

УДК 796.012.6

Курысь Владимир Николаевич,
Денисенко Вадим Сергеевич, Гзирьян Рубен Вячеславович

ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ КАК ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО БЫТИЯ

В статье исследуются семантические и содержательные особенности базовых категорий и понятий жизнедеятельности человека, в частности сферы физической культуры: физическое упражнение, телесно-двигательное упражнение, двигательная деятельность, двигательная активность с обоснованием и представлением их иерархии, соподчиненности и взаимосвязи. Исследуется феноменальность и ценность телесно-двигательного упражнения в жизнедеятельности человека.

Ключевые слова: феноменальность, знание, познание, суставное движение, действие, двигательное действие, телесно-двигательные упражнения, двигательная активность, двигательная деятельность человека, жизнедеятельность.

Vladimir Kurys, Vadim Denisenko, Ruben Gziryan
BODILY AND MOTOR EXERCISE AS THE VALUE OF HUMAN LIFE

The article examines the semantic and substantive features of the basic categories and concepts of human activity, in particular in the sphere of physical culture: physical exercise, bodily motor activity, motor activity, motor activity with justification and presentation of their hierarchy, subordination and relationships. Explores the art and value of bodily and motor exercise in human life.

Key words: art, knowledge, cognition, joint movement action, action, movement action, corporal-motor activity, motor activity, vital activity.

Профессиональная деятельность бакалавра и магистра физической культуры связана с её основополагающей составляющей – с телесно-двигательным упражнением. Оно в обобщенном представлении как исходная характеристика его феноменальности является незаменимым средством физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной, профессионально-прикладной и адаптивной физической культуры.

Если представить условно, что телесно-двигательное упражнение как таковое может быть изъято из явления, которое называют «физическая культура», то это явление практически перестанет существовать. Нет необходимости пространно рассуждать о ценности телесно-двигательного упражнения в жизни человека. Но зададимся рядом вопросов. Всегда ли и профессионально ли представляют будущие бакалавры и магистры ценность, которой обладает конкретное телесно-двигательное упражнение? Четко ли представляется ими в каждом случае назначение такого упражнения? Наконец, компетентны ли выпускники университета в вопросах применения упражнения, владения педагогической технологией для каждого конкретного случая, способов воздействия на организм обучаемого?

Если исходить из постулата о благотворном воздействии телесно-двигательного упражнения на организм человека, то, видимо, целесообразно и наглядно провести аналогию между наукой о физической культуре, о телесно-двигательных упражнениях и науками «фармация» и «фармакология». Известно, что фармация – это отрасль научных знаний и практической деятельности, занимающаяся вопросами добывания, обработки, изготовления, хранения и отпуска лекарственных препаратов. А фармакология есть наука, изучающая их действие. Аналогия не случайна, если исходить из цели функционирования физической культуры, применения ее главной ценности – телесно-двигательного упражнения, фармации и фармакологии и их главной ценности – лекарственных препаратов.

Эти науки и их главные ценности объединяет одно – предназначение благотворного воздействия на организм человека. Что их отличает? Лекарственные препараты служат устранению патологий, борьбе с болезнями, приведению организма в состояние нормы функционирования.

Основным назначением телесно-двигательных упражнений является построение и совершенствование здоровья человека, создание его запаса прочности как основы творческого и общебиологического долголетия человека. Принимая как аксиому благотворность воздействия лекарственных препаратов и телесно-двигательных упражнений на организм человека, целесообразно обратить внимание на сравнительные особенности обеспечения отмеченной благотворности с позиций медицины и физической культуры.

Общеизвестно, что лекарственные препараты несут в себе технологически утонченное содержание и, безусловно, выверенное назначение и применение. Можно ли утверждать отмеченное применительно к телесно-двигательным упражнениям как к базовой ценности физической культуры в сравнении с предназначением лекарственных препаратов? Ответ при профессиональном подходе, видимо, однозначен.

