

Научная статья

УДК 130.2: 17.023.1

DOI: 10.18384/2949-5148-2025-2-100-109

СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА И ЭВОЛЮЦИЯ ФЕНОМЕНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА»

Лахтин А. Ю.

*Московский государственный университет технологий и управления имени К. Г. Разумовского
(Первый казачий университет), г. Москва, Российская Федерация
e-mail: skbpgu@mail.ru*

Поступила в редакцию 04.02.2025

После доработки 12.03.2025

Принята к публикации 10.04.2025

Аннотация

Цель. Анализ содержания, структуры и эволюции феномена «физическая культура человека».

Процедура и методы. Осуществлён социально-философский анализ феномена «физическая культура человека». На базе диалектического подхода, взаимосвязи общего, особенного и единичного проанализированы его содержание и структура. Принципы развития и всеобщей связи, единства исторического и логического, социального детерминизма использованы при рассмотрении эволюции феномена «физическая культура человека».

Результаты. Автор выявил сущность понятия «физическая культура человека» и дал характеристику её базовому, профессиональному и спортивному уровням. Определяя здоровье как ведущую ценность физической культуры человека, он обосновал оздоровительно-рекреативную, оздоровительно-реабилитационную и гигиеническую функции физической культуры человека. Было выявлено, что физическая культура человека изменялась под влиянием различных социально-экономических, политических и духовных факторов. Проведённый анализ такой эволюции позволил сделать вывод, что в настоящее время физическая культура человека ориентирована на обеспечение всестороннего развития личности для её успешного функционирования и развития в условиях информационного общества.

Теоретическая и/или практическая значимость заключается в раскрытии содержания, структуры феномена «физическая культура человека», а также в её эволюции от момента зарождения в первых человеческих общностях до современного общества.

Ключевые слова: здоровье, культура, спорт, физическая культура человека, уровень физической культуры, функции физической культуры, эволюция физической культуры

Для цитирования:

Лахтин А. Ю. Сущность, структура и эволюция феномена «физическая культура человека» // Современные философские исследования. 2025. № 2. С. 100–109. <https://doi.org/10.18384/2949-5148-2025-2-100-109>

Original research article

THE ESSENCE, STRUCTURE AND EVOLUTION OF THE PHENOMENON OF “HUMAN PHYSICAL CULTURE”

A. Lakhtin

*K. G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management
(the First Cossack University), Moscow, Russian Federation
e-mail: skbpgu@mail.ru*

Received by the editorial office 04.02.2025

Revised by the author 12.03.2025

Accepted for publication 10.04.2025

Abstract

Aim. Analysis of the content, structure and evolution of the phenomenon of “human physical culture”.

Methodology. A socio-philosophical analysis of the phenomenon of “human physical culture” is carried out. Based on the dialectical approach, the interrelation of the general, special and singular, its content and structure are analyzed. The principles of development and universal connection, the unity of historical and logical, and social determinism are used in considering the evolution of the phenomenon of “human physical culture”.

Results. The author has identified the essence of the concept of “human physical culture” and characterized its basic, professional and athletic levels. Defining health as the leading value of human physical culture, he substantiated the health-improving, recreational, rehabilitation and hygienic functions of human physical culture. It was revealed that a person’s physical culture changed under the influence of various socio-economic, political and spiritual factors. The analysis of this evolution has led to the conclusion that at present human physical culture is focused on ensuring the comprehensive development of personality for its successful functioning and development in an information society.

Research implications. The article reveals the content and structure of the phenomenon of “human physical culture”, as well as its evolution from the moment of its origin in the first human communities to modern society.

Keywords: health, culture, sport, human physical culture, level of physical culture, functions of physical culture, evolution of physical culture

For citation:

Lakhtin, A. Yu. (2025). The Essence, Structure and Evolution of the Phenomenon of “Human Physical Culture”. In: *Contemporary Philosophical Research*, 2, pp. 100–109. <https://doi.org/10.18384/2949-5148-2025-2-100-109>

Введение

Физическая культура представляет собой одно из важнейших средств формирования человека как личности. Становление и развитие физической культуры человека предполагают его включение в различные виды и формы мировоззренческой и социально-психологической деятельности. В процессе такой деятельности происходят не только удовлетворение его многообразных потребностей, начиная с физиологических и заканчивая потребностью в самореализации [1], но и его социализация, предполагающая формирование его личности как сложного социо-биологического существа. Поэтому, опираясь на многочисленные исследования, академик Н. И. Пономарев сделал вывод, что «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого, человеческого тела» [2, с. 14].

