

## РЕФЕРАТ

по учебной дисциплине специальности переподготовки:  
«Теория и методика преподавания физической культуры»

**ТЕМА: «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИДЕАЛ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВА ЧЕЛОВЕКА. ИСТОРИЧЕСКАЯ РЕТРОСПЕКЦИЯ»**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ИДЕАЛА ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО СОВЕРШЕНСТВА ЧЕЛОВЕКА.....	4
ГЛАВА 2. ИДЕАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ И ДУХОВНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ В АНТИЧНОМ МИРЕ.....	6
ГЛАВА 3. ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛЕСНОМУ И ДУХОВНОМУ СОВЕРШЕНСТВУ ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД СРЕДНЕВЕКОВЬЯ.....	8
ГЛАВА 4. ВОСПРИЯТИЕ ТЕЛА И ДУХОВНОСТИ В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ.....	10
ГЛАВА 5. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕЛЕСНОМ И ДУХОВНОМ СОВЕРШЕНСТВЕ В НОВОЕ ВРЕМЯ.....	12
ГЛАВА 6. ОТНОШЕНИЕ К ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ТЕЛУ И ДУХОВНОСТИ НА РУБЕЖЕ XIX-XX ВЕКОВ.....	14
ГЛАВА 7. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ФИЗИЧЕСКИМ И ДУХОВНЫМ ИДЕАЛОМ ЧЕЛОВЕКА.....	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	20

## ВВЕДЕНИЕ

Исследование национального идеала физического и духовного совершенства человека и его исторической ретроспективы является актуальным по нескольким причинам. Во-первых, понимание того, как различные культуры и эпохи воспринимали идеалы тела и духа, помогает нам осознать, как эти представления влияют на современное общество. Исторические изменения в восприятии физической и духовной привлекательности отражают более широкие социокультурные трансформации, которые продолжают формировать наше мировоззрение и ценности.

Во-вторых, изучение исторической эволюции идеалов позволяет выявить устойчивые элементы и изменения, которые происходили под влиянием религиозных, философских и научных концепций. Это понимание важно для того, чтобы осознать, как современные представления о здоровье, красоте и духовности формировались и продолжают развиваться. Например, античные идеи гармонии и добродетели, средневековые акценты на духовности и аскетизме, ренессансное восхищение человеческим телом и современные рационалистические подходы к телесности — все это вносит вклад в наше современное понимание человеческого совершенства.

Кроме того, исследование этих идеалов в историческом контексте помогает нам критически оценивать современные стандарты красоты и духовности. В условиях глобализации и быстрого технологического прогресса возникает необходимость переосмысления традиционных ценностей, что делает важным изучение их исторических корней. Это также способствует более глубокому пониманию культурного многообразия и уважению к различным подходам к физическому и духовному развитию.

Наконец, актуальность исследования обусловлена необходимостью адаптации к современным вызовам, таким как влияние медиа и технологий на восприятие тела, а также возрождение интереса к духовным практикам в условиях ускоряющегося темпа жизни. Историческая ретроспектива предоставляет контекст для осознания того, как мы можем интегрировать традиционные и современные ценности для достижения гармонии и личностного роста.

Цель реферата: раскрыть историческую ретроспективу национального идеала физического и духовного совершенства человека.

Задачи реферата:

- рассмотреть понятие национального идеала физического и духовного совершенства человека;
- проанализировать основные исторические этапы формирования национального идеала физического и духовного совершенства человека;
- выявить современные подходы к национальному идеалу физического и духовного совершенства человека.

## ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ИДЕАЛА ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО СОВЕРШЕНСТВА ЧЕЛОВЕКА

Тело – единственное, с чем человек появляется на свет, живет всю свою жизнь и что забирает после смерти. Он может приобретать и терять характерологические черты и интеллектуальные навыки, социальный и экономический статус, но тело будет с ним всегда.

Именно тело предоставляет индивиду уникальную возможность выразить свои физические, психофизиологические и личностно-психологические свойства и качества. Внешний облик человеческого тела изначально задан и непосредственно обусловлен переданной от родителей генетической информацией. Внешность каждого индивида (за исключением гомозиготных близнецов) неповторима, то есть является первейшим и очевидным индивидуализирующим признаком. Разнообразные изменения приобретаются человеком в течение жизни по собственному желанию или по воле обстоятельств.

Отношение к телу и внешности – довольно щекотливая тема для ученых из различных научных областей. Ведь если они проявляют к ней явный интерес, то приходится соглашаться и с тем, что внешность действительно оказывает влияние на формирование суждений о человеке. Попытки осмысления функций внешности, выработки идеалов красоты и уродства имеют многовековую историю. Столетиями сначала философы, богословы и художники, а потом психологи, социологи и культурологи ставили тело и внешность в фокус своего внимания. Хотя в истории можно усмотреть несколько продолжительных периодов негласного запрета на высказывания соображений о значимости внешности и физической привлекательности, на создание работ по данной тематике, даже на ведение подобных размышлений [3, 6].

Национальный идеал физического и духовного совершенства человека представляет собой гармоничное сочетание телесного здоровья и внутренней целостности, основанное на культурных и исторических ценностях конкретного общества. Физическое совершенство подразумевает не только крепкое здоровье и хорошую физическую форму, но и осознание важности заботы о своем теле через правильное питание, регулярные физические упражнения и поддержание здорового образа жизни. Духовное совершенство, в свою очередь, включает в себя развитие моральных и этических качеств, таких как честность, сострадание, ответственность и стремление к самопознанию.

