувало фізичну культуру з релігією, найчастіше перетворюючи змагання у частину релігійних обрядів, де у змагальних випробуваннях перемагали боги.

Фізична культура Риму складалася з особливостей, що відрізняли фізичну культуру Італії з населенням греків, які створили свою державу етрусків і латинських племен латинян. Спортивні ігри, що проводилися союзом, були найтіснішим чином пов'язані з ритуалами, покликаними забезпечити родючість урожаю, успіх у бою, із залишками тотемізму, родовими культурами, поклонінням сімейним божествам і шанування предків. Згідно з переказами (Цицерон, Плутарх, Сенека), у програму змагань входили біг, перегони колісниць, фехтування і боротьба. Образ головного бога покровителя, ритуал і самі ігри зі зміною співвідношення сил набували поступово все більш «римський» характер. На іграх VIII - VII ст. до н. е. сусідні народи були присутні тільки в якості гостей. В історії описаний випадок, коли сабінян запросили на культові змагання і пограбували їх.

За часів завойовницьких походів поступово змінювалася структура суспільства, а разом з нею мінявся і характер римської фізичної культури. З арени цирку зникають випробування, під час яких молоді патриції і плебеї демонстрували вміння володіти зброєю. Для цього була об'єктивна причина, так як представники чоловічої статі кращі свої роки проводили у військових таборах. Внаслідок цього відпала необхідність в організації звичайних навчальних вправ і відповідних змагань. Колишні гімнастичні традиції були забуті або перекочували у військові табори в якості елементів військової підготовки. У вищих колах, хоча й не повсюдно, зберігся звичай показувати прилюдно спритність у бігу, стрибках, вправах з гантелями. У спортивних спорудах (прототип сучасних спортивних палаців), побудованих поряд з палацами патриціїв, проводилися оздоровчі вправи з м'ячем. Оволодіння

мистецтвом плавання також входило у обов'язковий мінімум етичних норм римського суспільства. Багато відомих римських громадяни - серед них Цицерон - багато часу проводили у грецьких гімнастичних залах. У той же час середньо забезпечене населення і античний пролетаріат був залучений лише до спортивних випробувань лише на майданчиках. У період занепаду республіки гладіаторів почали використовувати у боротьбі за владу, здійснюючи при цьому декларовані народжуваною імперією вбивства. Супротивники Юлія Цезаря єхидно вказували у сенаті, що вже за часів падіння республіки було стільки гладіаторів, що завдяки їм Рим тримав «у страху» весь сенат.

Зі зміною політичної формації, а одночасно і життєвого укладу в епоху імперії в становленні римської фізичної культури яскраво прослідковується новий зміст. Фізична культура із засобу міжпартійних баталій перетворилася на предмет «турботи» імператорської влади і стала виконувати показові функції. Імператори будували масштабні купальні, посеред яких під відкритим небом розміщувалася майданчик для відвідувачів. Представники найбільш заможних верств тут проводили значну частину часу, спілкувалися між собою. Крім плавання, кожен тут виконував найбільш приємні для нього рухові вправи. Одні танцювали, робили пробіжки, боролися, піднімали тяжкості, інші розважалися, граючи в м'яч і настільні ігри. Уяву про структуру гімнастичних вправ у римських купальнях ми можемо отримати з листа Сенеки своєму другові, в якому він нарікає на пануючу там обстановку.

Були у Римській імперії і прагнення з боку панівного класу під час консульських свят влаштовувати змагання з бігу, верхової їзди і веслування за участю громадян Риму. Октавіан Август спробував відновити троянські ігри у цирку. Більш вдалою виявилася спроба Тіта Флавія Доміціана, чії ігри, засновані у 86 р., проіснували аж до розвалу Західної Римської імперії.

Своєрідний розвиток фізичної культури у Стародавньому Римі представляє собою цінний досвід в історії культури у цілому, так як вона

зароджувалася як ритуальне оформлення військових вправ і слугувала специфічним засобом згуртування народних мас.

Одночасно з розпадом Західної Римської імперії порушувався досить розвинутий суспільний поділ праці в античному світі, були знищені відносини, пов'язані з виробництвом товарів і їх обміном. Основою нових державних утворень, які включали варварів і корінне населення, стало натуральне господарство. Колишні класичні галузі культури поступово відмирали, а традиції варварів у видозміненій формі виявилися пристосованими до нових суспільних відносин. Ідеалом людини в античному полісі була багатостороння розвинута особистість. Значне місце серед чинників гармонійно розвиненої, активної особистості відводилося фізичним даним індивіда. Норми оцінки фізичного гарту, видовищність і емоційні потреби відігравали таку важливу роль у суспільстві, що її не могла ігнорувати і політика.