Для сферы физической культуры, для специалистов, применяющих телесно-двигательные упражнения как в здравостроительных, оздоровительных, развивающих занятиях, так и в спорте высших достижений, подходы, существующие в фармации, фармакологии, в целом в медицине по созданию и применению средств благотворительного воздействия на организм человека пока могут быть всего лишь если не логической моделью, то добротным технологическим ориентиром.

На основе приведенного сравнения можно говорить о безусловной верности известной клятвы Гиппократов для сферы физической культуры и спорта, для будущих бакалавров и магистров, которая гласит: «не навреди» – не навреди человеку воздействием на его организм телесно-двигательным упражнением. Это особенно актуально в наши дни, когда непрофессиональное применение неадекватных психолого-педагогическим задачам воздействия телесно-двигательных упражнений, аккумулярованных в биологические, психические и технологические необоснованные нагрузки, часто приводят не к благотворности, а к тяжелым для здоровья человека последствиям. «Тело человека требует упражнений, но не до изнеможения, ибо упражнения предназначены для того, чтобы устранить дурной дух из организма, способствовать кровообращению и предотвращать недуги». Это биологическое и нравственное предписание как векторное в жизнедеятельности оставил человечеству известный китайский врач Хуа-Тао.

Тонкие созидательные технологии, в том числе и педагогические в различных сферах деятельности, безусловно, основываются на знаниях. Ибо знание есть обладание какими-либо сведениями, осведомленность в какой-либо области. Знания как совокупность сведений составляют определенную науку или ее отрасль. Систематизированные знания в определенной сфере деятельности, полученные человечеством научным и эмпирическим путем, составляют теорию определенной науки, учебно-научной дисциплины. Но достаточно ли для бакалавра, магистра только суммы знаний для плодотворной производственной, педагогической деятельности? Ответ не нов, поскольку помимо фактора суммы знаний, умения их транслировать, следует предпринять ряд шагов, направленных на овладение способами их применения как в личных, так и в профессиональных целях. Эти шаги прежде всего должны основываться на познании с реализацией сущностных характеристик изучаемого процесса или явления.

Познание – это в первую очередь приобретение знаний, постижение закономерностей объективного мира. Познать – значит получить истинное представление о чем-либо, в нашем случае о телесно-двигательном упражнении, как о непреходящей ценности физической культуры и культуры личности, постичь сущность упражнения, образно говоря, пережить, вжиться в него, по возможности испытать. Познание – это широко распространенный термин, который традиционно включает мышление, рассуждение, постижение. Важно подчеркнуть, что познание основано на мышлении челове-

ка, которое охватывает все мыслительные действия, связанные с осознанием понятий, сущности дефиниций и особенностями их применения, с решением определенных задач, формированием общего и профессионального интеллекта, их реализацией. Мышление как функция познания есть мысленные действия – в нашем случае телесные движения, связанные с творчеством, сложным научением, формированием памяти, в том числе двигательной, овладением способами познания, воображением, экстраполяцией и рефлексией результата.

Таким образом, будущий и действующий специалист в области физической культуры, безусловно, должен связывать свои образовательные шаги с применением усвоенных знаний в процессе познания сущности основных средств физического воспитания, то есть телесно-двигательных упражнений. Главным при этом является мышление, основанное на мыслительных действиях, решении креативных задач, рассуждениях, умозаключениях, на постижении внутренней, глубокой сущности телесно-двигательных упражнений, на том, что именно и как определяет благотворность воздействия конкретного упражнения на организм человека. В процессе познания каких-либо процессов и явлений в области физической культуры применяются достаточно устоявшиеся, популярные слова и словосочетания на первый взгляд по своей сути вполне понятные. Но при необходимости представить их как дефиниции, то есть как краткое логическое определение слова, понятия, содержащего наиболее существенные его признаки, у студентов, а подчас и у состоявшихся специалистов, достаточно часто встречаются затруднения. Поскольку понятийно-терминологический аппарат в любой сфере профессиональной деятельности является основой языка общения, подобные явления порождают недопонимание или непонимание между специалистами и, конечно, между преподавателем и студентом, учеником и учителем. В этой связи представляется целесообразным уделять определенное внимание сущности применяемых в статье понятий, их взаимосвязи с родственными, базовыми или преемственными словами. В ином случае теряется смысл и назначение содержания данной работы, поскольку без четко представляемых дефиниций применяемых базовых понятий и терминов нет четкости их осознания и логики применения как языка соответствующей науки, научного мышления и познания.