Вместе с тем до сих пор нет единого понимания терминов «физическая куль-

тура» и «физическая культура человека». Различные исследователи вкладывают в них разный смысл. Более того, феномену «физическая культура человека» при всей актуальности проблематики физического совершенствования личности вообще уделяется незначительное внимание в исследованиях. Практически не рассматриваются два указанных выше понятия с точки зрения их диалектической связи как общего и особенного, целого и части.

Определения и сущностные черты феномена «физическая культура человека»

Этимологически физическая культура – это система видов деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека¹. В Федеральном законе «О физической куль-

¹ Кравченко А. И. Культурология: словарь. М.: Академический проект, 2000. С. 543.

туре и спорте в Российской Федерации» физическая культура понимается как «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития»¹.

Однако указанные определения не проясняют содержания и структуры феномена «физическая культура человека». Поэтому следует обратиться к определению, данному М. Я. Виленским и А. Г. Горшковым, которые под физической культурой человека подразумевают социально-детерминированную область общей культуры человека, которая представляет собой качественное, системное, динамичное и компетентностно-творческое состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретённых в результате воспитания и интегрированных посредством эмоционально-волевых проявлений в её физкультурно-спортивную деятельность, культуру образа жизни, духовность и психофизическое здоровье [3, с. 53–54]. Приведённое определение носит функциональный характер и позволяет на его основе осуществить социально-философский анализ феномена «физическая культура человека».

Прежде всего отметим, что физическая культура человека по своему содержанию является социально-биологическим и мировоззренческим образованием. Она направлена на достижение физического совершенствования человека и представляет собой результат его сложно-

структурированной деятельности. Такая деятельность включает в себя совокупность видов, типов и форм упражнений, предопределяемых конкретными принципами и нормами, которые направлены на совершенствование функциональных возможностей человека. Целью такого совершенствования являются становление и развитие его личности, обеспечение здоровой, полноценной и достойной жизни человека в обществе, его эффективной и результативной деятельности в различных сферах бытия.

Проведённый нами социально-философский анализ показал, что сущностными чертами феномена «физическая культура человека» являются: сформированная у человека установка на развитие своих физических качеств; вытекающая из такой установки мотивация на непрерывное совершенствование функционирования своего организма с использованием доступных ему способов и средств; целенаправленное выполнение действий (различных видов физической активности, включая соревновательные), совершенствующих физический потенциал человека и делающих его важным фактором бытия личности.

Таким образом, сущность физической культуры человека заключена в совокупности мировоззренческих регулятивов (ценностей, ценностных ориентаций, установок, потребностей), социально-психологических мотивов, средств и способов действий, которые детерминируют становление, функционирование и развитие физических способностей человека, обеспечивающих его здоровье и эффективную деятельность.

При этом физическая культура человека представляет собой один из видов общей культуры личности, совокупность средств, способов, форм, приёмов актуализации её возможностей, направленных как на активное преобразование человеческого бытия, так и на обеспечение собственной безопасности, всестороннего личностного развития путём обеспечения оптимального функционирования органов его тела.

¹ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: [http:// legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-](http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-) (дата обращения: 20.01.2025).

Уровни и функции физической культуры человека

Очевидно, что физическая культура человека может иметь разные уровни развитости, разные формы проявления, особые виды и типические черты [4, с. 79–80]. Выделяя их, следует заметить, что они непосредственно связаны как с сущностью его личности, так и с её местом и ролью в жизни общества.

Как говорилось выше, превращение человека в личность предусматривает не только его социализацию, но и его биологическое развитие, реализуемое путём физической активности. Кроме того, важно учесть, что человек для обеспечения своего существования обязан трудиться, причём часто соревнуясь в различных трудовых действиях с другими людьми. Поэтому физическая культура человека включает в себя базовый, профессиональный и спортивный уровни.

Базовый уровень физической культуры человека представляет собой совокупность способов, средств, форм и процессов, которые позволяют обеспечивать его функциональные возможности и сохранить своё здоровье. Определение «базовый» предполагает нижний предел функционирования человека как сложного социо-биологического субъекта, что позволяет ему удовлетворять естественные потребности.

