

Рустамьянц Рустам Рустамович

студент

Научный руководитель

Шеронов Виктор Викторович

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ И ЕЕ ПРОБЛЕМЫ

***Аннотация:** в работе проводится сравнение развития физической культуры в древности и современности. А также поднимаются проблемы снижения в настоящее время количества людей, занимающихся физической активностью.*

***Ключевые слова:** физическая культура, история, проблемы физической культуры.*

Первобытный человек полагался на свою физическую форму, чтобы выжить. На самом деле, любой человек, которому не хватало физической подготовки, не выживал в доисторическую эпоху. Те, у кого было плохое физическое здоровье, не выживали, потому что у них не было сил или выносливости, чтобы выдержать длительные охотничьи экспедиции, необходимые для сбора пищи.

А вот уже в XXI веке охота и рыбалка больше не являются требованием для выживания. Продукты питания доступны практически на каждом углу, в продуктовых магазинах и ресторанах. Это поднимает вопрос о важности физической подготовки в современном мире. Главный хирург в Джерси-Сити (Нью-Джерси) говорит, что фитнес (физическая подготовка) имеет первостепенное значение для благополучия и здоровья. Без адекватной физической подготовки человек не

смог бы выжить в то время. Человечество действительно многим обязано доисторическим людям и их воле к выживанию [1].

Танцы были важной деятельностью в доисторическую эпоху. И женщины, и мужчины принимали участие в танцах, которые могли длиться несколько часов. Фитнес сыграл важную роль в участии в этих мероприятиях. Те, кому не хватало физической подготовки, отправлялись и наблюдали, как другие наслаждаются деятельностью. В то время как некоторые из людей, не участвующих в танцах, были пожилыми, другие не могли выдержать напряженную физическую активность. Танцы были не только частью культуры, но и отличным упражнением. Они, возможно, не осознавали этого в то время, но танцы определенно помогли сохранить людей в форме.

Первобытный человек был равнодушен к праздникам. На самом деле, они будут праздновать что угодно, от успешных охотничьих экспедиций до родов. Распространенным способом празднования в эту эпоху было проведение времени с друзьями и членами семьи соседних племен. Эти поездки принесли много удовольствия, но для тех, кто участвовал в поездках, они были изнурительными. Тем не менее, награды определенно стоили всех усилий.

Посещение соседних племен в течение исторического периода требовало от шести до 20 миль пешком. Эти поездки требовали высокого уровня физической подготовки, что является качеством, к которому первобытный человек относился очень серьезно.

Сегодня у людей есть гораздо более удобные способы путешествовать. Они могут использовать автомобили, самолеты и поезда, в прошлом это было невозможно. Вместо этого они были вынуждены ходить из одного места в другое. Это была действительно борьба. Тем не менее это помогло этим людям оставаться здоровыми.

Китайцы начали признавать важность физической активности где-то между 2500–250 гг. до н. э. Физическая бездеятельность была связана с плохим здоровьем, внутренними остановками и сбоями в работе органов. Чтобы стимулировать больше физической активности, китайские учителя, такие как Конфуций,

включали слова поощрения в свои учения. Но это было только начало китайского фитнес-движения. Китайцы разработали программу гимнастики, известную как Конг Фу. Программа была использована для поощрения регулярной физической активности, в целях развития тела человека и борьбы с плохим здоровьем.

Древние китайцы также поощряли участие в других видах физической активности, таких как борьба, фехтование, бадминтон, стрельба из лука и танцы. Многие из которых до сих пор используются сегодня людьми по всему миру [2].

В свое время физическая подготовка была первостепенной. На самом деле, это когда-то было частью школьной системы в Соединенных Штатах. Сегодня все меньше школ требуют, чтобы физическое воспитание было частью учебной программы, и это сказывается на стране в целом. Поскольку дети не получают образования, необходимого для поддержания себя в форме, все меньше людей остаются в форме и начинают страдать от ожирения. Вместо этого они едят все, что хотят, и набирают слишком много лишнего веса. Физическое воспитание медленно удаляется из школ по всей стране.

Это окажет катастрофическое влияние на страну в целом в будущем. Правительство пыталось решить эту проблему, но их попытки были тщетны.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 2008 году в мире насчитывалось около 1,4 миллиарда взрослых людей с избыточной массой тела, 500 миллионов человек (200 миллионов мужчин и 300 миллионов женщин), страдающих ожирением. В 2014 году статистический анализ экспертов ВОЗ позволил заключить, что за шесть лет количество людей с избыточным весом на земном шаре увеличилось до 1,9 миллиарда, число страдающих ожирением – до 600 миллионов. Эпидемия ожирения сказывается на отрасли здравоохранения. Для борьбы с этой проблемой правительства используют телевизионную и радиорекламу для поощрения физической активности. К сожалению, это, похоже, не помогает. Все больше и больше людей сдаются и страдают ожирением. Несмотря на телевизионную и радиорекламу, каждый человек должен взять под контроль свою собственную жизнь. Если эти люди не хотят этого делать, правительство не может их заставить.

Это является основным фактором, почему уровень ожирения по всей стране вырос и почему диабет в настоящее время является одним из распространенных заболеваний во всем мире [3].

В связи с этим стоит уделить внимание на развитие в школах и университетах программ, помогающих людям заинтересоваться физической культурой. Проводить мероприятия в игровой форме для развития интереса у молодежи. Иначе проблема ожирения может настигнуть весь мир. Ведь с развитием технологий многие забывают о физических нагрузках. И история человечества этому доказательство. После появления средств передвижения люди стали меньше ходить. А ходьба, в свою очередь, одна из лучших физических нагрузок, которая помогает развивать все тело.

Список литературы

1. Колькина Е.А. Развитие физической культуры и спорта: исторический аспект / Е.А. Колькина, Е.Г. Фоменко, Г.А. Новосёлова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №61–1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-istoricheskiy-aspekt> (дата обращения: 19.02.2022).
2. Латыпов И.К. Физическая культура. Профильное обучение. Программы элективных курсов: сборник 1 / И.К. Латыпов. – М.: Дрофа, 2011.
3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры / А.Ю. Патрикеев. – М.: Учитель, 2015.