Однак ідеал середньовічної людини, що складався одночасно з формуванням феодалських відносин, був нескінченно далекий від античного ідеалу. Якщо говорити взагалі про ідеал людини у фізичному сенсі, що відноситься до Середньовічного періоду християнства, то у цьому випадку слід виходити з ідеалу тіла розіп'ятого Христа, змученого стражданнями в ім'я порятунку людського роду.

Це був не символ фізичної сили, гармонійно розвиненої людини, перед яким схилялися, а гротескні потойбічної істоти.

Таким чином, ідеалом людини середньовічного світу став святий образ аскетичного ченця, що ніс на своєму чолі відображення страждань в ім'я порятунку душі. Але тим не менше, весь період Середньовіччя у цілому не відображав, та й не міг представляти собою застою у розвитку фізичної культури людей.

Безсумнівно, були такі галузі в структурі фізичної культури (способи греблі, шкільне фізичне виховання, система регулярних змагань), де результати Стародавнього світу перевершити не вдалося. Виходячи за рамки

європейського егоцентризму і характерного для нього обмеженого підходу, можна констатувати, що у цілому фізична культура у цей період означала певний крок вперед навіть у порівнянні з фізичною культурою рабовласницьких полісів.

Історія фізичної культури епохи Середніх віків мала дві найбільш помітні характерні риси. Одна з них полягала у тому, що поряд з пануючими класами народ продовжував розвивати свою систему гімнастичних вправ і звичаїв. Інша характерна риса полягала у тому, що, незважаючи на відносно обмежені рамки фізичної культури, елементи руху набули такі своєрідні стилізовані форми, які, звільнившись від елементів ритуального характеру, склали основу розвитку сучасного європейського спорту.

Фізична культура феодалів не обмежувалася одними лицарськими турнірами. Наприклад, рицарі, що поверталися з хрестових походів розповсюдили по всій Європі кінне поло. Поряд з багатоденним полюванням при дворах сюзеренів та поблизу замків часто організовували змагання зі стрибків, бігу, боротьбі і метанні різних снарядів.

Під час другого розквіту лицарства у XV ст., поряд з чинними хороводами, все більшу популярність завойовував запозичений у народу парний танець з притупуванням і стрибками, який отримав остаточне закріплення у практиці трубадурів. Протилежні пари двох форм рухів, повільне-швидке, парне-роздільне, кроком зі стрибками, послужили також зразком для основ європейського парного танцю.

У другій половині середніх віків були створені також умови для відродження шкільного фізичного виховання. Великий і різноманітний досвід був накопичений щодо використання системи рухів у галузі фізичної культури. Більшість гімнастичних вправ звільнилося від тієї первинної ролі, яку вони грали у військовій підготовці. Наприклад, фехтування існувало не тільки як засіб знешкодження супротивника, але і як видовище, під час якого демонструвалися прийоми, що уособлювали перемогу над супротивником. Не випадково з підручників фехтування поступово зникало зображення

пробитого тіла і надмірне стікання крові. Міста дедалі більше пристосовували змагання з боротьби, метання, змагання наїзників і гри в м'яч до свого вигляду і підпорядковували їхніми правилами. Вони відкривали простір для розвитку особистості і тим самим для зародження у спорті нової течії, що базується на досягненні високих результатів.

Однак фізична культура у своєму розвитку повинна була пройти дуже довгий, повний несподіваних спадів і труднощів шлях від розважального проведення часу в епоху Ренесансу до організованої і свідомої участі у змаганнях, від найпростіших рухливих ігор до цілеспрямованих командних змагань і узаконеного фізичного виховання. Тобто, головні течії епохи Реформації почасти сприяли подальшій гуманізації фізичної культури, однак вони не були співзвучні генеральному напрямку її розвитку на рівні держав. Найбільш відомі представники реформізму визнавали роль фізичної культури, яку вона відігравала у боротьбі проти «інертності», у галузі військової підготовки та її оздоровча роль.

Хоча у більшості з них фізкультура асоціювалася з позбавленою будь-якого сенсу, супроводжувалася розпустою у полюванні, басейнами, які часто виконували роль публічних будинків, маніакальним прагненням до дуелі, щоб вирішити проблеми приниження свого особистого гонору, а також з натовпом, який ганяється за м'ячем і витоптує хліборобські ниви, і тому вони виступали проти неї. Як заняття, які спонукають до розпусти, були заборонені футбол, плавання і навіть ванні випробування, котрі доводили учасників до знесилення організму і хвороб. З розвитком фізичної культури у більш тривалій перспективі вони були пов'язані остільки, оскільки значною мірою сприяли ліквідації чернечих закладів, які сповідували ідею про катування тіла, а з іншого боку, сприяли створенню системи фізичного виховання у загальноосвітніх школах.

Таким чином, фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне у розвитку людини.