К основным функциям базового уровня физической культуры относятся:

- функция превращения младенца в биологически и социально активного человека;
- функция развития физических задатков человека до уровня, необходимого для включения его в избранную человеком сферу или вид деятельности;
- функция укрепления здоровья человека;
- функция восстановления биолого-физиологического и функционального потенциала человека как полноценного члена общества;
- функция обеспечения основы для становления и развития профессионального и спортивного уровней физической культуры человека.

Физическое совершенство на базовом уровне физической культуры человека предусматривает такой уровень его физического развития и здоровья, который способен стать основой его активной, преобразующей, социально значимой деятельности как в рамках отношений человека в обществе, так и в рамках самосовершенствования. Очевидно, что этот уровень у разных людей будет различным. Он будет определяться их особенностями, прежде всего физическими возможностями, которые для каждого человека являются индивидуальными.

Профессиональный уровень физической культуры человека предусматривает такую её развитость, которая обеспечивает человеку эффективное выполнение его профессиональных ролей, конкретных видов и типов деятельности. Этот уровень физической культуры предполагает наличие у конкретного специалиста физических умений, навыков и компетенций, дающих ему возможность быть способным использовать их для достижения профессионально значимых целей и результатов. К примеру, члены экипажа морского или речного судна должны уметь плавать для того, чтобы выполнять свои обязанности, находясь в воде. Это необходимо им для организации спасения пассажиров судна в случае его затопления или для выполнения ремонтных работ на нём.

Данный уровень физической культуры человека включает в себя такие характеристики, как профессиональная трудовая выносливость, функциональность органов познания, психофизиологическая устойчивость, результативная работоспособность в простых и экстремальных условиях, сохранение в пределах рабочего времени необходимой интенсивности и производительности труда, способность к быстрой адаптации в меняющихся условиях, способность к самообучению, уверенность в собственных возможностях.

Спортивный уровень физической культуры человека предусматривает наличие у него готовности и способностей соревноваться с другими людьми в том или ином виде спорта. Целью участия в таких состоя-

заниях является реализация претензии на обладание лучшим результатом, достижение индивидуальной или коллективной победы над соперниками. Спортивный уровень физической культуры человека представляет собой достаточно самостоятельное социокультурное явление с соответствующими атрибутами, к числу которых относятся социальные институты, профессиональные структуры, соревновательная и тренировочная деятельность, отношения между участниками данных видов деятельности и др.

В нашей стране Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» узаконено самостоятельное определение понятия «спорт». Оно определяется как «сфера социально-культурной деятельности, как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним»¹. Разновидностями спорта являются массовый (любительский) спорт и спорт высших достижений (профессиональный спорт).

Любительский спорт даёт возможность широкому кругу людей заниматься какими-либо его видами и состязаться в них. В противоположность ему профессиональный спорт ориентирован на небольшую часть людей, которые стремятся достигнуть максимальных показателей в каком-либо его виде. Высшей их целью является достижение рекорда – максимально возможного результата в определённом виде спорта, достигаемого в ходе демонстрации возможностей организма человека на определённом этапе развития науки и методов тренировок, и – завоевание победы над соперниками [5, с. 26].

Важнейшей ценностью человека, которая обеспечивает его гармоническое развитие, определяет его трудоспособность, поддержание активного долголетия, является здоровье [6, с. 16–17]. С точки зрения сохра-

нения и укрепления здоровья физическая культура человека носит оздоровительный характер. Он проявляется в оздоровительно-рекреативной, оздоровительно-реабилитационной и гигиенической функциях физической культуры человека [7, с. 155].

Оздоровительно-рекреативная функция физической культуры человека предполагает его активный отдых и восстановление сил с помощью занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Они формируют у человека внутреннее удовлетворение, которое проявляется в хорошем настроении и высоком жизненном тоне. Последний способствует росту работоспособности и активности в досуговой деятельности.

Оздоровительно-реабилитационная функция реализуется в процессе использования физических упражнений как средства восстановления различных функций организма, которые были нарушены или даже утрачены по причине травм, заболеваний и переутомления. Данная функция физической культуры человека направлена на восстановление его функциональных возможностей и способствует росту приспособительных сил организма. Она представляет собой важную часть системы восстановления сил человека после длительных напряжённых нагрузок.

Гигиеническая функция физической культуры человека предусматривает различные повседневные формы физкультуры, включённые в его обычную жизнь, такие как утренняя гимнастика, производственная гимнастика, прогулки и др. Они весьма умерены по нагрузке и предназначены для оптимизации функционального состояния организма человека. Как правило, такие формы физической культуры проводятся в рамках выполнения режима дня.