Народный идеал совершенного человека следует рассматривать как суммарное, синтетическое представление о целях народного воспитания. Цель, в свою очередь, является концентрированным, конкретным выражением одной из сторон воспитания. Идеал – универсальное, более широкое явление, выражающее самую общую задачу всего процесса формирования личности. В идеале показывается конечная цель воспитания и самовоспитания человека, дается высший образец, к которому он должен стремиться.

Этот идеал также предполагает наличие устойчивых духовных ценностей и принципов, которые помогают человеку ориентироваться в жизни и

принимать осознанные решения. Важную роль играет стремление к образованию и саморазвитию, что способствует расширению кругозора и углублению понимания окружающего мира. Национальный идеал физического и духовного совершенства также отражает уважение к культурному наследию и традициям, которые формируют идентичность и придают смысл жизни. В конечном итоге такой идеал способствует созданию общества, в котором люди живут в согласии с собой и окружающими, стремясь к личностному и общественному благополучию.

В современном обществе, насыщенном изображениями идеальных тел и концепциями красоты, вопрос самовосприятия становится особенно актуальным. Индивид, часто сверяя свою внешность с эталонами массовой культуры, сталкивается с давлением, которое может привести к неуверенности и низкой самооценке. Эта ситуация вызывает необходимость переосмысления подхода к собственному телу: вместо мимолетного стремления к идеалу следует пропагандировать ценности, связанные с принятием себя, здоровьем и личным развитием [5, с. 34].

Физическое и духовное совершенство также можно рассматривать как путь к гармонии. Человек, заботящийся о своем теле, параллельно формирует внутреннее состояние, способное противостоять внешнему давлению. Упражнения, правильное питание и медитация становятся не просто рутинными действиями, а важными практиками, способствующими объединению тела и души. Благодаря этому, индивид развивается более целостно, формируя устойчивую жизненную позицию.

Таким образом, идеал физического и духовного совершенства становится не только личной целью, но и общественной ценностью, которая может объединить людей в стремлении к гармонии, пониманию и уважению к себе и окружающим.

## ГЛАВА 2. ИДЕАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ И ДУХОВНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ В АНТИЧНОМ МИРЕ

История отношения к телу и его внешнему виду прослеживается через философские трактаты разных эпох, произведения искусства и современные ретроспективные исследования. В античном мире идеалы физической и духовной привлекательности были особенно значимы. Считается, что систематическое изучение физической привлекательности началось с Пифагора, греческого математика и философа VI века до н.э. В те времена красота человека ассоциировалась с правильными пропорциями, которые применялись также в архитектуре и живописи. Греческий идеал совершенства выражен в концепции *kalokagathia*, где «*kalos*» означает «прекрасное», а «*agathos*» – «благой». Это впервые связывает красоту с добродетелью, что стало бессознательным основанием для суждений о внешности. В IV веке до н.э. Поликлет создал статую Канон, воплотившую идеальные пропорции.

Позже, как утверждает Витрувий, были записаны законы идеальных соотношений, известные как «правила золотого сечения», которые развивались в трудах ученых, живописцев и скульпторов. Древнегреческая культура была «телесной»: красота телосложения высоко ценилась и достигалась через гимнастику и упражнения. Однако красивое тело не было самоцелью; его ценили за прагматичную пользу, ведь сильное тело было полезно в сражениях. Если Пифагор и его современники сосредоточились на гармонии материального, то Сократа и Платона больше интересовала гармония материального и идеального. Появились философские трактаты, исследующие связь между внешней и духовной красотой, физическим и моральным уродством. В философии Платона наблюдается устойчивая связь материального и этического. Он утверждал, что безобразие – это отсутствие гармонии и противоположность благородству души, признавая, что каждой вещи присуща своя степень красоты, если она соответствует идее.

Идея тела впервые описана в платоновском «Пире». Аристотель, гений античности, в своих трудах осмысляет отношения души и тела, тему, ранее не столь подробно раскрытую. Он считал, что душа должна властвовать над телом: «Душа властвует над телом, как господин, а разум над нашими стремлениями – как государственный муж. Отсюда ясно, сколь естественно и полезно для тела быть в подчинении у души и, наоборот, какой получается вред при равном или обратном соотношении» [4].

Противопоставление философий стоиков и эпикурейцев проявляется в изучении значимости тела. Стоики (Зенон, Хрисипп) акцентировали внимание на поведении человека, видя в теле отражение образа жизни и нравственных качеств. Эпикуреизм (Эпикур, Лукреций) славился прославлением чувственных удовольствий, включая материально-телесные, где тело – источник наслаждений [13]. Историю отношения к телу в древности можно проследить не только по философским учениям. Античность стала эпохой зарождения анатомии как науки о строении тела. Ученые изучали не только значимость физической привлекательности, но и материальные механизмы, которые ее

обуславливают. Первым греческим анатомом считают Алкмеона Кротонского, начавшего технику препарирования. Выдающимися врачами и анатомами были Гиппократ, Герофил, Эразистрат, но наибольшую славу снискал римский ученый Гален, чье учение было догматизировано церковью благодаря изложению анатомии в идеалистическом духе. Деятельность анатомов лишила тело сакрального значения, позволив изучить его и понять закономерности функционирования. На фоне греческих и римских мировоззрений интересны работы философов Древнего Востока. В традициях Китая, Индии и Японии нет противопоставления души и тела. Вместо этого преобладает идея холизма: целостности и неотделимости тела от духа, их взаимопольное сосуществование. Древняя Индия подарила миру йогу как систему воспитания тела и души. В Китае отношение к телу связано с уважением к родителям, поскольку тело дано от предков и должно быть почитаемо. В буддизме преподносится идея «драгоценного человеческого тела»: «Человеческое тело в гармонии с самим собой более драгоценно, чем редчайшая жемчужина. Заботьтесь о своем теле, оно ваше только сейчас» [14].