Одним из основных, применяемых специалистом в области физической культуры на протяжении всей его профессиональной деятельности, является понятие «физическое упражнение». В данной статье в качестве альтернативы понятию «физическое упражнение» применяется словосочетание «телесно-двигательное упражнение». Основанием к этому является, на наш взгляд, не вполне корректное с позиций семантики, но, к сожалению, устоявшееся словосочетание «физическое упражнение», под которым надо понимать упражнение в области науки или учебной дисциплины физики. Понятие «телесно-двигательное упражнение» является производным от категории «телесно-двигательная культура», которая, в свою очередь, является составляющей категории «физическая культура». Обоснование отмеченным суждением дано в ряде диссертационных и монографических работ [2, 3, 4].

«Упражнение» как базовая часть понятия «телесно-двигательное упражнение» в соответствии с общим словарным толкованием обозначает занятие, выполняемое тем, кто учится чему-либо, совершенствует свои навыки в чём-либо. Кроме этого, упражнение представляется как учебное задание для закрепления знаний, навыков [4]. Применительно к определенной сфере деятельности базовое понятие наполняется спецификой. Так, телесно-двигательное упражнение в теории физической культуры представлено как действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков. Это общепринятое, хотя и неполное словарное толкование этого понятия, но, видимо, достаточное для массового пользования, но недостаточное для профессионала в области физической культуры.

С позиций теории физической культуры физическое упражнение есть основное и специфическое, наряду с естественными силами природы и гигиеническими факторами, средство телесного и двигательного совершенствования, важнейшая структурная единица двигательной деятельности и моторной активности человека, посредством которого осуществляется направленное воздействие

на занимающегося. В теории физической культуры имеется и другое определение понятия физического упражнения, трактуемое во множественном числе. «Физические упражнения» – движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем для формирования и совершенствования двигательных навыков. С этой трактовкой в ее основе можно согласиться, за исключением того что понятия «движения» и «действия» в определении сущности физического упражнения не подлежат отождествлению, что будет показано ниже. Отмеченные особенности физического упражнения как средства физического воспитания характерны и для сущности телесно-двигательного упражнения.

Будущему бакалавру и магистру надо четко представлять себе, что телесно-двигательное упражнение есть базовое средство физического совершенствования, телесно-двигательного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой стороны, телесно-двигательное упражнение следует рассматривать как метод (способ) физического развития человека. Телесно-двигательное упражнение – это основное и обобщенное, пронизывающее средство всех видов физической культуры: здоровосозидающей, рекреационной, двигательного-реабилитационной, массового спорта и спорта высших достижений и др.

Телесно-двигательное упражнение является результатом комплексного проявления двигательных действий, посредством которых решаются образовательные, двигательные, воспитательные задачи, в целом задачи телесно-двигательного развития. Многократное выполнение двигательных действий определяет сущность двигательной активности и двигательной деятельности человека. Именно его двигательной активностью во многом определяется эффективность происходящих в организме биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и других процессов.

Следует отметить, что к телесно-двигательным упражнениям с определенной долей условности можно относить естественные действия (ходьба, бег, прыжки и др.), которые в достаточной мере соответствуют приведенному выше содержанию его дефиниции как повторение чего-либо, а в данном случае – локомоторных действий. Кроме обеспечения человеку перемещения в пространстве и во времени, при определенных педагогических подходах повторение жизнеобеспечивающих двигательных актов служит целенаправленному телесно-двигательному развитию человека. При этом надо отличать естественные жизнеобеспечивающие двигательные акты, выполняемые на подсознательном уровне и такие же двигательные акты, в сущность которых обязательно вводится смыслообеспечение и целеполагание, что трансформирует их уже в целенаправленные действия, то есть, по сути, в телесно-двигательное упражнение как фундаментальную ценность для развития и совершенствования организма человека.

