

Продолжение таблицы 1

Бег 1500 м (девушки)	3,7	4,0	+0,3
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	5,3	6,7	+1,4
Наклон туловища вперед, из положения сед, ноги врозь	3,2	3,3	+0,1
Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа на полу	6,9	7,5	+0,6

Результаты уровня физической подготовленности студентов 2 и 3 курсов имеют положительную динамику, кроме прыжка в длину с места.

Выводы. Данное исследование показало, что право выбора физических упражнений по интересам, интенсивность их выполнения, четкая конечную цель мотивирует студентов повышать моторную плотность занятия с учетом своих возможностей.

Поставленная задача в том, что каждый контрольный норматив в конце учебного года должен быть сдан не ниже 4 баллов, мотивирует студентов заниматься физическими упражнениями дополнительно для совершенствования техники выполнения и повышения уровня физической подготовленности в свободное от учебы время.

Разработанная шкала поощрений за высокие результаты и активное участие в учебном процессе мотивировала студентов старших курсов к повышению моторной плотности на учебных занятиях, использования в своей двигательной деятельности современных фитнес-технологий и спортивной игры в волейбол.

Данное исследование показало, что необходимо разработать справочник по методике совершенствования техники выполнения контрольных нормативов по физической культуре и правилах нормирования физической нагрузки.

СПОРТ КАК ИСКУССТВО

А.В. Бутько

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Аннотация. В статье анализируются формы проявления эстетического потенциала в спортивной деятельности, а также выявлена взаимосвязь физического воспитания с эстетическим, которая основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала.

Ключевые слова: спорт, искусство, спортивная деятельность.

В современном обществе все чаще стала затрагиваться тема искусства в спорте. За это время сложилось суждение о том, что спорт – это не только разновидность искусства – это и есть искусство или одна из его форм.

В настоящее время не вызывает сомнения факт, что физическая культура и спорт представляют собой социокультурный феномен, так как с ними связан необычайно широкий круг гуманистических, культурных, духовных ценностей, позволяющих сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности людей.

Очень много об изящности и красоте спорта рассуждал американский ученый Б. Лоу [1]. Он ставил перед собой и общественностью следующий вопрос: стоит ли

рассматривать спорт как составную часть искусства, а самого спортсмена – артистом? У каждого было свое мнение на этот счет, однако сам Б. Лоу дал утвердительный ответ на поставленный вопрос. Он считал, что выражение искусства спортсменом происходит за счет его тела. Искусство спортсмена может существовать ради самого процесса и ради результата. Это дает нам право сказать, что искусство спортсмена ничем не отличается от какой-либо художественной деятельности иного артиста. Конечно же, результаты всегда будут разными. Спорт – он как и танец, живет, пока исполняется.

Подобного мнения придерживались и иные исследователи, в частности, знаменитый балетмейстер Касьян Голейзовский, тренер по фигурному катанию Этери Тутберидзе, главный тренер по художественной гимнастике Ирина Винер–Усманова.

Спорт зачастую связывают с различными видами искусства, в большинстве случаев с театром, танцем и скульптурой. отождествляются с искусством и некоторые виды спорта. Здесь обычно имеются в виду художественные виды спорта:

- художественная гимнастика;
- синхронное плавание;
- фигурное катание;
- фехтование;
- шахматы и прочее.

Художественную гимнастику можно охарактеризовать как гармоничное объединение спорта и искусства. Занятие данным видом гимнастики требует развития определенных способностей, таких как сила, выносливость, ловкость и тому подобное. Художественной гимнастикой чаще всего занимаются девушки. Перед гимнастками стоит тяжелая задача: уметь прочувствовать ритм, мелодию, подобрать выразительные движения к ним. Говоря языком искусства, спортсменки должны воспитать в себе эстетическую духовность.

Художественная гимнастика – это набор сложных гимнастических, акробатических, танцевальных, гибких, пластичных упражнений с различными предметами с музыкальным сопровождением. Сложные комбинации обычно выполняются с такими предметами, как скакалка, обруч, лента или мяч.

С раннего детства занятия художественной гимнастикой способствуют гармоничному физиологическому развитию. С художественной гимнастикой тесно связан балет. Благодаря их взаимосвязи оттачивается гибкость и грация, чувство ритма, растяжка и даже артистичность. Как правило, у тех, кто занимается художественными видами спорта, плавная походка и хорошая осанка.

Обращаясь к сторонникам определения спорта как одного из видов искусства, можно сделать вывод, на каких основаниях они изучали данный вопрос. Основными сторонниками являются Ф. Ландру и Дж. Грайн. Оба ученых много рассуждали на тему искусства и спорта. К примеру, Дж. Грайн писал: «Чтобы научиться ценить возможность эстетического наслаждения спортом, нужно всегда понимать и обращать внимание на его и искусства заметную схожесть». Наслаждаться можно чем угодно: от простых движений футболистов до красивых и гибких гимнастических трюков, высоких прыжков фигуристов и так далее. Джордж Грайн считал, что спорт и искусство похожи между собой в нескольких моментах:

- оба направления объединены моментом эмоционального подъема; созидательным и творческим характером;
- и в спорте, и в искусстве существуют свои правила и законы.