Таким образом, именно в это время заложены традиции философии тела как знания о человеке и мире, определены принципы оценки физической привлекательности.

Духовный идеал человека в античном мире был неразрывно связан с концепцией гармонии и целостности. Платон, описывая человеческую природу, подчеркивал, что истинная красота является отражением внутреннего блага. Он заявлял, что только тот, кто стремится к разуму и добродетели, способен постичь высшие формы красоты, которые заключаются в идеях. Этот подход формировал представление о том, что тело – это просто сосуд для души, и его внешний вид служит индикатором внутреннего состояния.

Аристотель, в свою очередь, утверждал, что душа и тело действуют в единстве, и идеал гармонии достигается только тогда, когда обе составляющие находятся в равновесии. Эта концепция одновременно подчеркивает значимость физической подготовки как необходимого условия для достижения моральной добродетели. Физическая красота, как считается, является следствием внутреннего благополучия, и, соответственно, была рассматриваема как признак добродетели. Философские школы, такие как стоицизм и эпикурейство, также предлагали альтернативные подходы к пониманию связи между духом и телом. Стоики акцентировали внимание на самодисциплине и контроле над телесными желаниями, в то время как эпикурейцы подчеркивали важность радости и удовольствия как аспектов полноценной жизни. Каждое из этих учений формировало своеобразный духовный идеал, первоначально отталкиваясь от отношений человека с телом и его желаниями.

Таким образом, в античном мире взаимосвязь между духовным идеалом и телесной природой человека глубоко укоренилась. Идеалы красоты и добродетели, философские трактаты и анатомические исследования создавали контекст, в котором тело не только ценилось за свои физические качества, но и становилось отражением духовной сущности человека.

### ГЛАВА 3. ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛЕСНОМУ И ДУХОВНОМУ СОВЕРШЕНСТВУ ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД СРЕДНЕВЕКОВЬЯ

Отличительной чертой Средних веков является теоцентризм. Повсеместное распространение христианства особым образом сказывается и на отношении к человеческому телу и физической привлекательности со стороны общественной морали. По мнению средневековых теологов (Бозций, Августин Аврелий, Фома Аквинский), человек есть воплощение Божественного замысла, любая его деятельность направлена на прославление Всевышнего [13].

Если в античности усилия конкретного человека были сосредоточены на совершенствовании его биологической телесной оболочки, то наступившее Средневековье устанавливало приоритет культурного и духовного развития над телесным. Интересным моментом в эту эпоху является так называемая дифференциация телесности на тело и плоть, ассоциированная впоследствии с абсолютным приоритетом внутреннего мира над внешним, духовного над телесным. И.И. Замошанский в своей статье отмечает, что «сама по себе телесность не является отрицательной характеристикой человека, ведь тело – это храм души» [4].

Действительно, согласно некоторым вариантам Священного писания, телесная оболочка воплощает возможность спасения – «храм души». Несмотря на это, преобладающей и наиболее популярной является точка зрения ортодоксальных отцов церкви, которые признают человеческое тело лишь как «оковы души». В данном контексте телесная оболочка презираема и уничтожаема, она не является объектом специального изучения или пристального внимания со стороны деятелей искусства. Освобождение духа от оков плоти достигается путем лишения тела жизненной силы. Поэтому в то время широкое распространение приобретают такие монастырские практики, как аскеза, самобичевание, система запретов. Вместе с тем приходит понимание тела как границы или предела, тем самым образуя внутри себя сакральное пространство.

Можно определить две тенденции, присущие средневековому взгляду на феномен тела и плоти: «утверждение понятия плоти в философии и теологии отражает объективный процесс усложнения внутренней жизни человека, что сказалось на углублении абстрактного мышления, которое немислимо без определенной степени индивидуальности, автономности, обособленности от мира; с другой стороны, народная культура, повседневность устроена по меркам телесности, то есть живет и воспроизводится посредством стихийно (но не случайно) сложившихся способов и форм деятельности, которые конституируются взаимодействием тела и мира (телесность)» [4].

Об отношении к физической привлекательности в эпоху Средневековья говорить достаточно сложно, можно обозначить лишь общие черты. Согласно теоцентрическим традициям, прекрасен весь мир, ведь он является творением Божьим. Здесь обретает вполне закономерное право на существование и уродство. Августин Аврелий в своих трудах пишет, что дисгармонии и ошибки в физическом мире являются составными частями общего порядка [6].

Обращает на себя внимание традиционный средневековый мотив изображения женщины – некрасивой, даже безобразной: такая внешность отражает ее хитрую природу, присущую женщине власть соблазна. П. Беттелла выделяет несколько фаз в развитии темы «некрасивой женщины». Описывая Средние века, он указывает на изображения старухи как символа «физического и морального разложения» вместе с каноническим прославлением «молодости как символа чистоты и красоты» [2, 6].