В аспекте проблемы профессионального познания телесно-двигательного упражнения с позиций биомеханики целесообразно трактовать как целенаправленное перемещение человека в пространстве и во времени, посредством изменения положения частей и звеньев тела, то есть углов в суставных сочленениях, обусловленных мышечным сокращением и направленным при многократном повторении на телесно-двигательное совершенствование. Телесно-двигательное упражнение есть результат взаимодействия внешних и внутренних сил человека. При этом к основным внешним силам следует относить силу гравитации (земного притяжения), силу трения (обуславливающую «сцепление» тела с опорой и устойчивостью на ней), силы сопротивления воздуха и воды, силы воздействия на занимающегося партнера снарядов, тренажеров и др. Внутренними силами человека, как известно, являются его мышечные силы.

Создание профессионального представления о сущности телесно-двигательного упражнения, его месте в жизнедеятельности человека, сопряжено с рассмотрением двух важных вопросов. Первый заключается в изучении того, основу каких процессов, явлений, сопряженных с жизнедеятельностью, составляют телесно-двигательные упражнения. Второй состоит в определении того, что является основой телесно-двигательного упражнения, каково его структурное наполнение? Дальней-

шее изучение его сущности с отмеченных выше позиций основано на том, что в иерархии основных составляющих двигательной деятельности человека телесно-двигательное упражнение как таковое занимает срединное место, что представляется достаточно удобным для развития представления о нем по иерархической вертикали.

При раскрытии соподчиненности основных понятий, характеризующих двигательную деятельность человека, в теории физической культуры активно задействуется понятие «движение». С позиций познания телесно-двигательного упражнения весьма целесообразно употреблять не бытовое, обобщенное понятие «движение», олицетворяющее часто все, что связано с перемещением человека в пространстве и во времени, а придавать этому слову выраженно биомеханический смысл, определяя его как «суставное движение».

Это связано с тем, что суставное движение есть однонаправленное изменение угла в суставном сочленении и является исходной биологической структурной единицей всех выше расположенных в иерархии понятий двигательной деятельности, и не только понятий, но и их реальной двигательной сущности. Суставное движение как элементарное телодвижение можно представить как своеобразную молекулу телесно-двигательного компонента жизнедеятельности человека. Суставное движение не является самостоятельным действием, поскольку под действием вообще понимается реальное осуществление какой-то функции, протекание процесса, а также результат их осуществления. Операции по осуществлению определенных функций или процессов могут быть явными, очевидными и скрытыми, то есть внутренними. К явным и очевидным, например, относится ходьба, разговор. К скрытым операциям (действиям, функциям) можно отнести работу нервной системы, сердца. Явные, очевидные операции двигательного характера, как правило, отличаются осознанностью и целенаправленностью. Отмеченное позволяет создать представление о сущности другого очень важного биомеханического понятия, такого как двигательные действия.

Двигательное действие представляет собой совокупность системно организованных суставных движений, распределенных и взаимосвязанных в пространстве и времени, отличающихся осознанностью проявления, направленностью на решение определенной двигательной задачи. Такое определение дает возможность возвратиться к сущности понятия телесно-двигательного упражнения и представить его как системно организованную совокупность двигательных действий, отличающихся осознанностью проявления, направленностью на решение комплекса специфичных для упражнения двигательных задач по физическому развитию и совершенствованию организма человека. Дефиниция и сущность телесно-двигательного упражнения напрямую связаны и определяют двигательную активность человека. При этом активность в словарном толковании определяется как энергичная, усиленная деятельность, а также специфичное деятельное состояние человека, деятельное участие в чем-либо.

