

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРОБЛЕМА ТЕЛЕСНОСТИ И ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ**

*Анатолий Николаевич Яковлев, докторант, кандидат педагогических наук, доцент,  
Евгений Александрович Масловский, доктор педагогических наук, профессор,  
Марина Викторовна Гаврилик, старший преподаватель,  
Александр Юрьевич Филипский, ассистент,  
Наталья Витальевна Корозвич, ассистент,  
Полесский государственный университет (ПолесГУ), Пинск, Республика Беларусь*

### **Аннотация**

В условиях трансформации новых представлений о «теле» и «телесности» человека сложились условия, при которых необходимо изменить формы организации познавательной активности школьников и студенческой молодежи для вхождения в единое Европейское образовательное пространство. Исследования проблемы «телесности» в процессе занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности в условиях модернизации современного образовательного процесса позволяет констатировать, что существенные характеристики физической культуры еще не стали объектом эффективного воплощения педагогами образовательных учреждений. Процесс социально-педагогической адаптации школьников и молодежи к условиям гражданского общества еще не исследован в полной мере, причем в сочетании социокультурными, медико-биологическими аспектами человекотворческой деятельности необходим учет и генетической перспективности к занятиям физкультурно-спортивной-деятельностью (генетическая диагностика нормы реакции функциональных резервов и адаптационного потенциала, оценка прогноза успешности при высоких показателях скорости, силы, выносливости; иммунологическая и биохимическая диагностика с оценкой переносимости физических нагрузок различных режимов, формировании здоровьесберегающего потенциала).

**Ключевые слова:** проблема «телесности», новые представления о «теле» и «телесности», сущность физической культуры, физкультурно-спортивная деятельность, физические качества, образовательная парадигма.

**PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ACTIVITY: PROBLEM OF CORPORALITY AND PLASTICITY OF MOVEMENTS**

*Anatoly Nikolaevich Yakovlev, the doctoral candidate, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*

*Evgeny Aleksandrovich Maslovsky, the doctor of pedagogical sciences, professor,*

*Marina Vyktorovna Gavrilik, the senior lecturer,*

*Alexander Yurevich Fylypsky, the assistant,*

*Natalia Vytalevna Korohvych, the assistant,*

*Poleskiy State University, Pinsk, Belarus Republic*

**Annotation**

With the transformation of new ideas about the «body» and «physicality» of man an environment has been formed where it is necessary to change the form of the organization of cognitive activity of pupils and students for entry into the unified European educational space. Studies of the problem of «physicality» in the process of training to the basic types of sports activity in the conditions of modernization of the modern educational process allow us to conclude that the essential characteristics of the physical education are not yet the subject to effective implementation by teachers of educational institutions. The process of the socio-pedagogical adaptation of schoolchildren and young people in terms of civil society has not been investigated fully, and in combination with the socio-cultural, medical and biological aspects of the person creative activities the genetic prospects to the sports and sports-activity must be taken into account (genetic diagnosis of the rate of reaction of the functional reserves and adaptive capacity, evaluation of prediction of success at high rates of speed, strength, endurance, immunological and biochemical diagnosis with the evaluation of the tolerance to the exercise of different modes, formation of the health preserving potential).

**Keywords:** problem of “physicality”, new ideas about “body” and “physicality”, essence of physical education, sports and athletic activities, physical qualities, educational paradigm.

**ВВЕДЕНИЕ**

Первичное понимание культуры, предложенное еще Цицероном, как «возделывания, воспитания», стало онтологическим основанием для возникновения понятия «физическая культура», нацеленным на определение той человеческой деятельности, которая способствует развитию физических способностей человека. Данный термин, возникнув в западной гуманитарной науке в XIX в., достаточно быстро адаптировался и на русской почве – изначально переводясь как «физическое развитие» или «культура тела», он достаточно быстро (к 1911 г.) приобрел современное звучание [3, 9, 7].

Одной из главных проблем современной науки является вопрос о способности раскрыть сущность «телесности» человека, построить стратегию исследования «телесности» и системного выявления всех ее аспектов в целом и методов ее постижения, так как «телесность» не может быть отрефлексирана посредством традиционных категорий, разработанных в классических парадигмах человека [1, 2, 5, 7].

