

Физическое совершенствование студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания

Ротерс Т.Т.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Аннотации:

Определены теоретические и методологические основы физического совершенствования студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания. Исследована взаимосвязь физического и эстетического воспитания в соответствии с основными компонентами физического совершенствования. С позиций красоты и культуры движений выделены такие компоненты: физическая подготовка, здоровье, гармоническое физическое развитие. Выяснено, что человек представляет собой определенное органическое и неразрывное единение его духовно-эстетической, телесно-эстетической и внешней художественно-выразительной сущности. Определено, что функциональные стороны красоты движений создают базу для развития эстетического вкуса. Они служат источником эстетического удовлетворения, наслаждения, понимания прекрасного в физических упражнениях и движениях человеческого тела.

Ротерс Т. Т. Фізичне вдосконалення студентів в процесі взаємодії фізичного і естетичного виховання. Визначені теоретичні і методологічні основи фізичного вдосконалення студентів в процесі взаємодії фізичного і естетичного виховання. Досліджено взаємозв'язок фізичного і естетичного виховання відповідно до основних компонентів фізичного вдосконалення. З позицій краси і культури рухів виділені такі компоненти: фізична підготовка, здоров'я, гармонійний фізичний розвиток. З'ясовано, що людина являє собою певну органічну і нерозривне єднання його духовно-естетичної, тілесно-естетичної та зовнішньої художньо-виразної суті. Визначено, що функціональні сторони краси рухів створюють базу для розвитку естетичного смаку. Вони служать джерелом естетичного задоволення, насолоди і розуміння прекрасного у фізичних вправах і рухах людського тіла.

Roters T. T. Physical improvement of students during interactive physical and aesthetic education. Defined theoretical and methodological foundations of physical improvement of students in the interaction of physical and aesthetic education. The interrelation of physical and aesthetic education in accordance with the basic components of physical perfection is conducted. From the standpoint of beauty and culture movements highlighted the following components: physical fitness, health and harmonious physical development. It is found that a person is a certain organic and indissoluble unity of his spiritual and aesthetic, bodily aesthetics and foreign artistic and expressive nature. It is determined that the functional sides of beauty movements form the basis for the development of aesthetic taste. They are a source of aesthetic satisfaction, enjoyment and understanding of beauty in physical exercises and movements of the human body.

Ключевые слова:

физическое, эстетическое, воспитание, культура, движения, здоровье.

фізичне, естетичне, виховання, культура, рухи, здоров'я.

physical, aesthetic, education, culture, motions, health.

Введение.

В современных условиях реформирования системы высшего образования на первый план выступают вопросы модернизации процесса физического воспитания студентов на основе обращения к личности будущего специалиста, развития его физической культуры, формирования мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, где значительное место уделяется вопросам физического совершенствования. Анализ практики физического воспитания студентов в высших учебных заведениях показал, что при организации учебных занятий формируются группы гимнастики, аэробики, волейбола, баскетбола, футбола с учетом интересов студентов в личностном физическом совершенствовании при ведущем принципе направленности на удовлетворение личных потребностей в здоровье, силе, ловкости и красоте в их единстве, выражающем высокую нравственность устремлений, деятельности и поступков. Как отметил доктор педагогических наук, профессор Московкой академии физической культуры М.М.Боген [roman.by>r-72469.html] этот принцип предполагает существование индивидуального образа физического совершенства, который возникает как предмет удовлетворения личной потребности в физическом совершенствовании, как мотив физкультурной деятельности личности. Индивидуальность образа физического совершенства определяет различия в его воплощении в конкретной деятельности – у инвалида, у просто здорового человека, у хорошо подготовленного спортсмена. Индивидуальные образы физического со-

вершенства при всем их различии должны иметь нечто общее, инвариантные признаки, позволяющие включить их в понятие «идеал».

Как известно в XX веке физическое совершенство входило в состав понятий, характеризующих различные стороны эффекта воздействия физического воспитания и трактовалось как исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни [1, с.9-10]. В различные исторические эпохи понятие «физическое совершенство» имело различное содержание и зависело от характера социокультурных отношений, потребности общества в том или ином типе общественного идеала. Вместе с тем данное понятие всегда выражало определенные представления о телесной красоте, пластической свободе, здоровье человека, уровне развития его физических качеств. В связи с этим актуальными являются вопросы физического совершенствования студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания, что соответствует плану выполнения комплексного научного проекта Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины: «Теоретико-методологические основы формирования личностной физической культуры у детей и молодежи как основы их здоровья».

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Луганского национального университета имени Тараса Шевченко.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования является определение теоретических и методологических основ физического

совершенствования студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания.