Физическая культура человека может классифицироваться по таким критериям, как возраст человека, гендерный признак, физиологические состояния (например, физическая культура людей с различными ограничениями возможностей, или физическая культура перенёсших те или иные хирургические вмешательства) и ряду других.

¹ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: [http:// legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-](http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-) (дата обращения: 20.01.2025).

Вместе с тем, осмысливая сущность феномена «физическая культура человека», важно заметить, что она является частью его общей культуры. Она базируется на ценностях, являющихся значимыми как для общества в целом, так и для конкретных личностей. Очевидно при этом, что одной из высших ценностей современными носителями культуры признаётся ценность здоровья, которая формирует у человека ценностную ориентацию на ведение здорового образа жизни.

Эволюция феномена «физическая культура человека»

Важной чертой феномена «физическая культура человека» является его конкретно исторический характер. С появлением первых человеческих коллективов, которые в разных природно-климатических условиях должны были обеспечить своё выживание, люди задумались о повышении функциональности своих организмов [8, с. 9; 9, с. 86]. Становление и последующее развитие физической культуры человека было тесно связано с экономическими процессами, требовавшими от человека совершенствования орудий труда, а значит, и физических умений, необходимых для их изготовления и использования, навыков ведения разнообразных видов деятельности (охоты, рыбной ловли, собирательства и пр.), также требовавших развитых физических качеств. Кроме того, необходимость в обеспечении личной безопасности и коллективной безопасности социальных общностей побуждали человека совершенствовать свои физические навыки. Уровень их развития был во многом определяющим при выборе руководителей первых человеческих коллективов (вождей племён, глав родов и т. п.). Таким образом, социально-экономические и политические процессы с древнейших времён побуждали человека совершенствовать свои физические качества.

Однако человек не только стал искать возможности совершенствования своих биологических задатков для transforma-

ция своей среды обитания, для удовлетворения различных физиологических и социальных потребностей и разрешения противоречий между природой и людьми, но и начал активно на базе собственного абстрактного мышления формулировать способы совершенствования функционирования всех своих внутренних органов. Это означало начало формирования и совершенствования физической культуры человека как одного из видов его общей культуры [10, с. 12].

Отсюда правомерно сделать вывод, что субъективной предпосылкой возникновения и развития физической культуры человека являлось развивающееся у него абстрактное мышление. Оно давало человеку возможность обнаружить корреляцию между предварительной подготовкой к определённым практическим действиям, составляющим его познавательно-преобразовательную деятельность, и характером функционирования его органов, обуславливающим возможность или невозможность достичь им намеченной цели деятельности.

Абстрактное мышление привело человека к выводу, что ему необходимо специально тренировать свой организм, совершенствуя свои физические качества, которые ему реально необходимы в процессе своей жизнедеятельности: в познании и преобразовании мира, во взаимоотношениях с другими людьми, в своей познавательно-преобразовательной деятельности, в своих отношениях и общении с себе подобными. Этот компонент жизни людей стал закрепляться в разнообразных обычаях и традициях социальных общностей, в том числе связанных с подготовкой детей и молодёжи к самостоятельной жизни.

Необходимо обратить внимание на то обстоятельство, что мышление человека, не находя ответов на познавательно-практические вопросы, связанные с его физическим совершенствованием, создавало мифы и различные формы веры, детерминировавшие различные средства физической культуры. С возникновением религиозных верований в жизни социальных общностей также стали утверждаться различные обря-

ды, культовые пляски и игры, требовавшие определённых физических способностей. Всё это выступало в качестве предпосылок укоренения в жизнедеятельности человека и социальных общностей элементов физической культуры [11, с. 268].

Данные выводы подтверждаются историческими свидетельствами развития человека и социальных общностей в странах Древнего мира, к числу которых относятся различные письменные источники, скульптуры, живопись и другие артефакты материальной культуры. Искусство популяризировало в качестве идеала пропорционально сложенных сильных мужчин и женщин. Первые изображались широкоплечими и узкобедрыми, с мускулистыми руками и ногами, а вторые – грациозными, с горделивой осанкой и лёгкостью в движениях.

При этом государственная власть сознательно стала использовать развивающуюся физическую культуру человека в собственных интересах для укрепления власти правящих классов, решения разнообразных внешнеполитических и внутриполитических задач.