В научной и научно-методической литературе единодушно признается продуктивная роль физкультурно-спортивной деятельности, которая связана с большими затратами интеллектуальной, эмоциональной, мышечной и нервной энергии, присущими трудовым процессам, социального общения и познания как основным видом и социальной активности человека. В результате систематических занятий формируется физическая культура личности [1, 10], «шлифуются» все стороны личности, преобразующий характер деятельности отражает процесс «окультуривания» человека.

В этом отношении взгляды Н.А. Бернштейна обращают нас в духовной сфере (решение двигательных задач в представлении, в духовном мире человека). Продолжение традиций великого ученого в мировоззренческом плане направляет процесс по пути (от элементарной механики живого к биологическому управлению живого движения и далее

к – к ведущей роли психологической двигательной задачи и ее решению в творческом процессе строения двигательного действия) [3, 4].

Философские аспекты физической культуры находят отражение в магии духовного мира через проявление двигательных действий человека. С.В. Дмитриев справедливо полагает, что «... тело является «живым ликом души» а «судьба души есть судьба тела...» (по А.Ф. Лосеву) [4, 5]. Для расширения сферы сознания не существует орудия более совершенного, чем человеческое тело. «...Физическая «телесность», восчувственная изнутри» становится инструментом взаимодействия человека с миром вещей, природа, миром людей. Одновременно это инструмент его «Я», который совершенствуется душой и духом души...» [4]. Шелдон (американский ученый, заложивший основы теории «психологии телесности») рассматривал тело человека как слово, произнесенное душой (мысль и чувство вовлекаются в ситуацию решаемой задачи).

Современная техногенная цивилизация «ускорила» процессы трансформации, при которых социальные институты организации жизнедеятельности человека привели к таким изменениям, что сформировались качественно новые нормы, ценности, правила [5, 6, 9]. Вместе с тем необходима научная систематизация особенностей морфологических и функциональных характеристик, принципиальных подходов к достижению адекватных педагогических воздействий адаптивных процессов в организме и психике под влиянием тренирующих нагрузок, речь должна идти и о понятии «телесное здоровье», которое на наш взгляд формирует тело человека в разностороннем и соразмерном направлениях. Вместе с тем данная область исследований практически не затронула образовательное пространство социальных институтов [5, 7, 8, 10].

Общеизвестно, что в общеобразовательной школе цель уроков – это содействие в процессе развития двигательных навыков укреплению здоровья и максимально возможному развитию жизнеспособности подростков, формированию практических, жизненно необходимых двигательных умений, которые позволят им быть более социализированными и адаптированными к обыденным ситуациям, к жизни в обществе.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В научном исследовании наряду с педагогическими методами использовалась совокупность методов исследования: теоретическое исследование (анализ, синтез, классификация, аналогия), теоретический анализ работ отечественных и зарубежных авторов по проблемам физической культуры и спорта, «телесности» человека, методы социологических исследований, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Комплексные исследования с участием автора проведены (2006-2010гг) на базе высших учебных заведений г. Смоленска: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ, И.А.Г рец, В.Н. Чернова); Смоленский государственный университет (СГУ, А.Г. Егоров, В.П. Губа); Филиал Российского торгово-экономического университета (ФРГТЭУ, В.А. Мельников); Филиал Российского университета туризма и сервиса (РГУТИС, Ю.А. Гордеев) и системы НПО СПО (техникумах, училищах, лицеях г. Смоленска).

В 2010-2013 гг. исследования продолжены в Полесском государственном университете. Основные положения работы доложены на международных и всероссийских научно-практических конференциях, проводимых в городах: Москва, Санкт-Петербург, Смоленск, Брянск, Иркутск, Тула, Челябинск, Махачкала, Минск, Брест, Мозырь, Пинск, Сумы.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Мировой форум по вопросам педагогики физического воспитания 2010 (GoFPEP 2010), нацеленный на изучение новых форм педагогики, стремился рассмотреть вопросы использования технологий в образовании, способы связи теории с практикой и важность

образования в системе общественной жизни как один из способов изменить и перестроить будущее здорового образа жизни и физического воспитания.

