

В статье раскрывается содержание понятий «университетская автономия» и «академическая свобода» как ценностей гражданского общества. Данная статья является попыткой определить зависимость уровня автономии академической свободы университетов с их производительностью и значимость этих ценностей гражданского общества высшей школы.

Ключевые слова: академическая свобода, академическая ответственность, Болонский процесс, гражданское общество, университетская автономия.

The article discloses the content of the notions university autonomy and academic freedom as values of civil society. This article is an attempt to define dependence of the level of autonomy of academic freedom of universities with their productivity and meaningfulness of these values of civil society of higher school.

Key words: academic freedom, academic responsibility, Bologna process, civil society, university autonomy.

Рашидов С.Ф. – кандидат філософських наук, доцент кафедри педагогіки Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Луганськ, Україна)

Рецензент – доктор педагогічних наук професор Є.А. Зеленов

УДК 37.015.31 : 796. 012. 265

РИТМ В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т.Т. Ротерс

В статье автор определила теоретические и методологические основы взаимосвязи ритма и спортивно-ориентированного физического воспитания, а именно: ритм – качественные характеристики физических упражнений; ритм – психолого-педагогические основы спортивных занятий; ритм – синергия физического и эстетического воспитания в процессе выполнения различных физических упражнений под музыку.

Ключевые слова: спортивно-ориентированное физическое воспитание, синергия, ритм, ощущение ритма, физическое воспитание, эстетическое воспитание, музыкально-ритмическая деятельность, интерес, эмоции, чувства.

Спортивно-ориентированное физическое воспитание направлено, в первую очередь, на повышение интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями, личностной самореализации, формирование своего имиджа средствами избранного вида спорта. Вместе с тем спортивно-ориентированное физическое воспитание выполняет функции инновационной образовательной технологии в контексте формирования физической культуры личности, а также функции профильного обучения старшеклассников по определенным вариативным модулям – видам спорта, что профессионально ориентирует старшеклассников на продолжение образования по физическому воспитанию и спорту. В связи с этим актуальным является определение механизмов повышения эффективности спортивно ориентированного физического воспитания. Одним из таких механизмов, который объединяет в себе физическое и эстетическое, является ритм, что и составило основную цель нашей работы. В контексте достижения поставленной цели определим теоретические и методологические основы данного вопроса на основании методов анализа и синтеза, аналогии в сочетании с индукцией.

Ритм – это всеобщий принцип существования природы, неотъемлемая черта жизни, ее временная основа и регулятор. Ритмы природы наложили существенный отпечаток на развитие всех живых организмов. Ритм для организма на любом уровне развития – это условие его жизнедеятельности. У человека ритмичность функций прослеживается от рождения до смерти, подчиняясь влиянию трех внутренних циклов – физического, эмоционального, интеллектуального в их взаимосвязи. Данная ритмичность относится к биологическим ритмам как регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний, событий. Синхронизатором суточной ритмики организма выступает мышечная работа, поэтому в методологию физической культуры и спорта включаются биоритмические данные как индикаторы увеличения надежности спортивных достижений.

Биоритмическая организация присуща и организации тренировочного процесса путем деления его на малые (3-7 дней), средние – около месяца и большие (от полугода до года) циклы, в процессе которых происходит учет взаимодействия двух основных факторов – нагрузки и функционального состояния спортсмена.

Остановимся на анализе понятийного определения ритма. В философских исследованиях (А. Лосев, В. Шестаков, А. Комаров и др.) ритм рассматривается в связи с движением, организацией, применением и развитием систем, функционирующих во времени и пространстве и трактуется как закономерно развивающееся повторение тех или иных связей и отношений в пространственно-временной организации развивающейся материи.

В энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту ритм движений определяется как соразмерность, стройность, чередование следующих друг за другом элементов и соединений [1].

В области теории и методики физического воспитания ряд ученых (Б. Ашмарин, А. Гужаловский, Л. Матвеев, Б. Шиян, и др.) рассматривают ритм как интегральную характеристику техники движения. Основным признаком ритма – это строгая периодичность повторения явления и тем самым отождествление его с темпом, т.е. чисто механическим членением какого либо явления на разные временные промежутки. Обязательным условием ритма является наличие в движениях сильных, акцентированных моментов и слабых и их чередование во времени.