В Древнем Китае зачатки физической культуры зародились в начале III тысячелетия до н. э. Приблизительно в 2698 г. до н. э. была написана книга «Кун Фу» [12]. По своему содержанию она представляла собой систему знаний и навыков, которые были необходимы для нейтрализации превосходящей физической силы противника. Она включала методы оздоровления, укрепления и физиологического омоложения организма, развития интеллекта, интуиции и достижения гармонии сознания. В неё входили полезные советы о том, как сделать, чтобы спокойствие, обретенное с помощью этих упражнений, помогало в работе и во взаимоотношениях с людьми.

Физическая культура жителей древней Японии в значительной степени формировалась, исходя из потребностей рыцарей-самураев. Наряду с их собственно физической подготовкой в физической культуре самураев большое значение придавалось методам и формам психологической под-

готовки, которая формировала у них уверенность в собственных возможностях, что при столкновении с неприятелем оказывало значимое психическое воздействие на него. Кодекс поведения самурая («бусидо») содержал в основном нормы поведения и требования к физической подготовке, определявшиеся историческими традициями: стрельбу из лука, искусство фехтования с одним и двумя мечами («кендо»), владение копьем («нагината») и секреты психологического воздействия на противника.

Вместе с тем наряду с военизацией физической культуры в Японии утверждалась и развивалась культура самообороны, стимулируемая развивающимися в обществе классовыми конфликтами. Она стала культивироваться у представителей низших сословий японского общества. К числу её проявлений следует отнести нелегальные «школы в зарослях», в которых представители народа осваивали искусство самозащиты, в том числе и каратэ.

Физическая культура жителей античных полисов определялась как общей культурой этих государств-полисов, так и их политическим режимом. Практически в каждом из них сформировались собственные уникальные системы физического воспитания и обучения. Так, в Афинах физическая культура человека понималась как одна из его добродетелей, а направленность формирования личности предполагала всестороннее развитие духовных и физических сил молодого человека. Иначе говоря, идеалом было развитие гармоничной личности, обладающей высокоразвитым интеллектом и близким к идеальному телом. Считалось, что достичь подобной эталонной модели саморазвития был вправе только свободный и имущий гражданин Афин. Соревновательный принцип (агонистика) выступал в качестве основы для обучающих и воспитательных практик древних афинян [13, с. 223].

В Спарте целью формирования граждан было создание боеспособного и готового к любым тяготам народа и его армии, которые способны переносить возможные лишения и невзгоды. Поэтому физическая

культура человека являлась доминантой по отношению ко всеми остальным видам культуры личности. Не только юноши, но и девушки были обязаны заниматься физическими упражнениями, поддерживать себя в необходимой для отпора врагу физической форме.

Подходы к физической культуре граждан Древнего Рима испытывали сильное влияние греческих традиций при большей, чем у греков, прагматической направленности, связанной с необходимостью осуществлять военную подготовку юношей. Такая подготовка осуществлялась под контролем государства.

Таким образом, физическая культура человека в Древнем мире была ориентирована как на решение государственных, прежде всего военных, задач, так и на совершенствование самого человека. В этом проявилась его двойственная природа как высшей ценности и как средства достижения целей общества [14, с. 107].

В период Средневековья содержание физической культуры стало соответствовать особенностям феодального строя и религиозным представлениям людей. В эту эпоху наиболее отчётливо наблюдается классовый характер формирования физической культуры, связанный с целями и задачами использования физических упражнений. Так, крестьяне и горожане использовали их для совершенствования своей трудовой деятельности. Феодалы же применяли физические упражнения для развития своих физических качеств (силы, ловкости, выносливости и пр.), обеспечивающих их господство над народом. Военно-физическая культура феодалов преследовала цель подготовить физически сильных воинов, одинаково пригодных как для внешних войн, так и для подавления выступлений народных масс. Содержательно физическая культура феодалов включала в себя верховую езду, фехтование, стрельбу из лука, плавание, охоту, которые наряду с игрой в шахматы и сочинением стихов составляли так называемые семь «рыцарских качеств». Рыцари также регулярно занимались бегом, борьбой, прыжками, метанием камней и

копий, лазанием по лестницам и крепостным стенам.

Несколько иначе в период Средневековья происходило развитие физической культуры на Руси, которая постоянно боролась с кочевниками. Это обстоятельство побуждало активно использовать в обороне народное ополчение, поэтому русский народ, в отличие от народов стран Запада, был активно включён в военно-физическую подготовку.