Один из векторов исследовательской деятельности направлен на изучение влияния комплексов телесно-ориентированных упражнений как инструментальной основы оздоровительных технологий на «проблемные» звенья тела. В этой связи раскрывается содержание телесно-двигательных характеристик, сформированных в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью, что свидетельствует о целостной природе движения. В период наиболее значительных психоэмоциональных и физических нагрузок (контрольные недели, сессия, спортивные соревнования) студентам следует рекомендовать использовать разнообразные, доступные с учетом местных условий, средства восстановления работоспособности (витаминация, водные процедуры, самомассаж, дневной сон и т.д.) [3, 5, 10]. Итак, исследование тела как средства воплощения социальности показывает, что тело как интегратор «телесных» техник, создающее основания для определенного стиля социального поведения человека, имеет ярко выраженную социальную детерминацию [3, 5, 6-7, 9, 10].

Фиксируя результаты исследования, выделим показатели, позволяющие аргументировано судить о позитивных результатах, произошедших в содержании и организации физического самовоспитания:

1. Достижение достаточного уровня знаний об особенностях собственного организма (такие знания зафиксированы у 75-80% респондентов).

2. Проявление полноценной самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности зафиксировано у 70% экспериментальной группы во внеурочное время и у 90% – в учебных занятиях по физическому воспитанию.

Телесность человека интегрирует в себе биологическое, социальное и культурное в результате взаимопроекций внешнего и внутреннего пространств человека.

Развитие «телесности» человека происходит в результате взаимодействия внешних природных, внешних культурных, внутренних природных (индивидуально-генетических, биологических, физиологических) и внутренних культурных (духовных, мировоззренческих) факторов [3, 4]. «...В современном контексте реализации образовательных парадигм выпадают целые семантические пласты знаний, отражающих креативно-двигательное мышление, ментальные феномены, приводящие к рефлексивно-поисковым отношениям человека к тому, что «мыслит», «планирует», «делает» и переосмысливает. Предметом рефлексии становятся не только формализованные знания (explicit knowledge), но и разнообразные формы некогнитивного (воображение, телесное самознание) знания, погружаемого в отношения, ценностно определяющего предметные смыслы деятельности человека...» [4, 5].

Антропоморфные технологии необходимы в сфере образования, поскольку человек и его двигательные действия является сложной социокультурной саморазвивающейся системой, состоящей из «нелинейно» взаимодействующих между собой подсистем «личностной аксиосферы» (психики, ментальности, интенциональности, телесности, рефлексивности). По сути дела педагогическая кинезиология – это наука типа «W-complex».

«...К сожалению, спортивная педагогика до сих пор остается «бестелесной». В курсе педагогической кинезиологии нами начата разработка методов семантической транскрипции (от лат. transcriptio – переложение с одного языка на другой), позволяющих понимать интраспективный язык «живых движений», осуществлять «перевод с трансцендентного в трансцендентальное» (умопостигаемое, по Ю.А. Азарову)...» [3-4].

То, что иллюзорно формируется, затем испытывается в различных видах спортивных практик на телесно-ментальном уровне, должно эффективно использоваться в педагогическом процессе. «Телесно-ориентированный» учитель-тренер-педагог должны вооружить знаниями воспитанников как «ощущать свое тело» (действовать в координатах тела) и «владеть своим телом» (действовать в координатах предметной среды).

«...По сути дела здесь реализуется ризосоматическое (от греч. rhiza – корень, грибница; somatos – тело) функционирование, в котором телесный орган сливается с собственной функцией и определяет ее. Возникает своего рода «психосоматический гештальт» (авторы термина G.Deleuze, F.Guattari) – центрация Я-деятеля в собственном теле и осязаемого тела в субъекте действия...» [4].

