

## ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПЛАСТИКА КАК ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<sup>1</sup>Курысь В.Н. , <sup>1</sup>Гзирьян Р.В.

<sup>1</sup>ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет», Ставрополь, Россия (355029, Ставрополь, просп. Кулакова, 2), [rubengziryan@yandex.ru](mailto:rubengziryan@yandex.ru)

Целью статьи является выделение роли характеристик пластичности как частного случая проявления эстетического в телесно-двигательной пластике. Уточнено понятие «телесно-двигательная пластика» как категория: согласованность, соразмерность движений и жестов, их общая гармония - искусство изящных ритмичных движений тела, соразмерность движений, внешний облик, посредством которого выражается характер и особенности действующего лица. Показано, что для телесно-двигательной пластики характерно посредством движений, жестов, демонстрации внешнего облика человека отражать отличительные признаки исполнителя движений, его индивидуальность. Установлены основные элементы системы телесно-двигательной пластики: телесное движение; установка на восприятие телесного движения; опыт предметно-двигательной активности; образ движения; понимание причинности движения; адекватность образа движения пониманию его причинности. Показано, что овладение двигательными действиями как приобретение двигательной компетентности основано на познании элементарной биомеханики двумя способами: традиционно педагогическим и передачей сведений посредством физических сигналов. Проведено различие между телесно-двигательной пластичностью как осознанной и неосознанной. Рассмотренные ценности телесно-двигательной пластики, связанные с искусством движений, отнесены к исключительным, феноменальным для пространства физической культуры явлениям. Показаны возможности ритмической гимнастики как вида физической культуры для формирования телесно-двигательных, эстетических и грациозных начал в женщине-будущем педагоге.

Ключевые слова: теория физического воспитания, физическая культура, ритмическая гимнастика, пластика пластичность, телесно-двигательная пластика, грациозность

## BODILY MOVEMENT PLASTIC AS A PHENOMENON OF PHYSICAL CULTURE

<sup>1</sup>Kurys V.N., <sup>1</sup>Gziryan R.V.

<sup>1</sup>North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia, (355029, Stavropol, street Kulakova 2), [rubengziryan@yandex.ru](mailto:rubengziryan@yandex.ru)

The aim of the article is to distinguish the role of plasticity characteristics, as a special case of aesthetic manifestations in body- motor plastic. The notion of "body- motor plastic" as a category: consistency, proportionality movements and gestures, their total harmony - Fine art of rhythmic body movements, movements of proportionality, the appearance by which reflected the nature and characteristics of the actor. It is shown that for body- motor plasticity characterized by movements, gestures, demonstrations appearance reflect human features artist movements, his personality. The basic elements of the body- motor plasticity: bodily movement, setting the perception of bodily movement; experience subject- motor activity and the image motion, understanding the cause of motion; adequacy of image motion understanding of its causes. It is shown that the mastery of motor actions, as the acquisition of motor competence is based on knowledge of the biomechanics of the unit in two ways: traditional teaching and transmission of information by physical signals. The distinction between body- motor plasticity as conscious and unconscious. The above values of body- motor plasticity associated with art movements have been attributed to exceptional, phenomenal space for physical culture phenomena. The possibilities of rhythmic gymnastics as a form of physical training for the formation of body- motor, aesthetic and graceful woman, began to future teachers.

Keywords: theory of physical education, physical training, calisthenics, plastic plasticity, bodily-motor plastic, grace

Духовный потенциал человека в аспекте его физической культуры, одухотворенность телесности во многом определяется такими родственными составляющими, как телесно-двигательная пластичность, эстетичность и грациозность, что, прежде всего, относят к людям женского пола и, в частности к девушкам – студенткам высшего учебного

заведения. Бесспорность этой позиции заключается в логической формуле, в соответствии с которой выпускница вуза, специалист в любой сфере профессиональной деятельности, должна быть воплощением ума, сопровождаемого, на наш взгляд, двигательной пластичностью, такой же эстетичностью и желательно грациозностью [2]. Гармония сущностных составляющих этих компонентов приближает человека, и в первую очередь женщину, к телесно-двигательному идеалу.

Целью статьи является выделение роли характеристик пластичности – эстетичности движений и грациозности как частного случая проявления эстетического в телесно-двигательной пластике.