Таким образом, эпоха Средневековья прочно ассоциируется с презренным отношением к человеческой телесности. Тело есть особый «футляр» для духовной сущности. На сохранность телесной оболочки обращают меньше внимания, нежели на ее содержимое.

Продолжая анализ духовного идеала человека в период Средневековья, следует отметить, что философская и теологическая традиции этой эпохи стремились к пониманию души как истинной сущности человека, что величайшую ценность придавали внутреннему, невидимому миру. Это углубление внутреннего начала создало основания для зарождения духовного ренессанса, в котором акцент сместился с телесного на интеллектуальное и моральное развитие. Духовные практики, нацеленные на единение с Божественным, становились высшей целью существования.

Важной составляющей средневекового идеала был взгляд на человека как носителя греха. Падшее состояние человеческой природы предопределяло необходимость искупления, которое возможно лишь через смирение и противостояние страстям тела. Это выливалось в общественную мораль, где источником добродетели считались скромность и аскетизм, что ещё больше подчеркивало преобладание духа над плотью.

Тем не менее, в народной культуре не полностью исчезала телесность. Традиции и обычаи, связанные с физическим взаимодействием и праздниками, указывали на необходимость единства человека с природой. Таким образом, средневековый дух становился не только противостоянием внешнему миру, но и поиском гармонии между телом и душой, что в свою очередь, заложило основы для будущих изменений в европейской культуре.

## ГЛАВА 4. ВОСПРИЯТИЕ ТЕЛА И ДУХОВНОСТИ В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ

Эпоха Возрождения пришла на смену мрачному Средневековью, и в самом ее названии заложено стремление к переосмыслению концепций телесности и изменению подходов. Ведущими характеристиками общественной мысли Ренессанса стали новое прочтение философских идей Античности и выраженный антропоцентризм. Это обусловило интерес к проблемам ценности человеческого бытия, самореализации и свободы. Вопросы человеческого тела, внешности и физической привлекательности вновь становятся актуальными. Как отмечает М.А. Тимошенко, «...телесный образ Ренессанса актуализировал представления античности: Тело прекрасно во всех его проявлениях» [13]. Это подтверждается произведениями художников эпохи Возрождения, таких как Микеланджело, Боттичелли и Крахан, которые создавали образы тренированных, физически привлекательных и соблазнительных тел, не повторяя их, но сохраняя общий мотив. Скульптуры, изображающие анатомически идеальные тела, также завоевывают популярность, олицетворяя не только привлекательность, но и скрытую энергию человеческого тела. Все это свидетельствует о «триумфе тела» и его раскрепощении в рамках антропоцентризма [2].

Анализ литературных произведений эпохи Возрождения позволяет проследить восприятие авторами человеческой телесности и физической внешности. Умберто Эко и М.М. Бахтин сходятся во мнении, что наиболее показательным в этом плане является «Гаргантюа и Пантагрюэль» Франсуа Рабле. Герои произведения, великаны Гаргантюа и Пантагрюэль, кажутся уродливыми и неповоротливыми по меркам Средневековья, но их безобразность становится предметом гордости. В ренессансном обществе «устанавливается примат человеческого и земного над божественным, непристойное становится горделивым утверждением прав телесности» [6].

Это отражает материалистический взгляд Рабле на мир: то, что было постыдным для средневекового человека, становится «нормальным» и достойным обсуждения. Человеческое тело лишается духовного символизма и обретает материальные и культурные значения, утверждаясь как био-социо-культурное единство.

Одной из характеристик, определяющих вектор рефлексии телесности в эпоху Возрождения, является актуализация интереса к человеческому телу как анатомическому объекту. Разрешение на вскрытие трупов с гносеологическими целями определило особое отношение к телесной оболочке человека: «в период возрождения человеческое тело стало полностью рассматриваться как объект и, причём даже живое тело изучалось методологически как объект неживой» [4].

Леонардо да Винчи внес значительный вклад в развитие анатомии, проводя вскрытия и создавая заметки и рисунки внутреннего строения мышц и органов. Андреас Везалий, основатель современной анатомии, исправил более 200 ошибок Галена, но был гоним церковью за якобы неуважение к его трудам. Сегодня его достижения высоко ценятся и остаются важной частью

медицинского образования. Таким образом, эпоха Возрождения сыграла двойную роль в истории отношения к телу. Художники, скульпторы и писатели воплощали внешность и физическую привлекательность как проявление жизни. Ренессанс поставил в центр всего человека, часто обнаженного и откровенного.

Античные врачи и анатомы эпохи Возрождения не касались идеи одухотворенности тела, их интересовало его строение и функционирование. Ситуация изменилась с возникновением философских и психологических идей в Новое время и эпоху Реформации. В целом, представления о теле и внешности не претерпели значительных изменений при переходе от Возрождения к Новому времени, но получили логическое продолжение.

Однако в то время как физическая привлекательность и антропоцентризм становились доминирующими, духовный идеал человека в эпоху Возрождения также претерпел значительные изменения. Ценностные ориентации общества сдвигались от строгости и аскетизма Средневековья к более свободному и разнообразному пониманию *humanitas*, что отражало усиливающееся стремление к гармонии между телом и духом. Возрождение акцентировало важность личной свободы, самовыражения и индивидуального достижения, что дало стимул для процветания гуманистических идей.