Эпохи Возрождения и Нового времени привнесли в цели физической культуры идею подготовки здоровых и работоспособных людей. Это побудило ввести физическое воспитание в школах и других образовательных учреждениях.

На данном этапе исторического развития, когда прогрессивным классом стала буржуазия, сформировалась буржуазная концепция физической культуры человека. Происходящие в этот период военные конфликты и буржуазные революции породили необходимость создания массовых армий, а бурное развитие капитализма потребовало наличия хорошей физической подготовки как от представителей рабочего класса, так и от представителей буржуазии.

Начиная с середины XIX в. стали активно создаваться рабочие спортивные клубы по различным видам спорта, как правило, тем, которые не требовали значительных материальных затрат, например, футбол, лёгкая атлетика, плавание и др. Очевидно, что в высших слоях буржуазного общества возможностей для занятий физической культурой было существенно больше, поэтому в них культивировались конный спорт, парусный спорт, фехтование, стрельба из ружей и пистолетов, соревнования по гольфу и теннису. Одновременно с этим шёл процесс усовершенствований имевшихся систем физического воспитания [15].

В настоящее время при переходе к информационному обществу происходит инструментализация ценностей, в том числе и ценности здоровья [16, с. 31–32]. При этом наблюдается дуальное отношение к бытию человека, предполагающее ориентацию как на высокие технологии, так и на

душевный комфорт [17, с. 49]. От человека в подавляющем большинстве сфер жизнедеятельности уже не требуется проявления высокого уровня развития физических качеств, который был необходим в предыдущие эпохи. Однако постоянно ускоряющийся темп жизни при недостаточной физической активности человека, заменяемой различными технологическими решениями, побуждает его предпринимать специальные усилия для поддержания функциональных возможностей своего организма и развития своих физических качеств. Результативность организации такой деятельности становится в современных условиях ведущим критерием развитости физической культуры человека.

Заключение

Таким образом, сущность физической культуры человека заключается в совокупности мировоззренческих регулятивов (ценностей, ценностных ориентаций, установок, потребностей, мотивов, стимулов) и способов действий, которые детерминируют ста-

новление, функционирование и развитие возможностей человека, обеспечивающих его здоровье, достойную жизнь и эффективную жизнедеятельность. Физическая культура человека представляет собой один из видов общей культуры человека, направленной как на активное преобразование его бытия, так и на обеспечение личной и общественной безопасности. Это предполагает всестороннее личностное развитие, оптимальное, исходя из индивидуальных возможностей, и научно обоснованное функционирование органов его тела.

Физическую культуру человека целесообразно подразделять на базовую, профессиональную, спортивную. Зародившись в первых человеческих общностях, физическая культура человека прошла длительный путь эволюции, испытыв на себе влияние различных социально-экономических, политических и духовных факторов. В настоящее время она ориентирована на обеспечение всестороннего развития личности для её успешного функционирования и развития в условиях информационного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row, 1954. 411 p.
2. Пономарев Н. Н. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 1996. 284 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Кнорус, 2022. 238 с.
4. Курамшин Ю. Ф., Закревская Н. Г. Критериальные признаки типологизации физической культуры // *Теория и методика спорта*. 2023. № 7. С. 77–86.
5. Агеев В. У., Поликарпова Г. М. Олимпийские игры. Из прошлого – в будущее. СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 1996. 280 с.
6. Асанова И. М. Организация культурно-досуговой деятельности. М.: Академия, 2012. 192 с.
7. Садовников Е. С., Гуляихин В. Н., Андрущенко О. Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм жизнедеятельности в системе заботы о себе // *Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2014. № 5 (111). С. 154–159.
8. Понятие «физическая культура»: эволюция представлений / Я. Г. Григорьян, К. В. Богатырева, Е. Л. Панова, Ю. В. Старостина // *Теория и практика физической культуры*. 2021. № 11. С. 8–10.
9. Курамшин Ю. Ф. Современные методологические подходы в изучении феномена «физическая культура» // *Научно-педагогические школы университета*. 2022. № 7. С. 85–94.
10. Анисимов М. П., Трясов В. Б. История возникновения и развития физической культуры. СПб.: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2020. 78 с.
11. Пичугин М. Б., Дюсенов Б. Б. История развития физической культуры // *Молодой учёный*. 2022. № 14 (409). С. 267–271.
12. Чугунов С. Кунг Фу, Тайцзи-Цюань и Цигун. Древние системы знаний и практических навыков. М.: Ridero, 2024. 76 с.