Именно в школьном возрасте дается углубленное представление о «телесном здоровье»: профилактике, соматотипе, синергии тела, «позных» технологиях его формирования, биомеханических законах их выражения, нервно-мышечном аппарате сопровождения тела и его сегментов, амортизирующих функциях позвоночника, коленного и голеностопного суставов, опорных, безопорных и вращательных частях тела, индексе «осанки» и индексе «жесткости» скелетных мышц, способности к расслаблению и сокращению двигательных единиц каждого сегмента, адаптация и контроль за функционированием тела в водной и других средах, возрастные этапы формирования тела, «телесное здоровье», «инвалидная» телесность, правила техники безопасности по падению тела и т.д.).

На первом этапе обучения при работе со школьниками 5-7 классов ставится задача привития у подростков осознанного отношения к своему телу и проблеме «телесного здоровья». В режиме дня на постоянной основе происходит сопряженное формирование здорового образа жизни и получение знаний о «телесном здоровье».

Детально изучаются формы и методы формирования знаний о ЗОЖ и своем теле путем разработки критериев сформированности знаний на основе системного подхода к обучению. Взаимоотношения ребенка с окружающим миром формируются, прежде всего, благодаря таким видам психической деятельности, как:

- 1) чувственное познание (ощущения, представления и восприятие);
- 2) интеллектуальная переработка полученной информации (интерпретационно-смысловое мышление).

На этой основе была разработана общая схема технологии получения знаний о ЗОЖ и «телесном здоровье» («рисунок 1»).

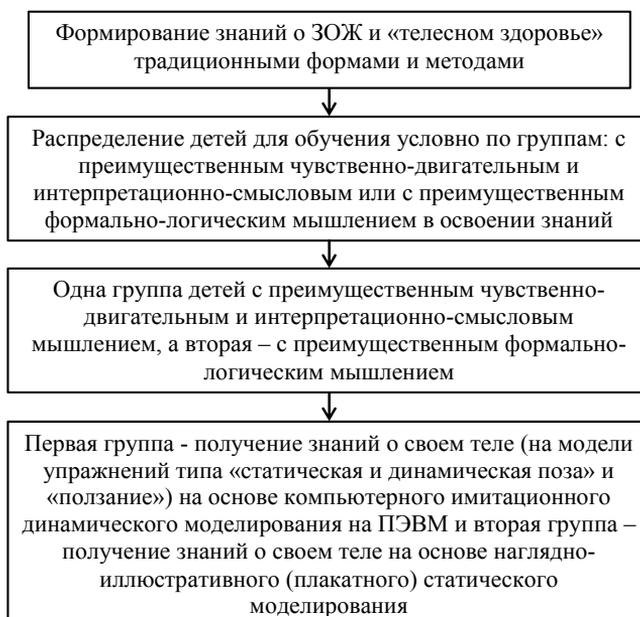


Рис.1 Общая схема технологии получения знаний о ЗОЖ и «телесном здоровье» с учетом индивидуальных моторно-адаптационных аналитических особенностей психической деятельности занимающихся

С использованием системного подхода к созданию технологии для получения знаний о ЗОЖ и «телесном здоровье» школьниками среднего возраста появилась возможность определить критерии сформированности знаний о своем теле для каждого ребенка и раскрыть содержание нетрадиционной технологии обучения.

Выполнение упражнений по образному и чувственному восприятию тела, а именно: у вертикальной плоскости (гимнастические стенки, стены, двери, с отведением рук в стороны, подниманием на носки, приседаниями вдоль плоскости, упражнения с предметами на голове (деревянными кружками, подушечками с песком, каштанами); используя ходьбу на носках с грузом на голове; упражнения в равновесии, упражнения для стопы (стойка на одной ноге, ходьба по бревну и на носках, переключивание предметов пальцами, катание мяча, повороты «бревнышком» со спины и на живот и обратно, «качели».

Следующим этапом эксперимента (вторая задача обучения) было овладение комплексом упражнений по эксплуатации позвоночника типа «ползание».

Третья задача обучения решалась на занятиях по стендовому учебному скалолазанию и по сравнению со второй задачей и воплощала в себе более сложный набор упражнений и оценивалась развивающим характером педагогического воздействия. Поскольку большинство предлагаемых упражнений способствуют увеличению амплитуды движений, растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата детей, удержанию положения туловища на небольших опорах, согласованной работы рук и ног при горизонтальном и вертикальном передвижении с использованием зацепов. Передвижение юного скалолаза на уменьшенной площади поверхности благоприятно влияет на развитие вестибулярного аппарата, способствует гармоничному развитию корсетных мышечных групп и обеспечивает благоприятный режим для эксплуатации позвоночника.

