

**Кадетова Наталья Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

Институт военного обучения

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Таганрог, Ростовская область

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР  
В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
В КОНТЕКСТЕ ЕЕ ИСТОРИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Аннотация: в статье рассмотрены процессы становления физической культуры, как части общей культуры человечества, в разные исторические эпохи. Выделены главные задачи и цели физического воспитания молодежи в современных реалиях.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, физическая культура.*

В настоящее время, учитывая все особенности изменений, происходящих в нашей стране, нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой. Именно физическая культура и спорт являются основой для подготовки студенческой молодежи, как к их профессиональной деятельности, так и к начальной военной подготовке, так актуальной в наши дни. Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на протяжении его развития и совершенствования. Многие великие ученые подчеркивали необходимость всестороннего развития человека, не выделяя физического или духовного воспитания, так как акцентированное формирование каких-либо качеств приводит к нарушению гармонического развития личности.

Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве современной личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности по-прежнему изучен не до конца, хотя проблемы культуры духа

и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций. Как известно, исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Учитывая современные реалии и потребности населения нашей страны в гармонично развитом молодом поколении полноценных воинов и качественных защитников своей страны, можно сказать, что физическая культура в этой связи приобрела особую социальную значимость.

Обращаясь к историческим фактам в области развития физической культуры, хочется вспомнить, что еще на раннем этапе развития первобытного общества игры и физические упражнения непосредственно воспроизводили элементарные трудовые движения, а в родовом обществе они начали выделяться в самостоятельные виды человеческой деятельности, все больше превращаясь в важное средство воспитания подрастающего поколения [2]. Уже тогда, чем выше поднимался человек в своем социальном и биологическом развитии, тем совереннее становилась система воспитания подрастающего поколения. Вспоминая особенности культурного развития, военной организации и системы воспитания в древней Греции, благодаря которым определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания, можно отдельно выделить пути формирования системы физического воспитания в Спарте и Афинах. Именно в Спарте создавалась суровая система военно-физической подготовки. До сих пор хорошо известен термин «спартанской воспитание»: слабых новорожденных детей убивали, здоровые дети до 7 лет воспитывались дома, а с 7 до 17 лет дети усердно занимались физической подготовкой, живя в общественных домах. С 17 до 21 года юноши продолжали физическую и военную подготовку в специальных отрядах эфебов, затем их зачисляли в разряд воинов и они были обязаны нести военную службу до самой старости.

Что касается развития физической культуры в древнем Риме, то в римских школах физическое воспитание не занимало такого значительного места, как в Греции. Физической подготовке уделялось большое внимание только при обу-

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

чении воинов, так как для ведения многочисленных войн необходимо было иметь огромную боеспособную армию.

Ф. Энгельс указывал, что римляне создали «...систему обучения каждого отдельного воина, еще более целесообразную, чем спартанская... Обучение воина было очень суровым и было рассчитано на развитие в нем всеми возможными способами физической силы».

Литературные источники, археологические находки, памятники древней культуры свидетельствуют о том, что в быту народов нашей Родины физические упражнения, зародившиеся на ранней ступени развития общества, получили дальнейшее развитие в условиях формирования и установления феодальных отношений. Условия жизни славян оказали огромное влияние на развитие «самобытных» форм физического воспитания. Широкое распространение у них получили игры, в основе которых лежали элементы трудовой деятельности. Воспитательное значение этих упражнений и игр было огромно. Они вырабатывали у молодежи сноровку, привычку к трудностям, воспитывали коллективизм, самостоятельность, смелость.

Военные реформы, осуществленные Петром I, положили начало созданию регулярной русской армии и флота. Большое значение в обучении войск придавалось физической подготовке, особенно овладению приемами штыкового боя.

Значительное место в обучении и воспитании воинов занимали физические упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, смелости, решительности, умения быстро выполнять приемы стрельбы и штыкового боя, совершать длительные марши, преодолевать водные и другие препятствия.

«Устав воинский» (1716) требовал обучения воинов тому, что необходимо было на войне, отвергал шаблон в тактике. От солдат требовалось не слепое покорение, а сознательное отношение к воинскому долгу.

Военно-педагогическая система великого полководца А.В. Суворова, составной частью которой являлась физическая тренировка, преследовала основную цель – подготовить войска к решительным действиям в бою и достижению победы. Поэтому Суворов впервые ввел в практику обучения войск утреннюю

тренировку, включающую такие упражнения, как ходьба, бег, различные повороты, а также упражнения с ружьем [3].

События, происходящие в нашей стране в настоящее время, заставляют вспомнить и пересмотреть азы физической подготовки студенческой молодежи. Не лишним будет вспомнить труды того же великого Суворова А. В. «Полковое учреждение» и «Наука побеждать». Именно там он изложил свои взгляды на подготовку войск и писал, что главное в бою – «глазомер, быстрота, натиск». Для достижения этого применялись все средства физической тренировки войск: бег, прыжки, лазание, переноска предметов, и др.

Если продолжать анализ динамики развития и преобразования физической культуры и методов физического воспитания в системе общекультурных ценностей в нашей стране, начиная с второй половины XIX века и по сегодняшний день, то можно заметить, как менялась и развивалась организация процесса массового образования и приобщения трудящихся и молодежи к основам физической культуры. Большую роль в развитии физкультурного движения сыграл комплекс «Готов к труду и обороне», который внедрялся в массы по ступеням.

В нынешних реалиях, как никогда актуально повышенное внимание к использованию средств физического воспитания для развития студенческой молодежи. К сожалению, процесс развития общества идет таким образом, что здоровье нации не улучшается... Это вызвано ухудшающейся экологией, низким качеством питания, ежедневными стрессовыми ситуациями, малоподвижным образом жизни и другими факторами. Таким образом, состояние здоровья, физическая подготовленность студентов к завершению профессионального обучения существенно ухудшается, что ограничивает возможность полноценной реализации их творческого потенциала и сокращает их творческое долголетие [1].

Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития молодого человека может стать осмысленность ценностного потенциала этого феномена. Говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный. Также очень важно представлять ме-

---

ханизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждого индивидуума. Для этого целесообразно обладать знаниями в области физического совершенствования, двигательными умениями, навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками и, конечно, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Научные деятели и педагоги нашей страны прилагают много усилий для грамотного использования накопленных знаний в области теории и методики физического воспитания, для эффективного физического развития молодежи, повышения ее работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.

### ***Список литературы***

1. Агаев Н.О. Физическая культура как фактор формирования культуры здоровья у студентов / Н.О. Агаев, Е.А. Челнокова, Н.Е. Житникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №58-2. – С. 8–11. EDN DMBUTG
2. Акулова К.Ю. Исторический взгляд на развитие физического воспитания / К.Ю. Акулова, А.И. Мозгунов, В.Ю. Пономарева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №5 (119). Ч. 3. – С. 15–20.
3. Иванов Н.А. Теория и история физической культуры и спорта»: учебно-методическое пособие по специальности 49.02.01 Физическая культура / Н.А. Иванов, А.Г. Левицкий, О.В. Авдеева. – Казань: Бук, 2024. – 68. EDN ЕЕМУАКс.