Человеческий разум и творчество рассматривались как высшие проявления божественного замысла, что придавало новую значимость интеллектуальным и художественным достижениям. В произведениях таких мыслителей, как Пико della Mirandola, звучит идея о свободе воли и способности человека формировать свою судьбу, тем самым подчеркивая уникальность и важность каждого индивидуума как носителя божественного начала.

Следовательно, духовный идеал Ренессанса нельзя свести только к физическому идеалу. Он включал в себя поиски знаний, морального самосовершенствования и стремление к высшим истинам, что делало эпоху Возрождения целостным периодом в развитии человеческой цивилизации, в котором тело и дух находили баланс в пути к самореализации и личной гармонии.

## ГЛАВА 5. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕЛЕСНОМ И ДУХОВНОМ СОВЕРШЕНСТВЕ В НОВОЕ ВРЕМЯ

Эпоха Нового времени характеризуется устойчивым стремлением общества к познанию мира через различные методы научной рациональности. В отличие от Ренессанса, где не было четкого понимания предназначения человеческой жизни, в Новое время такие представления формируются через различные философские концепции, объединенные акцентом на человеческой деятельности. Быстрое развитие социальных отношений, механизация труда, а также прогресс в науках и искусствах изменяют отношение к человеческому телу и его привлекательности [2].

И.И. Замошанский отмечает, что в философии и науке Нового времени происходит теоретическое удаление тела: «Высокий уровень абстракции, понятийная строгость и методологическая оптимизация содержания мышления способствовали центрированию человека на самом себе, что предполагало редукцию тела к механизму» [4]. Мыслители Нового времени отходят от осмысления телесности как таковой и начинают исследовать другие аспекты, такие как соотношение красивого и уродливого и значимость физической привлекательности.

По данным Умберто Эко, в 1635 году Антонио Рокко пишет трактат «Об уродстве», где обсуждает безобразное, утверждая, что «для женщины некрасивая внешность – это залог честности, средство от похоти, возможность придерживаться беспристрастия и справедливости» [6]. Непристойное описание тела и его функций становится темой для юмора в фривольной литературе XVII-XVIII веков, как видно из работ маркиза де Сада, которые разрушают границы между дозволенным и запретным, принимая все аспекты телесности.

Искусствоведы считают «Лаокоон. О границах живописи и поэзии» Готхольда Лессинга первым примером «эстетического размышления о безобразном». Лессинг анализирует феноменологию уродливого в искусстве. Однако для философии и культуры Нового времени важны трактаты И. Канта, Г.В.Ф. Гегеля, И.Ф. Гербарта, Ф.В. Шеллинга, заложившие основы эстетики. Кант рассматривает эстетическое переживание через категории «прекрасного» и «возвышенного», приписывая «чистую» красоту природе и «сопутствующую» красоту человеку [13].

Г.В.Ф. Гегель утверждает, что идеал – это «переход идеи изящного в вещественное», что перекликается с платоновской концепцией идеалов [13]. В XVIII-XIX веках теоретические размышления о красоте и физической привлекательности развиваются в других эстетических концепциях, таких как «Система эстетики» Вайсса, определяющая безобразное как часть прекрасного. В это время подобные темы поднимают Зольгер, Вишер и Руге.

В 1853 году Карл Розенкранц создает «Эстетику безобразного», где впервые связывает безобразное с плохим. Спустя 150 лет эти идеи подтверждают исследования Джудит Ланглуа и Карен Дион, формулируя вывод: «красивое означает хорошее» [11].

Антропоцентризм Возрождения породил идеи гуманизма Нового времени, нашедшие отражение в философии и искусстве. М.А. Тимошенко пишет, что «если Тицианом обожествляется земное несовершенное тело, то Рубенсом – романтизируется» [13]. Полные тела на картинах того времени ассоциируются с изобилием и расцветом сил.

Восприятие тела как символа социально-политических изменений ярко проявляется в Новое время: «...в досовременных обществах тело является той поверхностью, на которой важнейшие знаки социального статуса, положения в семье, племенной или религиозной принадлежности, возраста, пола могут быть легко продемонстрированы окружающим...» [12]. Внешность отражает материальный достаток или социальный класс, например, черные зубы как символ роскоши. С Ренессанса и Нового времени начинается умышленная модификация тела для достижения целей, демонстрации личностных качеств и социального статуса [15].

На пороге Новейшего времени переосмысление значимости тела и духовности связано с влиянием массовой коммуникации, глобализацией и обществом потребления. В этот период различные концепции телесности получают развитие и широкое распространение.

Духовный идеал человека в Новое время становится все более святым с индивидуальными переживаниями и внутренними поисками. Человек начинает осознавать себя как активного соискателя знания, опирающегося на разум и науку, что передает новый смысл самому вообще человеческому существованию. Интеллектуальные открытия, пробуждающие желание свободы мысли и выражения, становятся основой для развития самосознания. Таким образом, идеал самореализации оказывается в центре философских размышлений, открывая возможность для самовыражения вне жестких рамок традиционного представления о теле.

Философы, такие как Рене Декарт, способствуют формированию концепции "Cogito, ergo sum", утверждая, что мысль – основа существования. Это произвело значительное влияние на понимание взаимосвязи души и тела, акцентируя внимание на ментальных процессах как факторе, определяющем дух человека. Однако, несмотря на эту абстракцию, тело продолжает играть свою роль в воспитании добродетелей, при этом осознаваясь как причина эстетического и морального суждения.