13. Демокрит в его фрагментах и свидетельствах древности / под ред. Г. К. Баммеля. М.: Соцэкгиз, 1935. 382 с.
14. Бакурадзе А. Б. Классификация ценностей в контексте управления образованием // Образование и наука. 2013. № 7. С. 101–113.
15. Сорокин А. В., Качурин А. С. К истории развития и становления физического воспитания и культуры // Вопросы науки и образования. 2018. № 10. С. 173–177.
16. Бондарева Я. В., Дмитриева Т. В. Образование в цифровом обществе // Педагогическое образование и наука. 2022. № 3. С. 30–35.
17. Бакурадзе А. Б. Ресурсные ценности управления // Образование и наука. 2013. № 9. С. 43–55.

REFERENCES

1. Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
2. Ponomarev, N. N. (1996). *Physical Culture as an Element of Culture of Society and Man*. St. Petersburg: Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health Publ. (in Russ.).
3. Vilensky, M. Ya. & Gorshkov, A. G. (2022). *Physical Culture and Healthy Lifestyle of a Student*. Moscow: Knourus Publ. (in Russ.).
4. Kuramshin, Yu. F. & Zakrevskaya, N. G. (2023). Criterial Features of Physical Culture Typologation. In: *Theory and Methodology of Sports*, 7, 77–86 (in Russ.).
5. Ageyevets, V. U. & Polikarpova, G. M. (1996). *Olympic Games. From the Past to the Future*. St. Petersburg: Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health Publ. (in Russ.).
6. Asanova, I. M. (2012). *Organization of cultural and leisure activities*. Moscow: Academy Publ. (in Russ.).
7. Sadovnikov, E. S., Gulyaikhin, V. N. & Andryushchenko, O. E. (2014). Healthy way of life of young people: the mechanism of mental activity in the system of self-care. In: *Scientific notes of Lesgaft University*, 5 (111), 154–159 (in Russ.).
8. Grigoryan, Ya. G., Bogatyreva, K. V., Panova, E. L. & Starostina, Yu. V. (2021). Concept of “physical culture”: the evolution of visions. In: *Theory and practice of physical education*, 11, 8–10 (in Russ.).
9. Kuramshin, Yu. F. (2022). Modern methodological approaches to the study of the phenomenon of “physical culture”. In: *Scientific and pedagogical schools of the university*, 7, 85–94 (in Russ.).
10. Anisimov, M. P. & Tryasov, V. B. (2020). *History of the emergence and development of physical culture*. St. Petersburg: St. Petersburg State Agrarian University Publ. (in Russ.).
11. Pichugin, M. B. & Dyusenov, B. B. (2022). History of the development of physical culture. In: *Young scientist*, 14 (409), 267–271 (in Russ.).
12. Chugunov, S. (2024). *Kung Fu, Tai Chi Chuan and Qigong. Ancient systems of knowledge and practical skills*. Moscow: Ridero Publ. (in Russ.).
13. Bammel, G. K., ed. (1935). *Democritus in his fragments and evidence of antiquity*. Moscow: Sotsekgiz Publ. (in Russ.).
14. Bakuradze, A. B. (2013). Classification of values in the context of educational management. In: *The Education and science journal*, 7, 101–113 (in Russ.).
15. Sorokin, A. V. & Kachurin, A. S. (2018). On the history of the development and formation of physical education and culture. In: *Issues of science and education*, 10, 173–177 (in Russ.).
16. Bondareva, Ya. V. & Dmitrieva, T. V. (2022). Education in a digital society. In: *Pedagogical education and science*, 3, 30–35 (in Russ.).
17. Bakuradze, A. B. (2013). Resource values of management. In: *Education and Science*, 9, 43–55 (in Russ.).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Лахтин Артём Юрьевич (г. Москва) – и. о. заведующего кафедрой физического воспитания и допризывной подготовки Московского государственного университета технологий и управления имени К. Г. Разумовского (Первого казачьего университета);
e-mail: skbpgu@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Artem Yu. Lakhtin (Moscow) – Acting Head of the Department, Department of Physical Education and Pre-Conscription Training, K. G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management (the First Cossack University);
e-mail: skbpgu@mail.ru