А. Тер-Ованесян [2] утверждает, что ритм спортивного движения в целом объединяет в себе ритм движений его подсистем: частей, фаз, элементов. Способность улавливать и воспроизводить целесообразный ритм выступает в качестве одного из показателей двигательной одаренности спортсменов. Следовательно, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающий соразмерность их элементов по усилиям во времени и пространстве. При этом А. Чижевский [3] отметил, что ритмичность телесных движений вызывает ряд приятных ощущений и служит источником эстетического удовольствия.

В. Белинович в своей монографии "Обучение в физическом воспитании" [4, с.71-72] определяет значение ритма для выполнения физических упражнений, а именно:

1. Ритм обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Это связано с тем, что регулярное чередование сокращения и расслабления мышц дает возможность восстанавливать энергетические траты, вследствие этого, более продолжительное время проявлять физические усилия. Ритм, таким образом, является фактором, способствующим повышению работоспособности.

2. Ритм облегчает построение умственного проекта двигательного действия. Создавать проект двигательного действия значительно легче при наличии опорных моментов, помогающих осмысливать движения. Опорные моменты дает ритм, определяющий взаимосвязь и временную последовательность движений. Такие движения легче удерживаются в памяти, так как ритм дает им определенную структуру. Припоминая хотя бы одно движение, легко восстановить в памяти всю их цепь, поскольку они логически ритмом связаны между собой.

3. Ритмические движения легче автоматизируются, что экономит физические силы и сберегает волевое усилие.

4. Ритм обуславливает согласованность движений в коллективных действиях.

5. Ритм вызывает положительные эмоции.

Следовательно, чувство ритма имеет двигательную основу. Ощущение ритма возникает в том случае, если сопровождается сокращением мышц. Ритм не только воспринимается, но одновременно сопровождается сокращением мышц. В одних случаях это ясно заметные движения головы, рук, ног и всего тела, в других — зачаточные, едва уловимые движения в виде, например, напряжения голосовых мышц [5, с. 213].

Ощущение ритма является врожденной особенностью человеческого организма, которая присутствует с первых дней его жизни, проявляясь не только в двигательной активности, но и практически во всех безусловно-рефлекторных актах. Наиболее интенсивно чувство ритма развивается в младшем школьном возрасте, менее выраженными темпами его развитие происходит в среднем и некоторое ухудшение наблюдается в старшем школьном возрасте (по данным В. Фарфеля, Г. Ильиной, В. Кручинина, Н. Самойловой), что дает возможность определить эффективные средства и методы управления его развитием. Формирование ритма нельзя рассматривать в отрыве от учения А. Ухтомского об усвоении ритма, согласно которому сонастроение ритмов и темпов деятельности отдельных участков нервной системы лежит в основе ритмообразования. При этом скорости вегетативных процессов становятся синхронными со скоростями двигательного ансамбля. Вся эта сложная работа центральной нервной системы по регуляции физиологических отправлений опирается на механизм усвоения ритма как существенного фактора образования доминанты, а

вместе с тем и динамического стереотипа. Через процесс усвоения ритма доминанта приобретает полноценное рабочее значение [6].

С психологических позиций ритм – это способ эмоционально-двигательного воздействия на чувства человека. Красивый ритм предполагает разнообразие, которое включает в себя наряду с повторяющимися элементами и элементы неповторяющиеся. Это связано в первую очередь с обеспечением чередования работы и отдыха, возбуждения и торможения, напряжения и расслабления.

Следовательно, ритм необходим человеку в той же мере как сила, быстрота, выносливость. Он содействует развитию координации, внимания, внутренней собранности, умению ориентироваться во времени и пространстве. При этом не все люди обладают ритмичностью. Эта способность у многих развита слабо, что отражается на всей деятельности человека, понижает работоспособность, общий жизненный тонус. При этом следует отметить, что уровень чувства ритма зависит от постоянной работы над ритмикой своих движений с помощью музыкально-ритмических и физических упражнений на основе синергии физического и эстетического воспитания. Поэтому проблема ритма органично связана с проблемой спортивно-ориентированного физического воспитания.

Теоретические позиции, изложенные выше, дают нам возможность выделить и проанализировать такие взаимосвязи ритма и спортивно-ориентированного физического воспитания, а именно: ритм – качественные характеристики физических упражнений; ритм – психолого-педагогические основы спортивных занятий; ритм – синергия физического и эстетического воспитания.