Эстетические идеалы, находящиеся в постоянной трансформации, приводят к пересмотру представлений о красоте, что напрямую затрагивает моральные и этические изучения. В то время как социокультурные условия меняются, нас это побуждает пересоздавать и пересматривать свои представления о человеческом идеале, прокладывая путь к более интегрированному восприятию личности, где тело и дух взаимодополняют друг друга в поисках утопического идеала.

## ГЛАВА 6. ОТНОШЕНИЕ К ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ТЕЛУ И ДУХОВНОСТИ НА РУБЕЖЕ XIX-XX ВЕКОВ

Индустриализация является ключевой характеристикой этого исторического периода. Классики социальной теории рассматривали человека и все, что с ним связано, через призму деятельности. Эпоха производства и потребления предъявила свои требования к человеческому телу и его внешнему виду. На первый план выходит функциональность — способность выполнять значительные объемы работы и выдерживать интенсивный ритм жизни. Концепция «тела-машины» или «тела-механизма» становится особенно актуальной. Общепринятым становится понимание относительности идеалов и канонов красоты и физической привлекательности в зависимости от времени и культуры. Однако в эту эпоху определения «прекрасное» и «уродливое» уже основаны на социально-политических критериях.

К. Маркс в «Экономическо-философских рукописях» указывает, что обладание деньгами может компенсировать внешнюю непривлекательность: «Я уродлив, но я могу купить себе красивейшую женщину. Значит, я не уродлив, ибо действие уродства, его отпугивающая сила, сводится на нет деньгами» [цит. по 6]. Однако социальные и экономические науки XIX-XX веков редко уделяли внимание роли человеческого тела и его внешности в системе отношений. У Т. Парсонса в его волюнтаристской теории действия упоминается, что человеческая телесность является необходимым условием действия. Социология внесла вклад в рассмотрение тела как источника социальных метафор: «глава государства», «органы власти» [12].

С XIX века антропология придает ключевое значение человеческому телу и его внешности, что связано с развитием философской антропологии. Тело становится центром онтологической проблематики, воплощая уникальную человеческую универсальность. Ранние антропологические исследования фокусировались на теле как объекте изучения, что позволяло решать проблемы социального релятивизма, учитывая социально-культурные процессы [12]. Представления о теле и физической привлекательности редко рассматриваются вне исторического и культурного контекста.

На рубеже XIX-XX веков в философии появляются значительные работы, посвященные телесности и духовности. В западной философии тело воспринимается как ограничение и потенциал: биологические механизмы ограничивают продолжительность жизни, но социокультурное развитие раскрывает индивидуальный потенциал. В некоторых философских течениях всегда уделяли внимание телесности, в других тело оставалось скрытой проблемой.

Феноменологический подход рассматривает человеческое тело как источник смыслов и самостоятельный объект. Работы М. Мерло-Понти, Ж.-П. Сартра, Э. Гуссерля выполнены в этом ключе [3, 8, 10]. М.А. Тимошенко отмечает, что концепция тела М. Мерло-Понти показывает, как живое тело определяет бытие человека в культуре и расширяет феноменологию как исследовательский инструмент [13].

Ж.-П. Сартр размышляет: «...есть тело как живая возможность бежать, танцевать и т.д. Открытие моего тела как объекта раскрывает его бытие, которое есть его бытие-для-другого...» [10]. Тело представляет индивидуальность и уникальность личности в мире [10].

Неклассическая философия, включая работы Ф. Ницше, Т. Адорно, Ж. Бодрийяра, оказала значительное влияние на представления о теле [1, 6, 13]. Ф. Ницше стремился вернуть тело в эстетическую проблематику, протестуя против конформизма. Б. Тернер интерпретирует его работы, утверждая, что каждая эпоха трансформирует природу человека и создает новый идеал и «новое тело» [12].

Постмодернистская философия, представленная М. Фуко и Ж. Деррида, критиковала рациональный подход и рассматривала тело как историческую проблему, требующую интерпретации в контексте желаний и разума [12]. Это вызвало интерес к телу как источнику противостояния инструментальному разуму.

В психологии и психотерапии В. Райх стал основоположником концепции телесности. Он разработал теорию о значимости тела для адаптивных качеств личности, утверждая, что тело и разум — неделимое единство. Райх разработал практики телесноориентированной психотерапии, влияя на ученых, изучающих взаимное влияние тела и психики.

Таким образом, этот исторический период привел к переоценке значимости тела и внешности человека. Индустриализация, становление общества потребления, развитие феминизма и падение пуританской морали сыграли в этом важную роль.

На рубеже XIX-XX веков, наряду с переосмыслением физической телесности, происходит также значительная трансформация в понимании духовного идеала человека. В эпоху, когда индустриализация и технологический прогресс определяли повседневную жизнь, духовность стала рассматриваться как противовес механистическому восприятию мира.

Духовный идеал этого времени характеризуется стремлением к внутреннему самосовершенствованию и поиску смысла в условиях быстро меняющегося общества. Философы и мыслители того времени, такие как Лев Толстой, Фридрих Ницше и Анри Бергсон, обращались к вопросам духовного развития, личной свободы и аутентичности. Толстой, например, видел в духовности путь к обретению истинного счастья и гармонии, противопоставляя её материальным ценностям и внешнему успеху.