Этот вопрос важен с позиций возможностей невербального общения будущего специалиста со своими учениками или коллегами. Как отмечает Л.Н. Сляднева [5], существующие способы невербального общения подчиняются закономерностям как восприятия телесно-двигательной пластичности, так и ее производства, демонстрации. Полагали, что и процесс подготовки человека к продуктивному, невербальному общению с другими людьми посредством телесно-двигательной пластичности подчиняется определенным требованиям и закономерностям.

Телесно-двигательная пластика является ярким феноменом мировой культуры и в частности физической культуры. Это понятие является производным от понятия «пластика», которое, видимо, следует относить с позиций семантики к категории, поскольку его производные как понятия имеются в достаточном множестве в различных сферах деятельности человека.

Среди вариантов толкования «пластика» наиболее близки и приемлемы для развития его сущности и производных, т.е. в соответствии с которыми пластика есть согласованность, соразмерность движений и жестов, их общая гармония – искусство изящных ритмичных движений тела, соразмерности движений [6]. Этот же источник определяет пластику как движения, жесты, внешний облик посредством которого выражается характер, особенности действующего лица.

Отмеченное выше характерно и свойственно содержательной сущности ритмической гимнастики как составляющей физической культуры, избранной нами в качестве модели для раскрытия феноменальности телесно-двигательной пластики в пространстве физической культуры. Для телесно-двигательной пластики характерно посредством движений, жестов, демонстрации внешнего облика человека отражать отличительные признаки исполнителя движений, его индивидуальность. Это обстоятельство предопределяет большие, но, на наш взгляд, далеко не в полной мере используемые воспитательные и образовательные возможности ритмической гимнастики как вида

развивающей и оздоровительной деятельности женщин различного возраста.

В сфере физической культуры приведенное понятие «пластика» трансформируется в более сложное словосочетание «телесно-двигательная пластика», ярко отражающее ценностную двигательную специфику сферы физической культуры. В соответствии с теорией телесной пластики, ее системообразующим фактором является «переживание». Основанием к тому служит общепризнанное мнение, что основным результатом, продуктом двигательной пластики в сфере искусства двигательных действий является «катарсис». Это многозначное понятие, дословно – «очищение», введено Аристотелем («Поэтика») в учении о трагедии, обозначает возвышенное удовлетворение и просветление, которые испытывает зритель совместно с героем сцены [3].

В теории искусства телесных движений существует представление о том, что пластика – это состояние контактного взаимодействия двух объектов – исполнителя и созерцателя. В данном случае руководствовались положением о том, что приобретенная пластичность занимающейся студентки, так или иначе отразится в форме эстетичности ее движений и грациозности в восприятии и сознании повседневно контактирующих с ней объектов. Здесь уместно сказать о том, что в процессе занятий ритмической гимнастикой роль носителя и передатчика ценностей двигательной пластики несет преподаватель, а занимающиеся не только созерцают пластичность педагога, но и двигательно воспринимают, переживают, вживаются в сущность ритма движений и музыки, постигают мастерство исполнения. Таким образом, осуществляя самосовершенствование занимающегося, преподаватель в свою очередь становится носителем ценностей пластики с развитой способностью демонстрировать (невольно или вольно) пластичность своих движений.

В теории физического воспитания телесная пластика представляется как сложная гипотетическая система, характеризующаяся переходящим состоянием необратимого визуального контакта субъекта телесной пластики с телесно-двигательной активностью объекта [7]. В качестве объекта пластики может быть и случайный созерцатель и занимающаяся, которая наблюдает, повторяет движения педагога, становясь, таким образом, носителем ценностей телесно-двигательной пластики.

Основными элементами системы телесно-двигательной пластики являются: телесное движение, установка на восприятие телесного движения, опыт предметно-двигательной активности, образ движения; понимание причинности движения, адекватность образа движения пониманию его причинности, катарсическое (возвышенное удовлетворение и просветление от сопереживания) как системообразующий компонент.

Исходя из целей и задач, решаемых ритмической гимнастикой как ярким видом физической культуры, в перечень элементов системы телесно-двигательной пластики,

видимо, целесообразно включать и рефлексию занимающегося исполнителя упражнений как копирование действий педагога, самостоятельного выполнения и самооценки осуществленных действий.

Телесная пластика как системообразующий фактор ритмической гимнастики, как средство и метод физического воспитания представляет собой сознательную, целеполагающую деятельность педагога, ориентированную на развитие и обогащение телесно-двигательных возможностей человека, такую деятельность, которая формирует чуткое отношение обучаемого к собственной телесности, развивает способность к эмоционально-чувственному, образно-художественному восприятию телесной пластичности, а также умение на этой основе понимать и сопереживать другому человеку [5].