В свою очередь, двигательная активность представляет собой целенаправленное осуществление человеком двигательных действий для совершенствования различных показателей его физических возможностей, овладения телесно-двигательными ценностями физической культуры. К этому принятому в теории физической культуры определению, видимо, нелишне добавить признак, отражающий не только овладение и применение занимающимся в личных целях ценностей физической культуры, но и воспроизводство таких ценностей на определенном этапе достижения человеком физического совершенства. Эти ценности могут выражаться в образцово выполняемых упражнениях – от простых до спортивно сложных, – в показе этих упражнений окружающим, в демонстрации искусства двигательных действий (театра спорта, балета, танцев и др.). Воспроизведение ценностей физической культуры как важнейшего элемента двигательной активности может и должно заключаться в передаче своему окружению системно организованных знаний об упражнении как о средстве и методе телесно-двигательного совершенствования, в научении упражнениям своих подопечных. Ясно, что последнее обусловлено профессиональной деятельностью специалиста в области физической культуры. Но далеко еще не прояс-

нен вопрос о том, что отмеченное выше, безусловно, должно быть присуще любому другому человеку, непрофессионалу, формирующему свою собственную физическую культуру, распространяемую и на других. Заметим, что последнее может иметь место лишь при неперемennom условии функционирования в государстве общего непрерывного (в онтогенезе) образования в области физической культуры, чего пока практически не существует не только в России, но и в мире. Именно образованность в сфере физической культуры может позволить человеку обращаться с телесно-двигательным упражнением как средством и методом с позиций утонченного благотворного технологического воздействия на системы и функции организма не только своего, но и рядом находящегося субъекта воздействия, на формирование физической культуры личности человека любого возраста.

Рассуждая о дефиниции «телесно-двигательное упражнение», мы задействовали словосочетание «двигательная деятельность». Эта категория в семантическом и, безусловно, в содержательном аспекте основывается на совокупном количественном и качественном богатстве телесно-двигательных упражнений. Двигательная деятельность человека трактуется как природно и социально обусловленная необходимость и потребность организма и личности в поддержании гомеостаза как совокупности сложных приспособительных реакций по ограничению возмущающих факторов внешней или внутренней среды, обеспечении морфологических, функциональных, биомеханических и психологических условий реализации генетической и социокультурной программ их индивидуального развития от зарождения до окончания жизни (в онтогенезе) и преодоления факторов внешней и внутренней среды, нарушающих относительное динамическое постоянство внутренней среды организма (гомеостаза). Это достаточно объемное определение не является случайным нагромождением слов. В данной расширенной трактовке понятия двигательной деятельности заложен весь спектр ее сущности, а также значимость физического упражнения как важнейшей составляющей двигательной деятельности.

Выполнение телесно-двигательных упражнений всегда определяется или, по крайней мере, должно обуславливаться решением конкретных двигательных задач и достижением цели, определенного результата деятельности. Двигательная деятельность человека как четкое интегративное понятие всегда сопряжено с понятием цели, достижением заданного результата. Это в совокупности с решением двигательных задач по достижению цели, предшествующей мотивацией и осознанной потребностью достижения заданного результата, безусловно основанного на осознании действий, определяет смысловую сущность, интеллектуальную значимость двигательной деятельности. Именно интеллектуальность, смысловая обеспеченность двигательной деятельности человека, направленная на его физическое развитие и совершенствование, потребление и воспроизводство ценностей физической культуры, отличает перемещение в пространстве и во времени человека и животного. Этим определяется и отличие биомеханики перемещения в пространстве человека от перемещения животного. По меткому определению С. Капицы, человек – это то же животное, но то животное, которое хочет все знать. Именно в этих словах заложена мысль, что человек должен знать о своих телесных движениях и то, с какой целью он их выполняет, какова их содержательная сущность и как он должен их осуществлять.

Целенаправленная сущность двигательной деятельности в сфере физической культуры выражается преимущественно в овладении телесно-двигательными упражнениями, их применении в благотворных целях формирования здоровья, достижения спортивного результата. Двигательная деятельность призвана решать задачи не только достижения умения применять телесно-двигательное упражнение как главную ценность физической культуры. Такая деятельность предполагает умение применять эту ценность во благо других, что предполагает прежде всего глубокие профессиональные знания, и в первую очередь биомеханических особенностей и ценностей телесно-двигательного упражнения.