Фридрих Ницше, в свою очередь, вводит концепцию «сверхчеловека» (Übermensch), который стремится преодолеть ограничивающие рамки традиционной морали и создать собственные ценности. Эта идея подчеркивает важность самореализации и индивидуального творчества как составляющих духовного идеала.

Анри Бергсон, с его акцентом на интуицию и жизненную силу, также вносит вклад в понимание духовности, предлагая рассматривать её как динамический процесс, связанный с творческим развитием и эволюцией

сознания. В его философии духовный идеал связан с постижением глубинных слоев человеческой психики и интуитивным пониманием мира.

Кроме того, на фоне глобальных социальных и политических изменений, в начале XX века появляются новые религиозные и эзотерические движения, такие как теософия и антропософия, которые стремятся синтезировать западные и восточные духовные традиции. Эти течения подчеркивают значимость личного духовного опыта и самопознания, расширяя традиционные представления о духовности.

Таким образом, духовный идеал на рубеже XIX-XX веков характеризуется поиском внутренней свободы, самопознания и стремлением к аутентичности. В условиях индустриализации и технологического прогресса духовность становится важным аспектом человеческого существования, предлагая альтернативу механистическому мировосприятию и способствуя формированию новых ценностных ориентиров.

## ГЛАВА 7. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ФИЗИЧЕСКИМ И ДУХОВНЫМ ИДЕАЛОМ ЧЕЛОВЕКА

В современном обществе укрепляются позиции телесной оболочки человека как объекта изучения для многих наук: анатомии, биологии, физиологии, генетики, психологии, антропологии, философии, культурологии. В отличие от всех иных исторических периодов, когда чуть ли не единственными способами познания тела являлись созерцание и осязание, сейчас возможно проникновение на молекулярный и генетический уровни функционирования. С одной стороны, человеческое тело перестает быть тайной: оно практически «на ладони» у ученых – под микроскопом, в томографе, под рентгеновскими лучами.

С другой стороны, вопрос об отношениях между телом и психикой, телом и обществом с его нормами и правилами, телом индивидуальным и телом коллективным остается до сих пор открытым и дискутабельным.

Теперь тело является не только объектом коммерческого и потребительского интереса, но и сферой приложения сил по сохранению здоровья, физической формы, внешней привлекательности. Индустрия красоты и моды по всему миру вкладывает значительные финансовые средства в продвижение «образцов для подражания»: изображения «эталонной» внешности. В связи с этим приобретают большую популярность разнообразные процедуры, направленные на совершенствование внешнего облика. Любое вмешательство и нарушение целостности тела, добровольное или нежелательное, оказывает сильнейшее влияние на сохранность психики индивида.

Развитие и внедрение инновационных технологий в теоретическую и практическую медицину порождает сложные философские и этические проблемы: статус эмбриона и клонированного тела, генетические эксперименты по созданию «идеальных людей», искусственное выращивание и трансплантация органов, смерть и эвтаназия. Современному обществу стоит осмыслить в новом контексте разнообразные философские вопросы, касающиеся тела, сознания, самоидентичности [12].

Век информационных технологий поставил человечество перед рассмотрением одной из самых объективных и насущных проблем – информатизацией тела. Согласно предвидению ученого и теоретика искусственного разума Рэя Курцвайля, «...к концу XXI века утратится четкая разница между людьми и роботами. В конце концов, какая разница между человеком, который усовершенствовал свое тело и мозг с помощью вычислительных и нанотехнологий, и роботом, который разумом и чувствительностью превосходит своих человеческих создателей?» [цит. по 16].

Теории информационного пространства и искусственного интеллекта приводят, по мнению М.Н. Эпштейна, к обезжизневанию тела – «семиотизация и девитализация, отношение к телу как к информационной машине, способной симулировать любые биологические функции и превосходить в этом природу» [16].

Если в Средневековье отдаление от тела было обусловлено переключением внимания на духовную составляющую, а в во времена Ренессанса тело воспринималось как механизм, то в современном мире сходные процессы являются продуктом развития информационных технологий, переходом к жизни в киберпространстве. Так называемая перспектива пост-телесной цивилизации ставит именно перед философией задачи ценностно-смыслового сбережения человеческого тела и внешности.

Современный подход к национальному идеалу физического и духовного совершенства человека основывается на интеграции традиционных ценностей с актуальными тенденциями и научными достижениями. Он предполагает всестороннее развитие личности, где физическое здоровье и духовное благополучие рассматриваются как взаимосвязанные аспекты. Физическое совершенство понимается не только как наличие хорошей физической формы, но и как поддержание общего здоровья через осознанный выбор образа жизни, включая сбалансированное питание, регулярные физические нагрузки и заботу о психическом здоровье. Важным элементом является осведомленность о научных подходах к здоровью и использование современных технологий для его поддержания.

Духовное совершенство в современном контексте включает в себя развитие эмоционального интеллекта, способности к эмпатии и саморефлексии, а также стремление к личностному росту и самореализации. Это также подразумевает уважение к культурному многообразию и открытость к новым идеям, что способствует более глубокому пониманию себя и окружающего мира. Современный подход акцентирует внимание на важности образования и постоянного обучения как средства расширения кругозора и повышения качества жизни. В итоге, национальный идеал физического и духовного совершенства стремится к созданию общества, где каждый человек может максимально реализовать свой потенциал, живя в гармонии с собой и окружающими.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, национальный идеал физического и духовного совершенства человека представляет собой гармоничное сочетание телесного здоровья и внутренней целостности, основанное на культурных и исторических ценностях конкретного общества. Физическое совершенство подразумевает не только крепкое здоровье и хорошую физическую форму, но и осознание важности заботы о своем теле через правильное питание, регулярные физические упражнения и поддержание здорового образа жизни. Духовное совершенство, в свою очередь, включает в себя развитие моральных и этических качеств, таких как честность, сострадание, ответственность и стремление к самопознанию.