Рассмотрим первую позицию. Как известно, спорт изначально несет в себе глобальный соревновательный потенциал и предъявляет высокие требования к уровню технической, психологической, тактической, специальной физической подготовке, что дает возможность достичь высокого спортивного результата в конкретном виде спорта. Физическое воспитание школьников, учащейся молодежи, студентов направлено на управление процессом физического развития, физической подготовки и как следствие – укрепление здоровья. Индикатором здоровья выступает тело человека, его физическое состояние, ритмичность физиологических процессов. Базовой основой результативности в спортивно-ориентированном физическом воспитании выступает овладение техникой выполняемых физических упражнений на основе чередования отдельных

фаз и частей, напряжения и расслабления, нагрузки и отдыха и т.д. Однако при этом большая роль отводится и качественным характеристикам выполняемых физических упражнений: точность, красота, культура движений, координационная целесообразность, основой которых выступает развитие ритмичности на основе овладения чувством ритма. Данная позиция инициирует введение в содержание спортивно-ориентированного физического воспитания специальных упражнений, направленных на воспитание чувства ритма. Отмечаем, что в начале 20-х годов прошлого столетия в Москве, Ленинграде, Тифлисе были открыты институты Ритма, которые занимались изучением различных сторон влияния ритмических процессов на организм человека, а в программах Единой Трудовой Школы предусматривалось воспитание ритмом, что стало основой для введения уроков ритмики в общеобразовательные школы, которые проводились вплоть до 1938 года.

Относительно второй теоретической позиции отметим, что спортивно-ориентированное физическое воспитание воспринимается занимающимися через призму своего тела и своей телесности в аспекте получения удовольствия, удовлетворенности и мышечного наслаждения от выполнения физических упражнений, которые распределяются в определенном пространственно-временном поле, с чередованием мышечных усилий. Именно получение удовольствия становится мотивационным моментом регулярных физкультурно-спортивных занятий, участия в соревнованиях и как следствие – формирование своего имиджа, двигательной культуры. В этом аспекте учеными [7,8,9] представлена сложнейшая дидактическая взаимосвязь духовного и физического в физических упражнениях как двигательных действиях, которые в своей основе имеют ритмическую структуру. Так, Ф. Агашин определил, что все структуры движений подразделяются на биодинамическую и информационную. Биодинамический состав относится к исполнительской части системы движений, а информационный представляет ее управляющую часть, в которой проявляются мыслительные представления о психической стороне ритмических упражнений. Изучая методы получения информации из внешней среды В. Кремьянский установил, что источником центростремительной информации (внешней и внутренней) служат организованные потоки – синтезы, формирующиеся во множественные сенсорные группы, своего рода чувства, которые отражают внешний мир и внутренне состояние организма человека. По существу получается, что занимающиеся строят не модель внешнего мира, а модель своего восприятия посредством полученной двигательной-ритмической

информации. Данная информация осваивается на основе анализа и оценки сознанием биодинамического действия, которое распределяется в определенном пространстве и времени, а также личностным представлением о пространственно-временном поле своей деятельности, в котором каждый через свое тело проявляет свою личность посредством различных движений. Чем шире диапазон движений, чем ярче и выразительнее они, тем более уверенно чувствуют себя занимающиеся в окружающем мире, тем больше у них возможностей для реализации своего духовно-физического потенциала.

В контексте третьей теоретической позиции отметим, что ритм – составная часть физического и эстетического воспитания. В физическом воспитании ритм выступает как средство воздействия на тело занимающихся через развитие ритмической способности чередовать мышечные напряжения и отдых, определять взаимосвязь и временную последовательность движений, устанавливать соотношения отдельных моментов движения, варьировать в изменяющихся условиях темп, объем, форму и при этом экономить физические и волевые силы.

В эстетическом воспитании ритм является той первоосновой, которая соединяет в единое целое, заложенное природой в личности чувство красоты. Ритм в эстетическом воспитании — это средство воздействия на душу занимающихся, источник эмоций и эстетического наслаждения, средство выразительности в создании и передаче художественного образа. Синергия физического и эстетического воспитания в процессе ритмического развития выражается в развитии у занимающихся чувства ритма. Данное концептуальное положение обосновывается тем, что восприятие и управление ритмом двигательным и ритмом музыкальным происходит на основе чувства ритма. Наслаждение ритмом зависит от чувства ритма двигательного. Звуковой ритм музыки воздействует на психическую сферу своей музыкальностью. Соединение ритма движений и ритма музыки имеет большое эмоциональное и мышечное удовлетворение. Это связано с тем, что пространственный ритм пластических движений соотносится с временным ритмом музыки. Музыка подсказывает движения и ограничивает их в пространстве и во времени в соответствии с мышечными усилиями. А движение, в свою очередь, помогает лучше выразить и понять музыку через творческое создание и воплощение музыкально-ритмического образа. В результате такого взаимодействия движения становятся эмоционально выразительными и музыкально ритмичными, что помогает понять популярность тех видов двигательной

активности, которые построены на музыкально-ритмической основе (фитнес, аэробика, танцы и др.)