Проведение аналогий по данному вопросу в сочетании с индукцией мы начнем с изучения и теоретического обобщения взаимосвязей физического и эстетического воспитания применительно к основным компонентам физического совершенствования.

Результаты исследования.

Согласно исследовательским данным важнейшими показателями физически совершенного человека современности, по мнению А.М.Максименко [2] являются крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным условиям жизни, труда и быта; высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности; пропорционально развитое телосложение, правильная осанка; всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека; владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия; физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями, умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

В результате исследования установлено, что в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания смещаются акценты физического совершенствования студентов на формирование культуры и красоты движений, эстетических форм внешней, телесной красоты, повышения уровня эмоциональности физкультурных занятий в целом.

В процессе физического совершенствования ключевую позицию занимает физическая подготовка студентов, где доминирующее место занимает развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, что является предпосылками к эстетическому освоению действительности и в значительной мере характеризует готовность человека к жизни, практической деятельности по «законам красоты». С другой стороны, хорошо развитые физические качества создают предпосылку для выполнения движений легко, изящно, грациозно, что в целом позволяет говорить о культуре движений как качественной, эстетической стороне физических упражнений. Как отмечает В.Н.Завадич [3, с.29] культура движений предполагает не только гармонично развитые физические качества, а и здоровье, и красоту тела, и хорошую осанку, легкость и грациозность движений, правильные, гармоничные пропорции тела.

Проанализируем другую сторону физического совершенствования человека — крепкое здоровье и его сохранение на долгие годы. Исходной предпосылкой решения данного вопроса в эстетическом плане могут служить взгляды ряда видных ученых (Н.Г.Чернышевский, У.Хогарт, Г.П.Шевченко, В.Ю.Зиамбетов, Р.М. Jenlink [10], N. Maivorsdotter, S. Lundvall [11], S. Stewart [12] и др.) которые указывали на

то, что подлинно прекрасное в человеке немислимо без здоровья и гармонического развития организма, так как здоровье никогда не теряет своей ценности в глазах человека, и человеческое тело — лучшая красота на земле.

Многообразные упражнения, используемые в целях физической подготовки, могут вызвать разные эстетические переживания, которые связаны с восприятием внешней физической красоты занимающегося, красоты движений под музыку, а так же с получением в процессе выполнения упражнений ощущения «мышечной радости», наслаждения от своего крепкого телосложения, уверенности движений. Уже этот факт позволяет рассматривать физическую подготовку в качестве существенного условия эстетического воспитания. Следовательно, совершенствование физической природы человека способствует формированию эстетического вкуса, служит источником эстетического удовлетворения и наслаждения, создает условия для того, чтобы воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное в физических упражнениях, ценить красоту движений человеческого тела. А.А.Френкин отмечал, что красиво сложенный человек вызывает восхищение своим видом. Он волнует, воодушевляет, производит яркое эстетическое впечатление [4, с. 73].

Поскольку физическое воспитание в процессе эстетического направлено, в первую очередь, на совершенствование формы человека, рассмотрим становление красоты формы, красоты движений, учитывая, что красота в эстетическом аспекте характеризует только внешнюю сторону явлений. Внешняя красота объемлет все то, что характеризует формы и типы телосложения, а также проявление человеческой сущности в двигательной деятельности. Известный ученый И.Д.Бех определил, что тело человека, его состояние и степень его развития, характер функционирования, динамика изменений, согласованность или разбалансированность с социальной жизнью выступает индикатором здоровья. В этом контексте очевидным выступает взаимозависимость между определением здоровья как ценности, как нормативно-ориентационной характеристики человеческой жизни и позитивной ценностью человеческой телесности как на вербально-оценочном уровне, так и на практически-поведенческом [5, с.218-219], что создает предпосылки для единения «человека телесного» и «человека духовного».

Человек телесный воспринимается через гармоничность развития форм и функций, состояние спортивной формы. В настоящее время идеалом человеческого тела является тело атлета с превосходно развитой мускулатурой, хорошей координацией движений, манерой держаться, чувствительностью, проворством и работоспособностью. Демонстрацией таких великолепных физических возможностей как мужчин, так и женщин являются соревнования и конкурсы по культуризму (бодибилдингу, фитнесу). Следует признать, что человеческое тело — носитель красоты, а фигура атлета отражает идеал телосложения.