Фернанд Ландру, также рассматривающий вопросы спорта и искусства, отметил, что большинство присущих спорту элементов являются общими и с искусством, а именно:

- саморазвитие и самореализация;
- возможность обучаться и обучать других;
- наличие традиций и исторических корней;
- ориентация на творчество и индивидуальный стиль;
- определенное расположение духа и состояние сознания;
- желание быть лучшим.

Деятели искусства различных видов давно отметили, что спорт в последнее время берет на себя создание и воспитание личности, приобретение таких качеств, как человечность, нравственность и справедливость. Во всем вышеописанном и содержится сущность сходства искусства и спорта.

На практике приобщение людей к активным занятиям физкультурой и спортом, а также проведение различных исследований социологами, культурологами и другими учеными показали: мир эстетических явлений напрямую связан со спортивной деятельностью. Именно поэтому спорт имеет большой эстетический потенциал и это сфера, где в разных формах проявляются эстетические ценности, такие как красота и гармония.

Ключевым моментом большинства видов спорта является соревнование спортсменов за первенство. Характерная черта борьбы есть физическое противостояние соперников. На этом примере можно рассмотреть красоту действий спортивных деятелей.

С прекрасным в спортивной деятельности тесно связано проявление героизма. Героизм требует от спортсменов воли, упорства, мобилизации сил, проявление мужества и смелости. В соревнованиях героическое проявляется иногда одновременной вспышкой всех способностей и возможностей спортсмена, либо на протяжении длительного срока это самое героическое необходимо развивать. Примером вспышки героического может быть ситуация, когда спортсмен во время соревнования получает тяжелую травму и, несмотря на это, продолжает играть и добивается победы. Примером длительного героизма можно считать нахождение большинства выдающихся спортсменов в спорте длительное время.

Еще одной формой проявления эстетического в спортивной деятельности является комическое. Чаще всего комическое реализуется через юмор или иронию. Это могут быть:

- обманные движения;
- остроумное обыгрывание ситуации;
- различные финты.

Все это ставит соперников в неловкое положение и позволяет спортсмену показать свое превосходство над ним. Иногда выдающиеся спортсмены специально используют такие приемы, чтобы вывести своего соперника из себя. Что касается зрителя, то обычно такие «фокусы» заводят его. Несмотря на то, что комичному есть место в спорте, спортсмену важно не превратить комическое в самоцель. Эффект зрительского соучастия и сопереживания – одна из характерных черт восприятия. Этот эффект помогает воспринимать движения спортсменов как полные смысла и красоты.

Прежде всего, нужно учитывать то, что спорт может выполнять зрелищную функцию. Это действие, в ходе которого достигается разрешение конфликта, в четко определенных условиях и правилах, действие, развивающееся на глазах у зрителя, который впоследствии воспринимает спорт положительно либо отрицательно, но, главное, испытывая определенное глубокое эмоциональное переживание.

Как пример, можно привести художественную гимнастику, где используются мячи, обручи и другие предметы. Развитию «чувства мяча» способствует умение спортсмена сосредоточиться на своих ощущениях и оградиться от окружающего мира. Данное

чувство позволяет гимнастам в достаточно напряженных условиях быстро и уверенно решать задачи, сохраняя при этом хладнокровие и выдержку. Точное управление движением мяча создает особое впечатление его подчинения спортсмену. Он может вести мяч в нужном направлении, и даже не смотря на него.

Эстетическое в спортивной деятельности может проявляться при помощи следующих компонентов:

- внешний вид спортивных залов и площадок;
- спортивная атрибутика;
- оформление костюмов спортсменов и тому подобное.

Вывод. Воспитательное значение и эстетическое содержание спорта отражается непосредственно не только на спортсменах, а также и на зрителях. Спортсмены давно являются символами представляемой ими команды, города и страны. В том случае, когда спортсмен или же вся команда занимают призовые места, событие приобретает международный масштаб.

Таким образом, в спорте содержится масштабный по своему наполнению мир эстетических явлений. Существует большое количество возможностей для развития личности. Из этого следует, что спорт, безусловно, можно отнести к сфере искусства.

Список использованных источников

1. Лоу, Б. Красота спорта / Б. Лоу. – М. : Радуга, 1984. – 256 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Е.Б. Величко¹, С.Ф. Ничипорко², Т.В. Железная²

¹Белорусский государственный университет

² УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Аннотация. В статье раскрыты вопросы приобщения студентов к ценностям физической культуры с целью реализации творческого потенциала, а также способности ведения здорового образа жизни на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: физическая культура, ценностный потенциал, воспитательная деятельность, студенты.

Введение. Развитие физической культуры и спорта, согласно Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы, является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь [1].

Тенденции модернизации социальной политики государства обуславливают усиление значимости физической культуры и спорта не только как сферы и средства физического развития личности, обеспечения здорового образа жизни граждан, фактора повышения конкурентоспособности страны, но и как комплексного социального института, обладающего богатым воспитательным, социализирующим потенциалом. Современным целевым ориентиром развития физической культуры и спорта обучающейся молодежи в Беларуси является усиление ее значимости и действенности, создание