Більш того вона є найпершим і базовим видом культури, який формується у людині. Фізична культура з властивим їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіку і статус людини.

Цивілізаційно фізична культура складалася, насамперед, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до фізичної праці. Разом з тим у міру становлення систем освіти та виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок як важливий цивілізаційний чинник культури у цілому.

Майже до ХХ ст. поняття «культура» і «цивілізація» вживалися як синоніми. Дійсно, між культурою і цивілізацією є багато спільного. Вони нерозривно пов'язані між собою, взаємно переплітаються і взаємно пов'язуються.

Одними з перших на це звернули увагу німецькі романтики, які відзначали, що культура «переростає» у цивілізацією, а цивілізація переходить у культуру. Тому цілком зрозуміло, що у повсякденному житті важко розрізнити ці поняття.

Цивілізованість з необхідністю припускає наявність деякого рівня культури, що, у свою чергу, містить у собі цивілізованість. Деякі вчені нібито розчиняють культуру у цивілізації, інші ж роблять зворотне, додаючи останній досить широкого значення.

Першим різницю між цими поняттями побачив І. Кант. Він визначив культуру як те, що слугує духовному розвитку людства і за своєю суттю є гуманістичним.

І. Кант розрізняв поняття «культура виховання» та «культура вміння», їм він протиставляв суто зовнішній «технічний» тип культури, який назвав цивілізацією. Тобто, якщо слідувати за І. Кантом, то культура сприяє самореалізації особистості, а цивілізація створює умови для вільного духовного розвитку людини.

Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання.

В цьому плані немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на її здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, то її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів. Саме життя неминучим, фатальним чином спонукає кожну людину озброювати себе знанням і розумінням свого місця в структурі життя.

Отже, щоб жити, щоб пристосуватися до цієї метушні, що йде навколо, потрібні певні вміння в оволодінні відповідною сумою знань у різних областях діяльності, у тому числі і у галузі фізичної культури, що вкрай важливо для збереження здоров'я - основи для досягнення результату у будь-якому виді діяльності індивіда.

У цьому плані розглядається і освіта, як педагогічна система, що вирішує завдання цілеспрямованого, різнобічного розвитку особистості. Фізкультурна освіта як її складова частина у цьому плані не є винятком. У ряді концепцій розвитку фізичної культури особливу увагу приділяють питанням освіти, але більшою мірою стверджується необхідність докорінної зміни ставлення людей до фізичної культури у збагаченні індивіда позитивними цінностями, і у цьому сенсі - загальне розуміння її величезної загальнонародної та особистої людської цінності.

Тому і виникає потреба осмислення такого феномену як фізична культура особистості, а головне - розробки «техніки» її реального втілення у життя. Безперечно, вирішальним у фізкультурній освіті та вихованні підростаючого покоління повинно стати цілеспрямоване формування і закріплення усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях та переконаннях, мотиваційній потребі самостійного піклуватися про своє здоров'я. У цьому випадку важливо здійснювати ідею безперервної фізкультурної освіти, починаючи з обов'язкового навчання фізичній культурі. Потрібно навчити

людину аксіомі - як піклуватися про своє здоров'я і займатися самоосвітою і самовдосконаленням у цій сфері діяльності протягом усього наступного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Берестовская Д. С. Культурология. / Учебное пособие. — Симферополь. Бизнес-Информ, 2005. — 392 с.
2. Берестовская Д. С. История формирования и развития философии культуры. / Учебное пособие. — Симферополь, 2006.
3. Каган М. С. Философия культуры. / Становление и развитие. С-Пб, издательство «Лань», 1998. —448 с.
4. Коробейников Н. К. та ін/ Фізичне виховання. М.: Вищ. шк., 1993. — 384 с.
5. Костенко О. М. Культура і закон — у протидії злу. — Київ: Атіка. 2008.— 352 с.
6. Кун Л. Загальна історія фізичної культури. - М., «Веселка», 1982.— 399 с.
7. Спортивна фізіологія. / Под ред. Я. М. Коца. - М.: ФІС, 1996. - 240 с.
8. Стовпів В. В. Історія фізичної культури: Підручник. - М., Освіта, 1989.
9. Теорія та історія світової і вітчизняної культури. / Курс лекцій. Київ: Либідь, 1993. — 390 с.
10. Толовін В. А. Фізичне виховання. - М., 1988.
11. Фізичне виховання студентів та учнів. / Під ред. Н. Я. Петрова та інш. - Мн.: Полум'я, 1988. - 256 с.
12. Фізична культура. /Під ред. Б. І. Загорського. - М.: Вищ. шк., 2000. - 383 с.
13. Фізична культура: Навчальний посібник / За ред. В. А. Коваленко. - М., Изд-во АСВ, 2000.
14. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. М.: Академія, 2003. - 480 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. - М., Освіта, 1988.