В подтверждение этих слов хотелось бы добавить, что идеал телесной красоты, культуры движений ярче всего воплощен в облике спортсменов, артистов балета. Систематические тренировки сделали их мускулистыми, стройными. Внешняя привлекательность, по мнению В.Л.Уткина [6], сочетается с высокими объективными показателями двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость). Поэтому к двигательной деятельности мастеров спорта и балета обращаются в том случае, когда хотят выявить эталоны красоты тела и культуры движений. Красота движений свидетельствует о психическом и физическом здоровье, а также высокой квалификации в спортивной и трудовой деятельности.

Следовательно, проявление в теле и через тело красоты силы, красоты ловкости, красоты быстроты, красоты выносливости оказывает позитивное воздействие на человека духовного, на его эмоции, чувства, мотивы. В этом и проявляется принципиальное взаимодействие физического и эстетического, переход физического явления в объект эстетического переживания. Комплексность проявления всех этих сторон убедительно представлена в правильной осанке, которая служит благоприятным условием для здоровья и жизнедеятельности организма. В ней одновременно проглядывается многосторонняя красота физически подготовленного человека. В этом контексте задачей преподавателя высшей школы является довести до студентов в процессе физического воспитания эстетическое значение красоты формы, телосложения, правильной осанки, гармонического развития мускулатуры и двигательных качеств. Совокупность данных показателей может показать каждому занимающемуся уровень физического развития, степень его гармоничности, то, что входит в понятие физического совершенства и без чего не может быть красивым человеческое тело.

При этом «секрет красоты» таится, главным образом, в движении, обнаруживающем умение каждого студента владеть своими физическими силами и возможностями, делать их искусно управляемыми. О совпадении целесообразности и эстетичности движения писал в свое время В.В.Гориневский: «Красивое в движении оказывается в смысле функции. Некрасивые движения, неприятно действующие на наше сознание, оказываются во многих случаях излишними и нецелесообразными. Инстинкт красоты, очевидно, руководит нами в выборе наиболее правильных и полезных движений тела. Задачи эстетики и динамики движений как будто бы вполне совпадают» [7, с. 92].

Критерием красоты движений является их рациональность, целесообразность — обеспечение высокого конечного результата: скорости, дальности, высоты и т.п. П.Ф.Лесгафт объяснял, что красивые движения позволяют с наименьшим трудом и в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изычно и энергично [8 с. 295].

Динамика, легкость и непринужденность многообразных движений в значительной мере выражают

эстетические грани гармонически организованной жизни и показывает степень развития культуры движений, которая органично связывается с красотой физических упражнений. Следовательно, красоту физических упражнений, их культуру характеризуют качественные показатели физических упражнений, а именно точность, легкость, свобода, согласованность, плавность, изящество, ритмичность.

Рассмотрим, какое значение имеет гармоническое сочетание красоты тела и красоты движений. По мнению Ю.А.Компанийца [9], гармония тела должна порождать гармонию всякого движения. Просто бежать может каждый, так же, как и ускорять свое перемещение, играть скоростью. Но бегать быстро — это уже искусство, требующее понимания совершенства, его критериев, гармонии. А если человек это делает еще и красиво (то есть, если он смог добиться целесообразности и экономичности движений), то он дарит зрителям эстетическое наслаждение, а сам переживает мышечную радость. Не только гармоническое сочетание красоты тела, поз, жестов, красоты движений определяют физическую красоту человека. Не в меньшей мере красота зависит от внутреннего состояния человека, возвышенности его интересов, степени активности в реализации потребности в телесном здоровье и красоте, высокой работоспособности.

Выводы.

В качестве вывода отметим, что с эстетической точки зрения человек представляет собой определенное органическое и неразрывное единение его духовно-эстетической, телесно-эстетической и внешней художественно-выразительной сущности, единство, получающее наиболее полное воплощение в результате всестороннего развития личности студента.

В процессе формирования внешней, физической красоты происходит воздействие на внутренний, духовный мир человека. Студенты в процессе физического воспитания получают удовольствие от построения игры, учебного процесса, скорости, мощи и силы, проявляемых в общеразвивающих упражнениях, аэробике, беге, прыжках. Вышеперечисленные компоненты относятся к функциональным сторонам красоты.

Характеризуя механическую сторону движений, они, как правило, несут на себе ярко выраженный эстетический отпечаток. Благодаря им ощутимыми и зримыми становятся координационные способности занимающихся, проявляется богатство их двигательного опыта, умение проявить силу в относительно непринужденной форме. Кроме того, данные стороны создают условия для проявления соответствующих эмоций, большей осмысленности движений, мобилизации способностей к воображению, радостному восприятию окружающей среды. Именно функциональные стороны красоты движений создают базу для развития эстетического вкуса, служат источником эстетического удовлетворения, наслаждения и понимания прекрасного в физических упражнениях и движениях человеческого тела.