Высшей категорией, определяющей целесообразное перемещение человека в пространстве и во времени, его двигательную активность, является категория жизнедеятельности человека. Определение сущности этого словосочетания исходит из значения слов «жизнь» и «деятельность». Извест-

но, что жизнь человека есть его биологическое состояние в онтогенезе, от рождения до ухода в мир иной, и определяется полнотой проявления физических и духовных сил, образом существования. Деятельность, как отмечалось ранее, есть работа человека, занятость в какой-то области, обусловленная работой всех систем и функций организма. Подчеркнем: всех систем и функций, обеспечивающих в интегральном плане и мыслительную функцию, и разумное перемещение человека как высокоорганизованного биологического вида в пространстве и во времени. В обобщенном виде жизнедеятельность человека можно представить как особую материальную форму существования человека, определяемую его биологическим состоянием в онтогенезе, проявление физических и духовных сил, их обеспечением посредством комплексного функционирования всех систем и функций организма.

Жизнедеятельность человека условно можно представить в виде двух составляющих: интеллектуальной (мыслительной) и телесно-двигательной. Знание сущности этой упрощенной модели жизнедеятельности человека для будущего бакалавра или магистра физической культуры очень важно с позиций осознания роли и значения телесно-двигательной составляющей, его профессионального влияния на формирование и совершенствование этой составляющей, на достижение гармонии между этим компонентом жизнедеятельности и мыслительным, интеллектуальным. Важно представлять себе явно неудовлетворительное современное состояние соотношения в жизни человека интеллектуального и телесно-двигательного компонентов. Исходя из значимости каждого из них, их безусловно положительного влияния друг на друга, такое состояние, полагаем, должно быть, как минимум, паритетным. Однако даже поверхностный анализ соотношения внимания современного человека к двум компонентам собственной жизнедеятельности в любом периоде жизни показывает безусловное превосходство интеллектуального компонента. Это нарушение «веса» двух составляющих в жизни человека неизменно приводит к нарушению состояния его здоровья. Стратегия решения этой проблемы состоит не в уменьшении внимания человека к развитию интеллектуальной составляющей жизнедеятельности. Ее решение должно основываться на постоянной во все периоды жизни интеллектуализации сущности и содержания телесно-двигательного компонента. Это, в свою очередь, возможно при решении на государственном уровне проблемы создания действительной системы непрерывного образования человека в области физической культуры, основанной на приобретении знаний, овладении способов познания ее средств и методов, создания и использования научно обоснованных технологий благотворного воздействия на организм. Это возможно при высокоинтеллектуальном применении ценностей физической культуры специалистами в этой области, что сопряжено, как минимум, с многогранной сущностью профессионального познания этих ценностей, и прежде всего феноменальности телесно-двигательного упражнения.

Таким образом, телесно-двигательное упражнение как фундаментальная категория теории физической культуры и феноменальное явление представляет собой реальность социального бытия, на которую постоянно и активно должно быть направлено сознание человека, поскольку телесно-двигательное упражнение – целенаправленная, развивающая повторяемость двигательных действий – определяет постоянное и непрерывное наполнение двигательной активности и жизнедеятельности человека содержанием его телесно-двигательного и духовного прогрессирования.

Литература

1. Евстигнеева М. И. Коррекция биологического возраста студентов медицинских вузов средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. / М. И. Евстигнеева. Ставрополь, 2012. 217 с.
2. Курьсь В. Н., Денисенко В. С. Физическое упражнение в двигательной активности человека // Вестник КЧГУ им. У. Д. Алиева: научно-методический журнал / гл. ред. Б. Н. Тамбиев. 2013. № 35. С. 292–300.
3. Курьсь В. Н., Гзирьян Р. В., Денисенко В. С. Формирование культуры телесных движений средствами гимнастики и музыки. Ставрополь: Изд-во «Алькор», 2015. 212 с.
4. Современный словарь иностранных слов: ок. 20 000 слов. СПб.: Дуэт; Комета, 1994. 752 с.