Формирование пластичности двигательного действия, его высших форм проявления эстетичности и грациозности есть не что иное, как приобретение и совершенствование двигательной компетентности занимающегося. Осуществление отмеченного в процессе занятий ритмической гимнастикой должно основываться на осознанном отношении обучаемого к развитию собственной двигательной компетентности и возможности для реализации потребности индивида в персонализации через собственное двигательное действие.

Ритмическая гимнастика как вид двигательной активности, родственной художественной гимнастике, обладает широкими возможностями для формирования двигательной компетентности, благодаря широчайшему спектру ритмопластических действий и упражнений. Спецификой ритмической гимнастики является яркая возможность в самооценке двигательной компетентности, в данном случае самооценке степени пластичности двигательных действий через ощущение радости, удовлетворенности движениями, общей одухотворенности. Ритмическая гимнастика представляет собой широкое поле проявления телесно-двигательного самосовершенствования, самопознания и самооценки двигательной компетентности, в нашем случае – степени телесно-двигательной пластичности субъекта. Овладение двигательными действиями как приобретение двигательной компетентности основано на познании элементарной биомеханики [2]. Познание в этом случае определяется как творческая деятельность субъекта, ориентированная на получение достоверных знаний не только о телесно-двигательной пластике, но, прежде всего, о себе как индивидуальном биологическом виде.

Знания есть избирательная, упорядоченная определенным способом полученная и в соответствии с определенными нормами оформленная информация [4]. В свою очередь информация есть сведения, являющиеся объектом хранения переработки и передачи [4].

Наше внимание к отмеченному не случайно, так как в процессе занятий по формированию двигательной пластичности средствами ритмической гимнастики есть реальная возможность передачи знаний двумя способами.

Первый – традиционно педагогический, должен заключаться в реализации теоретического раздела программы знаний, в формировании системных представлений о сфере оздоровительной и развивающей двигательной активности, о ритмической гимнастике. Вторым способом для среды телесно-двигательной активности является передача сведений посредством физических (материальных) сигналов. В этом случае в качестве транслятора сведений для субъекта выступают его ощущения [1, 5]. На основе анализа участия различных групп рецепторов в передаче, приеме и обработке информационных двигательных сигналов автор делает важное для физического воспитания заключение: «Современный человек должен знать элементарную механику собственного двигательного действия». При этом основным способом приобретения обучаемым двигательного знания является осознание собственного двигательного опыта посредством кинестетических (мышечных) ощущений и ощущений равновесия. Знания элементарной биомеханики собственного тела неизменно эксплицируются (ясно, осознанно определяются) в двигательной пластичности индивида.

Отмеченное является важным основанием для целенаправленной реализации в процессе занятий по ритмической гимнастике и традиционного педагогического способа формирования знаний у занимающихся как предпосылки появления осознанных мотивов и потребностей в специфической двигательной активности и как способа формирования двигательных знаний посредством ощущений, что характерно для сферы проявления искусства двигательных действий.

При всей важности биомеханического представления о сущности телесно-двигательной пластики представляется целесообразным охарактеризовать этот феномен двигательной деятельности человека применительно к ее общепринятому лексическому восприятию, более приближенно к педагогической практике физического воспитания.

Семантическое представление о телесно-двигательной пластике исходит из понятия «тело» и «телесность», которые, безусловно, отличны по значению. Разграничение этих понятий основывается на том, что тело как таковое ассоциируется с некоторым статичным, фиксированным, ограниченным анатомо-физиологическим объектом. Телесность же как термин обладает большей операционной «степенью свободы», что позволяет вложить в него дополнительный смысл о динамической характеристике тела, то есть увязать с двигательной активностью. Телесностью обозначается тело человека с присущей ему двигательной активностью, экспрессивными формами проявления координационно-

двигательных механизмов, находящегося в социокультурном пространстве и взаимодействующего с ним. Телесность – это тело человека, детерминированное в своих соматических и двигательных проявлениях координационными (физиологическими, биологическими, психологическими) механизмами и особенностями социума [7].

Различают телесно-двигательную пластичность как осознанную и неосознанную. В первом случае пластичность проявляется человеком с целью доведения ее сути до сознания другого. В другом случае исполнитель не намеренно проявляет пластичность. Первый случай характерен для действий преподавателя, например, ритмической гимнастики, проводящего занятия и демонстрирующего обучающее действие упражнения. Второй случай отражает проявление элементов приобретенной пластичности в обычной двигательной деятельности человека и выступает как признак эстетичности, грациозности, в данном случае студентки вуза.

Важнейшим компонентом телесно-двигательной пластики является эстетический. Отметим, что эстетика есть философская наука, изучающая сущность и формы прекрасного в художественном творчестве, в природе и жизни. В общем случае эстетика – это красота, художественность чего-либо [4, 7]. Термин «эстетика» был введен в научный оборот немецким философом Г. Баумгартеном в середине XVIII столетия, в основу чего было положено греческое прилагательное «эстетикос» (чувствующий, ощущающий, чувствительный).

При этом по Г. Баумгартену «эстетическое» отражало интуитивные (подсознательные) смыслообразные выразительные формы действительности, связанные с эффективным, эмоциональным их восприятием. Современное понимание «эстетического» основано преимущественно на восприятии эффектов прекрасного, художественного, в нашем случае телесного движения.

Полагаем, что при выполнении упражнений ритмической гимнастики имеет место, точнее должно проявляться самовосприятие создаваемых самой исполнительницей упражнения эффектов эстетического в собственных двигательных действиях, поскольку все эстетическое связано с созданием, воспроизведением (показ преподавателя) и восприятием (самовосприятием) прекрасного, то есть эстетизацией собственных телесных движений.

Телесно-двигательная пластичность, полагаем, есть свойство, способность человека отражать ценности двигательной пластики. Двигательно-пластичный – это тот человек, который обладает строгим соответствием, соразмерностью элементов двигательных действий. Он зрительно осязаем, яркий, отчетливый по своим выразительным средствам, которым и являются движения, владеет искусством художественной выразительной демонстрации своих двигательных действий, изображений двигательных реалий

окружающего мира [3]. К ценностям, признакам телесно-двигательной пластичности человека относим гармоничность, плавность или контрастность, изящность выполнения двигательных действий. Все то, что может найти отраженное, понятное и благодарное восприятие у объекта пластики, у созерцателя действий исполнителя и, что важно в самооценке, рефлексии занимающегося.

Телесно-двигательная пластичность обладает уникальным свойством, развивающим в человеке способности приобретать, а затем и отражать посредством движений многогранные ценности двигательной пластики, ценности физической культуры. Важнейшей ценностной феноменологической характеристикой пластичности является эстетичность движений. Именно эстетика движений человека во многом отражает его общекультурный потенциал. В соответствии с теорией телесно-двигательной пластики, частной, но в то же время одной из высших форм проявления эстетического, в телесно-двигательном содержании женщины является её грациозность как данность или как вектор телесно-двигательного совершенствования.

Таким образом, рассмотренные ценности телесно-двигательной пластики, характерные для видов двигательной деятельности, связанных с искусством движений, можно правомерно отнести к исключительным, феноменальным для пространства физической культуры как явления и, в частности для её вида – ритмической гимнастики. Именно ритмическая гимнастика имеет значительные, ещё не в полной мере выявленные возможности для формирования качеств телесной пластичности, эстетичности и грациозности в женщине, особенно занятой в сфере педагогической деятельности.

### **Список литературы**

1. Евгеньева А.П. Словарь русского языка: В 4-х т. 3-е изд. стереотип. – М.: Русский язык, Т.1., 2006. – 245 с.
2. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения : учеб. пособ. – М.: Советский спорт, 2013. – 368 с.
3. Сайкина Е.Г. Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц. Автореф. дис. канд. пед. Наук. – Спб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. – 18 с.
4. Сеченов И.М. Высшая нервная деятельность человека: мотивационно-эмоциональные аспекты. – М.: Наука, 1975. – 132 с.
5. Сляднева Л.Н. Основы познания двигательной пластики: учеб. пособ. – Ставрополь: СФРВИРВ, 2002. – 124 с.

6. Сляднева Л.Н. Телесная пластика в теории биомеханики и физического воспитания : дис.... докт. пед. наук. – Майкоп, 2005. – 416 с.

7. Сляднева Л.Н. Теоретические основы телесной пластики: монография. – Ставрополь: СГПИ, 2006. – 274 с.

**Рецензенты:**

Сляднева Л.Н., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой хореографии, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский Государственный Педагогический Институт (ГБОУ ВПО СГПИ), г. Ставрополь.

Шумакова Н.Ю., д.п.н., профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, Федеральное Государственное Автономное Учреждение Высшего Профессионального Образования Южный Федеральный Университет, г. Ростов-на-Дону.