Оздоровительный эффект от систематических занятий скалолазанием заключается в возможности совершенствования функций опорно-двигательного аппарата; укрепления мышц брюшного пресса; оптимального сочетания статической и динамической нагрузки. Освоение двигательных умений на начальном этапе обучения скалолазанию своевременное и полезное.

На третьем этапе формирования «моторной телесности» рекомендуется для детей использовать игровой метод обучения, народные подвижные игры, в основе которого лежит совершенствование психомоторной способности, которая позволяет глубоко проникнуть в механизм движения, его ритмическую организацию, найти слабые моменты и усилить их и, в целом, разнообразить индивидуальную спортивную технику и «комбинировать» моторный компонент упражнения, если этого требует стечение обстоятельств. Эффективным средством следует признать Игры: «Стенка на стенку», «Завоевание чужой территории» выталкиванием, давлением, «Регби», «Забрасывание колец» на вертикальную стенку с упорами.

На четвертом этапе формирование «моторной телесности» связано преимущественно с овладением практическими навыками борцовских действий в упрощенных условиях обучения (на гимнастических конях), способствующих повышению уровня силовой выносливости мышц спины, живота, ловкости и подвижности в суставах преимущественно верхних конечностей.

На пятом этапе формирования «моторной телесности», связанное преимущественно с использованием резиновых гирь для развития ловкости и разностороннего развития силы и силовой выносливости мышц верхних и нижних конечностей, координации движений и пальцевой моторики движений.

В плане научного обоснования использования навыков борьбы в упрощенных условиях на гимнастических конях было проведено научное исследование.

В основном упражнения направлены на развитие силовых способностей, быстроты, ловкости координации движений для мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Можно подключать и «висячие» ноги для выполнения «зацепов». Пластика движений –

это убедительное доказательство способности человека «правильно» ориентироваться в социокультурной среде.

## ВЫВОДЫ

«Телесная» (физическая) культура может быть определена как интегративное образование, объединяющее нормы, ценности, смыслы, регулируемые ими деятельности и их результаты, связанные с формированием, сохранением и использованием телесно-двигательных качеств человека.

Физические упражнения, дающие необходимый эффект, должны строиться по принципу: сосредоточение – расслабление – напряжение – расслабление.

Гуманизация и гуманитаризация образования находят все большее ориентирование на духовные интеллектуальные и развивающие тело технологии, которые представляет собой определенную образовательно-обучающую и развивающую среду, в которой человек способен оценить свои биологические, социально-психологические и интеллектуально-духовные возможности.

В этой связи необходимы исследования, которые должны быть проведены в рамках комплексного молекулярно-генетического анализа вовлеченности генов в формирование физических качеств, значимых для генетической предрасположенности человека к тем или иным видам физкультурно-спортивной деятельности. Полиморфизмы генов ADRB2, AMPD1, HIF1A, NFATC4, NOS3, PPARA, PPARGC1A, TFAM, UCP2, UCP3, VEGFA в различных комбинациях являются объективными маркерами физических способностей человека. Полиморфизмы генов HIF1A, NFATC4, PPARA, PPARGC1A, TFAM, UCP2, UCP3 и VEGFA оказывают суммирующее влияние на предрасположенность к занятиям различными видами спорта. Психологические особенности человека, значимые для физической активности человека, ассоциированы с геном транспорта серотонина (L/S гена 5-HTT, 5HT2A).

