

УДК 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-111

ВНОВЬ О ВСЕСТОРОННЕМ, ГАРМОНИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Д.п.н., профессор Ф.Г. Казарян,

к.п.н., доцент Г.Ф. Казарян

Государственный институт физической культуры

и спорта Армении, Ереван, Армения

«Газпром Армения», ЗАО, Учебно-спортивный

комплекс, Ереван, Армения

E.mail: Frunz.ghazaryan@sportedu.am, arm.noc@mail.ru

Ключевые слова: всестороннее развитие, гармоническое развитие, здоровый образ жизни, физическое совершенство, физическое воспитание, спортивная тренировка.

Актуальность исследования. Закономерности прогресса современного производства-техницизация, компьютеризация, роботизация во весь рост выдвигают задачу воспитания всесторонне и гармонически развитых, подготовленных людей, людей, как говорили мыслители прошлого, умеют делать все.

Во все времена всестороннее и гармоническое развитие личности было и сегодня является закономерным явлением и объективной необходимостью.

Проблеме всестороннего и гармонического развития личности посвящено значительное число работ педагогов, психологов, философов, социологов (И.Г. Песталоцци, 1826; Ա. Զորյան, 1849; Ս. Զերշապ, 1876; Э. Струков, 1963; М.М. Манукян, 1969; Ф.Г. Казарян, 1984; Л.П.

Матвеев, 1985 и мн. др.), и сегодня проводятся дискуссии, научные конференции, исследования [7,8,9].

Цель и проблема. Целью данной работы является историко-методологический анализ сущности физического совершенства, всестороннего и гармонического развития человека.

Известно, что многие научные идеи, различные виды искусства, физическое воспитание ведут свое происхождение из Древней Греции. Именно здесь зародилась формула «калокагатии» или «калокагатхии» (от калос кай агатос – прекрасный в духовном и физическом отношениях). Именно эта формула положила начало разработке в физическом воспитании идеи о всестороннем и гармоническом развитии личности. Не случайно, что в Древней Греции существовал культ здорового тела. Физическое совершенство почиталось одним из основных достоинств человека. Например, Платон

[5] считал, что если человек умеет превосходно соединять гимнастику с музыкой, то его можно назвать гармоническим и совершенным. Позже Гегель [2] сравнивал гармонически развитое тело человека с художественным произведением, называя человеческое тело «самым совершенным символом». Он проводит аналогию между искусством и физической культурой, утверждая, что формирование тела человека при помощи физических упражнений есть процесс, подобный художественному творчеству и в качестве примера ссылается на греков, которые сперва сами преобразовали себя в прекрасные формы, а затем объективно выражали их в мраморе и на картинках.

О необходимости всестороннего и гармонического воспитания в свое время требовал армянский царь Арташес (160-139гг.до.н.э.) (Ս. Արքայի աշխարհ, 2004).

Через много столетий П.Ф. Лесгафт [4] обосновал «Закон гармонии, под которым имел ввиду гармоническое развитие органов и систем организма, единство физического и умственного». Он писал, что гармоническое и всестороннее развитие организма человека должно составлять общую цель воспитания и образования, настаивал на том, чтобы физические упражнения выполнялись ежедневно, обеими конечностями, в обе стороны, по возможности между отдельными уроками. Рекомендовал в течение

года проводить два обследования учащихся, измерять силу мышц, длину и вес тела.

В середине прошлого века В.В. Белинович [1] выдвинул принцип всестороннего и гармонического развития и в процессе воспитания двигательных способностей человека, в том числе и занимающихся спортом.

Именно всестороннее и гармоническое развитие личности – главный ориентир для содержания воспитания. Несомненно, что гармоничность и всесторонность развития человека обеспечивается преимущественно в процессе физического воспитания.

Методы исследования. В работе использовались общенаучные методы теоретического исследования – теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

Анализ результатов исследования. Понятия «всестороннее» и «гармоническое» развитие неотделимы друг от друга, но не тождественны. Если понятие «всестороннее» развитие личности определяет что развивается (способности, дарования), то понятие «гармоническое» развитие показывает как развиваются способности человека в их соотношении [6].