Историческая ретроспектива национального идеала физического и духовного совершенства показывает эволюцию восприятия тела и духа через различные эпохи:

**Античный мир:** идеалы физической и духовной привлекательности основывались на гармонии и пропорциях, выраженных в концепции одновременно социально-политического, педагогического, этического и эстетического идеала, где красота ассоциировалась с добродетелью. Философы, такие как Платон и Аристотель, подчеркивали связь между телесной и духовной красотой.

**Средневековье:** христианский теоцентризм изменил акценты, уделяя больше внимания духовному развитию. Тело считалось "храмом души", но часто воспринималось как "оковы" для духа. Аскетизм и смирение стали важными добродетелями.

**Возрождение:** возвращение к антропоцентризму и переосмысление античных идеалов. Тело вновь стало объектом восхищения и изучения, а духовный идеал сместился к гармонии между телом и духом, с акцентом на личную свободу и самовыражение.

**Новое время:** наука и рациональность определили отношение к телу как к механизму. Философы, такие как Декарт, акцентировали внимание на разуме и ментальных процессах. Эстетические идеалы продолжали трансформироваться, отражая изменения в социокультурных условиях.

**Рубеж XIX-XX веков:** индустриализация и технологический прогресс привели к переосмыслению тела как функционального механизма. Духовный идеал стал акцентировать внутреннюю свободу и самопознание, противостоя механистическому мировосприятию.

**Современность:** современный национальный идеал физического и духовного совершенства человека интегрирует традиционные ценности с научными достижениями, подчеркивая важность физического здоровья и духовного благополучия. Важны эмоциональный интеллект, саморефлексия и культурное многообразие, способствующие гармонии и личностному росту.

Таким образом, идеалы физического и духовного совершенства эволюционировали от античных гармонии и добродетели к современному акценту на интеграции здоровья, самопознания и культурного понимания.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бодрийяр, Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры / Ж. Бодрийяр. – М.: Республика; Культурная революция, 2006. – С. 167.
2. Вельфлин, Г. Основные понятия истории искусств: проблема эволюции стиля в новом искусстве. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://itmkit.it/libri/biblioteca\\_itmkit/ars/theoria/woelfflin/](http://itmkit.it/libri/biblioteca_itmkit/ars/theoria/woelfflin/) Дата доступа: 12.10.2024.
3. Гриднева, Е.А. Тело как знак личности / Е.А. Гриднева. // Коммуникативистика XXI века: перспективы развития социально-гуманитарного знания: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Нижний Новгород: Нижегородский филиал НИУ ВШЭ, 2010. – С. 84-87.
4. Замощанский, И.И. Возникновение индивидуальности и феномен плоти / И.И. Замощанский. // Известия Уральского государственного университета. – 2007. – № 50. – С. 208-213.
5. Зинченко, В.П. О человеческой душе и плоти / В.П. Зинченко. // Знание. Понимание. Умение. – 2005. – № 1. – С.34-43.
6. История уродства / под ред. У. Эко / пер. с итал. под ред. А.А. Сабашниковой. – М.: Слово, 2007. – 456 с.
7. Лаврова, О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.adhoccoaching.spb.ru/pub/konceptsiya\\_telesnosti.htm](http://www.adhoccoaching.spb.ru/pub/konceptsiya_telesnosti.htm) – Дата доступа: 12.10.2024.
8. Ортега-и-Гассет, Х. Появление «Другого» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vneshnioblik.ru/filosofiya/ortega-gasset-drugoi.html> – Дата доступа: 12.10.2024.
9. Подорога, В. А. Полное и рассеченное / В.А. Подорога. // Психология телесности между душой и телом – М., 2005. – С. 67–138.
10. Сартр, Ж. П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Ж.П. Сартр. пер. с фр., примеч. В. И. Колядко. – М.: Республика, 2000. – С. 324-377.
11. Суэми, В. Психология красоты и привлекательности / В. Суэми; пер. с англ., под ред. Е.И. Николаевой. – СПб.: Питер, 2009. – 240 с.
12. Тернер, Б. Современные направления развития теории тела / Б. Тернер. Перевод к.с.н. О. Оберемко // Журнал Thesis. – 1994. Вып. 6. – С. 137-167.
13. Тимошенко, М.А. Человеческое тело как культурная форма: автореф. дис. ... к.филос.н. / М.А. Тимошенко. – Нижний Новгород, 2009. – 25 с.
14. Цонкапа, великий тибетский учитель «Драгоценное человеческое тело». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://buddhayana.ru/драгоценноечеловеческое-тело.html> – Дата доступа: 12.10.2024.
15. Шкуратова, И.П. Оформление внешности как средство самовыражения личности / И.П. Шкуратова. // Северо-Кавказский психологический вестник, 2009. – № 7/2. – С. 24-29.

16. Эпштейн, М. Философия тела. Тело свободы / М. Эпштейн. – СПб.: Алетейя, 2006. – 432 с.