В дальнейшем планируется провести анализ генов: (полиморфизмы L/S гена 5-HTT, ID Alu гена ACE, Val158Met гена COMT, I/D генов GSTT1, GSTM1, G2528C гена PPARA), которые могут быть использованы в диагностическом комплексе с другими значимыми параметрами в качестве маркеров предрасположенности к физической нагрузке, типу энергообеспечения физической деятельности, психологической устойчивости, необходимости витаминной и микронутриентной коррекции занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью различных групп населения (поэтапное обследование занимающихся по видам спорта: спортивные игры, плавание, легкая атлетика).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры / В.К. Бальсевич ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М. : [б.и.], 2002. – 30 с.
2. Быховская, И.М. «Быть телом – иметь тело – творить тело»: три уровня бытия «хомо соматис» и проблемы физической культуры / И.М. Быховская // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 2-6.
3. Донской, Д.Д. Психосемантические механизмы управления двигательными действиями человека / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 2-6.
4. Дмитриев, С.В. Биомеханика и дидактика: в поисках взаимодействия / С.В. Дмитриев. – Нижний Новгород : [б. и.], 2004. – 222 с.
5. Егоров, А.Г. Олимпийское движение и социокультурные процессы в современной России // Спорт, духовные ценности, культура. – М. : Изд-во Гуманитарный Центр "СпАрт" Рос. гос. акад. физической культуры, 1997. – Вып. 3. – С. 264-286.

6. Столяров, В.И. Философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. – № 4. – С. 17-25.
7. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта / сост. В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М. : Физическая культура, 2005. – Ч. 1. – 448 с. ; Ч. 2. – 448 с.
8. Никитин, В.Н. Онтология телесности: смыслы, парадоксы, абсурд / В.Н. Никитин. – М. : Когито-Центр, 2006. – 320 с.
9. Калинин, А.С. Проблемы и перспективы развития науки, культуры и общества в контексте интеграции культурных дискурсов / А.С. Калинин, С.И. Копылов, В.О. Шелекета // Наука и эпоха : монография. Кн. 4 / под общей ред. проф. О. И. Кирикова. – Воронеж : Изд-во Воронежского гос. пед. ун-та, 2011. – С. 118-127.
10. Яковлев, А.Н. Научно-методические основы физической культуры и спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нашего времени : монография / А.Н. Яковлев ; Филиал Рос. гос. ун-та туризма и спорта. – Смоленск : [б.и.], 2009. – 368 с.

#### REFERENCES

1. Balsevich, V.K. (2002), *Prospects for the modernization of modern educational systems of physical education through the integration of the national physical culture and sports*, publishing house RGAFK, Moscow, Russian Federation.
2. Bykhovskaya, I.M. (1993), “To be a body – have a body – the body to create” three levels of being “homo somatic” and the problems of physical culture”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 7, pp. 2-6.
3. Don, J.D. and Dmitriev S.V.(1999), “Psychosemantic mechanisms of motor control human actions”, *Theory and Practice of Physics culture*, No. 9, pp. 2-6.
4. Dmitriev, S.V. (2004), *Biomechanics and didactics: in search of interaction*, publishing house Lesgaft Academy, Nizhny Novgorod, Russian Federation.
5. Egorov, A. (1997), “The Olympic Movement and the socio-cultural processes in modern Russia”, *Sport, spiritual values, and culture, Conference*, Issue 3, Moscow, pp. 264-286.
6. Stolyarov, V.I. (1988), “Philosophical and Cultural Analysis of Physical Education”, *Problems of Philosophy*, No. 4, pp. 17-25.
7. Stolyarov, V.I., Chesnokov, N.N. and Stopnikova, E.V. (2005), *Readings in Sociology of Physical Education and Sport*, publishing house Physical Culture, Moscow, Russian Federation.
8. Nikitin, V.N. (2006), *Ontology physicality: meanings paradoxes absurd*, publishing house Cogito Center, Moscow, Russian Federation.
9. Kalinin, A.S. Kopylov, S.I. and Sheleketa V.O. (2011), *Problems and prospects of the development of science, culture and society in the context of the integration of cultural discourses, monograph*, publishing house Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russian Federation.
10. Yakovlev, A.N. (2009), *Scientific and methodological basis of physical culture and sports in the educational environment of higher education in the context of new ideas about the sport as a world religion of our time*, publishing house «RGUTiS», Smolensk, Russian Federation.

**Контактная информация:** Yak-33-c1957@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 28.05.2013.*