Проблему всестороннего и гармонического развития личности авторы связывают с развитием способностей, психологических особенностей, изменением

социальных условий жизни, уровнем знаний, с проблемой свободного времени, сочетанием умственного и физического труда и т.п. (Г.П. Орлов, 1974; Е.А. Ануфриев, 1971; Ла Корбюзе, 1977; Н.Н. Визитей, 1985; ֆ.Գ. Ղազարյան, 1987; А.В. Кузнецов, 1988 и др.).

Что касается разносторонней физической подготовленности, то исключительно высокий ее уровень позволяет отдельным выдающимся спортсменам добиваться очень высоких результатов в двух, иногда и трех, имеющих неодинаковую биомеханическую, физиологическую, биохимическую структуру видах спорта на уровне чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр. К таковым можно отнести бобслей и легкоатлетическое десятиборье, вело-шоссе и конькобежный спорт, парусный спорт и прыжки на лыжах, бокс и бобслей, футбол и хоккей, марафонский бег и лыжные гонки и т.п. (Փ.Գ. Կազարյան, 1984).

В основе всестороннего и гармонического развития человека лежит закон упражнения, открытый Ж.Б. Ламарком еще в 1809г. Он писал: «... постоянное пользование каким-нибудь органом действует его развитию, укрепляет его и даже увеличивает; неупотребление же, препятствует его развитию, портит его, постепенно уменьшает и приводит к исчезновению» [3].

Закон упражнения слагается из двух сторон. С одной стороны, работа строит

орган (А.А.Ухтомский, 1930), а с другой – в процессе повторной работы и ее определенной организации для решения конкретных двигательных задач, организм строит движение (Н.А. Бернштейн, 1947; П.К. Анохин, 1975). Отсюда физическое воспитание выступает как индивидуальный процесс развития и совершенствования различных функций организма с помощью физических упражнений. С другой стороны, физическое воспитание как педагогический процесс способствует и формированию личности. Поэтому идеальный эффект физического воспитания зависит не только от характера взаимоотношений организма и движений, но и от взаимоотношения между воспитанием всесторонне и гармонично развитой личности.

Неотъемлемой чертой всестороннего и гармонического развития личности является физическое совершенство. Традиционно физическое совершенство представляется как компонент всестороннего и гармонического развития личности, где проявляется принцип симметрии.

Проблема физического совершенствования человека многогранная и многоплановая. Истоки ее уходят вглубь истории человечества. Во всех системах физического воспитания физическое совершенство личности выступало и выступает важным условием воспитания, всестороннего формирования человека,

подготовки его к профессиональной деятельности. Проблема эта и сегодня находится в центре внимания врачей и педагогов, антропологов и генетиков, философов и социологов.

В сегодняшнем понимании под физическим совершенством личности следует видеть 3 стороны:

- нормальное развитие с учетом гендерных, возрастных и рассовых критериев. Именно здесь задаются границы физического совершенства,
- полное идеальное развитие двигательных умений, навыков, способностей,
- эффективное использование в повседневной жизни пусть даже не предельно развитых способностей и двигательных возможностей в образе жизни (прикладная сторона).

Понятие «физическое совершенство» обобщает представления об оптимальной мере состояния здоровья, гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека. Эта мера оптимально соответствует требованиям учебной, трудовой и военной деятельности человека. Она отражает достаточно высокую степень развития индивидуальной одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья.

Специалисты выделяют 4 направления этой проблемы (Л.П. Матвеев с соавт, 1985; Н.Н. Визитей, 1985; Ֆ.Գ. Ղազարյան, 1987): как состояние человека, как ценность, аксиологическую категорию и как нормативно-оценочный аспект деятельности человека.

Известные специалисты в области функциональной асимметрии (Е.М. Бердичевская, 2009; В.А. Москвин, 2010, 2015; Е.К. Агаянц, 2004; К.Д. Чермит, 2004 и др.) считают, что все еще нерешенными остаются вопросы о том, где находится этот «оптимум» учета асимметрии, каковы конкретные стратегии «сглаживания» асимметрии в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

В динамике симметрии-асимметрии выделяются периоды, когда в четные годы отмечается симметрия, а в нечетные – асимметрия (Б.И. Хачапуридзе, 1962). Естественно, эти факты следует учитывать в процессе обучения двигательным действиям и при воспитании различных двигательных способностей.