Литература.

1. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., Академия. – 2004. – 480 с.
2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М. – 1999. – 321 с.
3. Завадич В.Н. Формирование культуры движений у девушек старших классов (на примере уроков ритмической гимнастики): Дис... канд. пед. наук. – Луганск. – 1997. – 190 с.
4. Френкин А.А. Эстетика физической культуры. – М., Физкультура и спорт. – 1963. – 151 с.
5. Бех І.Д. Виховання особистості. – Т.2. – Київ, «Либідь». – 2003. – 342 с.
6. Уткин В.Л. Оптимизация двигательной активности человека. – М., Физкультура и спорт. – 1971. – 250 с.
7. Гориневский В.В. Избранные произведения. – М., Физкультура и спорт. – 1951. – Т. 1. – 319 с.
8. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. – М., Физкультура и спорт. – 1951. – Т.1. – С. 295.
9. Компаниец Ю.А. Духовна та фізична культура: Монографія. – Луганськ, РВВ ЛДУКС. – 2007 – 256 с.
10. Jenlink P.M. Education, social creativity, and the evolution of society. *World Futures*. 2004, vol.60(3), pp. 225–240. doi:10.1080/02604020490441211.
11. Maivorsdotter N., Lundvall S. Aesthetic experience as an aspect of embodied learning: stories from physical education student teachers. *Sport, Education and Society*. 2009, vol.14(3), pp. 265–279. doi:10.1080/13573320903037622.
12. Stewart S. Reflections on sociology and aesthetic value. *Distinktion: Scandinavian Journal of Social Theory*. 2012, vol.13(2), pp. 153–167. doi:10.1080/1600910X.2011.613483.

References

1. Kholodov Zh.K. Kuznecov V.S. *Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia i sporta* [Theory and methods of physical education and sport], Moscow, Academy, 2004, 480 p.
2. Maksimenko A.M. *Osnovy teorii i metodiki fizicheskoi kul'tury* [Basic theory and methods of physical education], Moscow, 1999, 321 p.
3. Zavadich V.N. *Formirovanie kul'tury dvizhenij u devushek starshikh klassov* [Building a culture of movements in girls high school], Cand. Diss., Lugansk, 1997, 190 p.
4. Frenkin A.A. *Estetika fizicheskoi kul'tury* [The aesthetics of physical culture], Moscow, Physical culture and sport, 1963, 151 p.
5. Bekh I.D. *Vikhovannia osobistosti* [Parenting personality], Kiev, Swan, 2003, 342 p.
6. Utkin V.L. *Optimizaciia dvigatel'noj aktivnosti cheloveka* [Optimization of human motor activity], Moscow, Physical culture and sport, 1971, 250 p.
7. Gorinevskij V.V. *Izbrannye proizvedeniia* [Selected works], Moscow, Physical culture and sport, 1951, 319 p.
8. Lesgaft P.F. *Sobranie pedagogicheskikh sochinenij* [Collection of pedagogical works], Moscow, Physical culture and sport, 1951, 295 p.
9. Kompaniec Iu.A. *Dukhovna ta fizichna kul'tura* [Spiritual and physical activity], Lugansk, LSUKS, 2007, 256 p.
10. Jenlink P.M. Education, social creativity, and the evolution of society. *World Futures*. 2004, vol.60(3), pp. 225–240. doi:10.1080/02604020490441211.
11. Maivorsdotter N., Lundvall S. Aesthetic experience as an aspect of embodied learning: stories from physical education student teachers. *Sport, Education and Society*. 2009, vol.14(3), pp. 265–279. doi:10.1080/13573320903037622.
12. Stewart S. Reflections on sociology and aesthetic value. *Distinktion: Scandinavian Journal of Social Theory*. 2012, vol.13(2), pp. 153–167. doi:10.1080/1600910X.2011.613483.

Информация об авторе

Ротерс Татьяна Тихоновна: д.п.н., проф.; roters@list.ru; Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко; ул. Оборонная 2, г. Луганск, 91011, Украина.

Цитируйте эту статью как: Ротерс Т.Т. Физическое совершенствование студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 73-76. doi:10.6084/m9.figshare.663624

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 18.03.2013 г.
Опубликовано: 01.05.2013 г.

Information about the author

Roters T. T.: roters@list.ru; Luhansk Taras Shevchenko National University; Defense str. 2, Lugansk, 91011, Ukraine.

Cite this article as: Roters T. T. Physical improvement of students during interactive physical and aesthetic education. *Physical education of students*, 2013, vol.4, pp. 73-76. doi:10.6084/m9.figshare.663624

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 18.03.2013
Published: 01.05.2013