В качестве вывода подчеркиваем, что одна из причин возникновения удовольствия от физических упражнений заключается в их ритмическом характере. Соединение ритма движений и ритма музыки доставляет большое эмоциональное удовольствие занимающимся. Чувство ритма проявляется в человеческой деятельности при условии проявления способности находить в соответствующих случаях нужный объем и темп движений. Высокоразвитое чувство ритма обеспечивает точность воспроизведения мышечных усилий в пространстве и во времени, их акцентирование, синхронизацию двигательных и вегетативных функций, являющейся системно организующей основой формирования техники двигательных действий в различных видах спорта.

Теоретический анализ позволил выделить и проанализировать такие взаимосвязи ритма и спортивно-ориентированного физического воспитания: ритм – качественные характеристики физических упражнений; ритм – психолого-педагогические основы спортивных занятий; ритм – синергия физического и эстетического воспитания, что в целом дает возможности пересмотреть методологию спортивно-ориентированного физического воспитания с акцентом на целенаправленное развитие у занимающихся ритмичности на основе овладения чувством ритма. Следует отметить, что высоко развитое чувство ритма с помощью специальных музыкально-ритмических упражнений дает возможность не только воспринимать структуру упражнений из различных видов спорта, современных физкультурно-оздоровительных технологий, но и достаточно легко осваивать технику сложно координационных двигательных действий на основании совершенствования внимания, двигательной памяти, координации движений, способности к ориентации в пространстве, согласованности коллективных действий как основных критериев развития ритмичности.

Литература

1. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 т.- М.: Физкультура и спорт, 1962. - Т.2.- С. 355. Тер-Ованесян А.А.
2. Ритмичность, прыгучесть, координированность и мягкость движений // Педагогические основы физического воспитания.- М., 1978. - С. 116-119.
3. Чижевский А.Л. Основное начало мироздания. Система космоса. Проблемы // Духовное созерцание.- 1997.- N 1-2.- С. 122.
4. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1958. - С. 67-72.

5. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1947. - С. 213.
6. Ухтомский А.А. Очерки физиологии нервной деятельности.- Л.: Изд-во ЛГУ, 1945.- Т. 4.- С. 5.
 7. Велиханов Е.П., Зинченко В.П., Лекторский В.А. Сознание: опыт междисциплинарного подхода // Вопр. фил. 1988. - №11. – С. – 2 - 3.
 8. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М. : Физкультура и спорт, 1997. – С. 88.
 9. Кремянский В.И. Методологические проблемы системного подхода к информации. – М.: Наука, 1977. – С. 66.

У статті автор визначає теоретичні та методологічні основи взаємозв'язку ритму та спортивно-орієнтованого фізичного виховання, а саме: ритм- якісні характеристики фізичних вправ; ритм – психолого-педагогічні основи спортивних занять; ритм- синергія фізичного та естетичного виховання в процесі виконання різних фізичних вправ під музику та їхній вплив на психіку людини.

Ключові слова: *спортивно-орієнтоване фізичне виховання, синергія, ритм, відчуття ритму, фізичне виховання, естетичне виховання, музично-ритмічна діяльність, інтерес, емоції, почуття.*

In the article «Rhythm in the context of the sporting-oriented physical education» of T.T. Roters determines theoretical and methodological bases of intercommunication of rhythm and sporting-oriented physical education, namely: a rhythm is high-quality descriptions of physical exercises; a rhythm is psychological and pedagogical bases of sporting employments; a rhythm is a synergy of physical and aesthetic education in the process of implementation of different physical exercises to music and their influence on the psyche of man.

Keywords: *sporting-oriented physical education, synergy, rhythm, feeling of rhythm, physical education, aesthetic education, musically-rhythmic activity, interest, emotions, senses.*

Ротерс Т.Т. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедру теорії та методики фізичного виховання ГУ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (м. Луганськ, Україна)

Рецензент – член-кореспондент НАПН України, доктор педагогічних наук, професор Г.П. Шевченко