Таким образом, представители различных направлений процесса физического совершенствования человека – физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная физическая культура, фитнес особо отмечают важность билатерального подхода в занятиях, зачастую используют понятие симметричное обучение и тренировка (Ֆ.Գ. Ղազարյան, 1981; Я.К. Коблев, 1983; Я.Е. Козлов, 2008), двустороннее развитие (И.А. Николайшили, 1962; Т.С. Лисицкая,

Л.В. Сиднева, 2003; Ч.Հ. Շերտարյան, 2013), двусторонняя тренировка (В.И. Огуренков, 1972; Вл. Староста, 1971; Г.П. Березин, 1986; В.Я. Игнатьева, 1994; Դ.Ս. Դավթյան, Ա.Լ. Շիլովյան, 2005).

В то же время физическое совершенство невозможно без нравственного, эстетического, интеллектуального совершенства личности, и точно также любое из последних невозможно без совершенства физического.

Выводы. Гармоничность развития личности в процессе физического воспитания должна формироваться на базе оптимального соблюдения требований и правил здорового образа жизни, психического и физиологического состояния и, конечно, социализации в социуме. Именно эти факторы предопределяют направленность учебно-воспитательного процесса в различных звеньях системы физического воспитания.

С точки зрения двигательной активности человека при обеспечении всесторонности и гармоничности развития особое внимание в процессе физического воспитания следует уделять выполнению движений обеими верхними и нижними конечностями, и в обе стороны.

В настоящее время в школьных программах по физическому воспитанию стран Восточной Европы и СНГ доминирующим принципом является акцент на всестороннее, гармоничное и индивидуальное развитие личности.

Функциональная организация не только большинства, но и меньшинства человечества в условиях обучения и спортивной подготовки, естественно, будет способствовать гармоническому развитию личности, граждан разного пола и возраста.

□ ЛИТЕРАТУРА

1. Белинович В.В., Принципы и методы обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания: Автореф. дисс..., д-ра п.н., М., 1959, 34с.
2. Гегель, Сочинения.-т.8.- с. 228
3. Ламарк Ж., Философия зоологии.- М.: ГИЗ.- 1911.-с. 188-189.
4. Лесгафт П.Ф., Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.- СПб.-1912.- ч. 1.- 384с.
5. Платон В. кн.: Из истории эстетической мысли древности и средневековья.- М.: АН СССР.- 1961.- с.- 40-41
6. Якунин Н.И., Всестороннее развитие личности и труд: Автореф. дисс..., к.п.н., Минск, 1969, 17с.

7. Գնորգյան Ս., Անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման բնույթը, Երևան, 2000, 63 էջ:
8. Թադևոսյան <.<., Դպրոցականների համակողմանի դաստիարակությունը դպրոցի վերակառուցման պայմաններում, Երևան, 1989, 198 էջ:
9. Ղազարյան Լ.Լ., Անձի համակողմանի ձևավորման ու զարգացման հիմնախնդիրը հայ պարբերականում, Թեկն. ատեն. սեղմագիր, Երևան, 2001, 23 էջ:

ԴԱՐՁԱԼ ՄԱՐԴՈՒ ԲԱԶՄԱԿՈՂՄԱՆԻ, ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

*Մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ.Գ. Ղազարյան,
մ.գ.թ., դոցենտ Գ.Ֆ. Ղազարյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան
«Գազպրոմ Արմենիա» ՓԲԸ, Ուսումնամարզական
համալիր, Երևան, Հայաստան*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Բազմակողմանի զարգացում, ներդաշնակ զարգացում, առողջ ապրելակերպ, ֆիզիկական կատարելություն, ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտային մարզում:

Աշխատանքի նպատակը՝ մարդու ֆիզիկական կատարելության, բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման էության պատմամեթոդաբանական վերլուծությունն է:

Հետազոտության մեթոդներ: Աշխատանքում օգտագործվել են տեսական հետազոտության ընդհանուր գիտական մեթոդներ՝ գիտամեթոդական գրականության տեսական վերլուծություն և ամփոփում:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Մարդու բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացման և ֆիզիկական կատարելության հիմնախնդիրը բազմապլանային ու բազմակողմային է: Նրա ակունքները գնում են մարդկության պատմության ընդերքը: Բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացում հասկացությունները միմյանցից անբաժանելի են, բայց միևնույն ժամանակ դրանք նույնական չեն: Անձի բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացման անբաժանելի գծերից է նաև ֆիզիկական կատարելիությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր համակարգերում այդ ցուցանիշները հանդիսացել ու հանդիսանում են որպես մարդու դաստիարակության, բազմակողմանի զարգացման, նրան պրոֆեսիոնալ գործունեությանը նախապատրաստելու հիմք: Այդ հիմնախնդիրը այսօր նույնպես գտնվում է մանկավարժների ու բժիշկների, մարդաբանների ու ժառանգագետների, փիլիսոփաների ու սոցիոլոգների ուշադրության կենտրոնում:

Մարդու ֆիզիկական կատարելության տարրեր ուղղությունների՝ ֆիզիկական դաստիարակություն, սպորտային պատրաստություն, առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա, ֆիտնես մասնագետները հասուն ընդգծում են պարապմունքների ընթացքում բիլատերալ մոտեցման կիրառման առավել կարևորությունը՝ հաճախակի օգտագործելով համաշափ ուսուցում ու մարզում, երկկողմանի զարգացում, երկկողմանի մարզում:

Համառոտ եզրակացություն: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում անձի ներդաշնակ զարգացումը պետք է ծնավորվի՝ հիմնվելով առողջ ապրելակերպի կազմակերպման պահանջների ու կանոնների, օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական վիճակի վրա: Ուսուցման ու սպորտային մարզման պայմաններում մարդկանց ֆունկցիոնալ կազմակերպումը, բնականաբար, կնպաստի անձի ներդաշնակ ու բազմակողմանի զարգացմանը: Հենց այդ գործոնները ֆիզիկական դաստիարակության համակարգի բոլոր օլյակներում կանխորոշում են ուսումնադաստիարակչական գործընթացի ուղղվածությունը:

ONCE AGAIN ABOUT THE COMPREHENSIVE, HARMONIOUS DEVELOPMENT OF A PERSON AND PHYSICAL PERFECTION

*Doctor of Pedagogy, Professor F. G. Ghazaryan,
PhD of Pedagogy, Associate Professor G. F. Ghazaryan*

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

“Gazprom Armenia” CJSC, Educational-sport complex, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Key words: Comprehensive development, harmonious development, healthy lifestyle, physical perfection, Physical education, Sports training.

Aim of the Research: The purpose of this research is the historical and methodological analysis of the essence of physical perfection and comprehensive, harmonious development of a person.

Research Methods: The study was conducted by general scientific methods of theoretical research: theoretical analysis of scientific-methodological literature was carried out.

The research results analysis. The issue of comprehensive and harmonious human development and physical perfection is multi-planned and multifaceted. Its roots go to the human history. The concepts of comprehensive development and harmonious development are inseparable, however at the same time they are not identical. One of the integral features of the comprehensive and harmonious development of a person is physical perfection.

In all systems of physical education, these indicators have always been as a basis of comprehensive development of a person and prepare him for the professional activity. This topic is highly discussed by pedagogues, doctors, anthropologists and geologists, philosophers and sociologists today.

The different areas of human physical perfection, such as physical education, sports training, health-improvement physical training and fitness specialists emphasize the importance of applying a bilateral approach during training, often using balanced learning and training: bilateral development, bilateral training.

Conclusion: The harmonious development of a person in the process of physical education should be based on the physiological and psychological condition of the body, the requirements and rules of a healthy lifestyle. The functional organization of people within learning and sports training, surely, will contribute to the harmonious and comprehensive development of the person. Those factors predetermine the direction of educational process in the physical education system.

Հոդվածն ընդունվել է 03.02.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.02.2022-ին: