

**Жданова Светлана Николаевна**

д-р пед. наук, профессор

**Богданов Антон Геннадьевич**

магистрант

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный  
педагогический университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ: ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ**

***Аннотация:** в статье исследуется феномен физического самосовершенствования личности в философско-педагогическом ракурсе рождения идеи, подчеркивающим ее актуальность. Дается сравнительный анализ понятий «физического совершенства» и физического самосовершенствования». Раскрывается специфика физического самосовершенствования личности, персонифицированный, средовый и гендерный подходы, психолого-педагогические технологии поддержки.*

***Ключевые слова:** физическое совершенство, физическое самосовершенствование личности, специфика физического самосовершенствования, личность, персонифицированный подход, средовый подход, психолого-педагогические технологии поддержки, психолого-педагогические технологии сопровождения.*

Научное осмысление феномена самосовершенствования личности затрагивает аспект сравнительного анализа понятий «физическое совершенство» и «физическое самосовершенствование».

Термин «физическое совершенство» (от греч. *physis* – природа), характеризующий гармоническое развитие личности, применяется для обозначения идеала оптимально лучших качеств и способностей человека, и их представленности в физическом аспекте личности. Причем, от эпохи к эпохе понятие наполнялось разными характеристиками, в связи с социальными отношениями и соответствием

типу общественного идеала. Античная демократия возвещала о ценности физического развития свободного гражданина и воина. Аскетическая установка христианства отвергала требование физического совершенства, ставя акцент на силе духа. В эпоху Гуманизма утописты подчеркивали вновь значение физического совершенства человека для общества, провозглашая идеалом синтез телесной красоты, пластической свободы и здоровья как гуманистической ценности, знаменующей свободу и гармоническое развитие личности [4].

Анализ философии образования выявляет взаимосвязанность ряда понятий, таких как самосовершенствование и саморазвитие. Прослеживая философско – педагогическую трансформацию идеи самосовершенствования человека, берущей начало в античных системах Древней Греции, обратим внимание на ее педагогическую трактовку в учении Сократа о разумной организации человека с его данной от природы устремленностью к истине и добру. Платон, argiori видящий природу саморазвития в триединстве разумного, волевого и чувственного аспекта души человека, подчеркивает роль внутреннего противоречия разумного, низменного и чувственного начала как движущей силы самосовершенствования, в процессе которого каждый должен укреплять разумную часть души, укрощая чувственность волей, предпринимая постоянные усилия, чтобы понять возможности и «размеры» каждого элемента души, данные от рождения. Аристотель фокусировал внимание на назначении человека в сфере деятельности души как особой человеческой активности в результате постоянного противоречия пассивного и активного начал, реализующемся в «активном разуме», толкающем человека по пути гармоничного развития. Душа человека с тремя ипостасями (растительной, чувственной и разумной) и является активным началом в его материальном теле. Стремление человека к действиям зарождается в познании добра [4].

В эпоху Просвещения идея самосовершенствования и саморазвития выражала ведущие точки отсчета данной эпохи: природа и свобода человека. Так в теории естественного человека Ж.Ж.Руссо выдвинул необходимость педагогического сопровождения естественного и свободного саморазвития личности,

продолжая идеальную платоновскую модель априорного развития природы человека, полученную из рук Творца в том первоначальном феномене расположения к естественному развитию всех сил, чувств и наклонностей человека.

Рассмотрим суть феномена самосовершенствования и саморазвития личности. Вглядываясь в слова, мы понимаем, что за ними кроются процессы развития и совершенствования, осуществляемое самим человеком: его собственными силами в ходе саморегуляции для достижения своего идеала как совершенства. Подчеркнем, что пока образцы, выдвигаемые обществом не станут внутренней потребностью, движения в самосовершенствовании не происходит [2].

Таким образом, подчеркнем актуальность физического совершенствования для современного человека, изменение смысла понятия физического совершенствования, расширение диапазона средств физического совершенствования. Сравнительный анализ взаимосвязи терминов раскрывает еще больше сопряженность понятий: так физическое совершенство – есть заветный идеал – цель и результат процесса физического самосовершенствования как развития физических качеств и способностей человека, направленных на достижение идеала, собственными силами.

Процесс формирования идеала физического совершенствования происходит на основе эстетизации образовательной среды и жизненного пространства обучающихся в ходе мироосвоения с учетом гендерно -психологических особенностей юношей и девушек [2].

Взаимосвязь средового подхода и эстетизации дополнительного образования обнаруживает природную, духовную, социальную природу и ресурсные возможности педагогики, запускающей механизм физического саморазвития в условиях эстетически созданной среды. Мы можем рассматривать физическое самосовершенствование юношества и студенчества как эстетическую мироосваивающую деятельность: конструируемую, имеющую выражение в социальных ценностях и отношениях, разворачивающихся в совокупности социокультурных и ценностных установок, по достижению идеала физического совершенства в образе слов, действий, поступков, которые определяют позицию личности.

Эстетико – креативное педагогическое взаимодействие педагога – тренера с обучающимся базируется на индивидуально-специфических особенностях воспитанников, вниманию к его персональным успехам и достижениям, где педагог и учащийся встречаются и взаимодействуют как самобытные системы. Гендерный подход выдвигает требование в опоре на принцип природосообразности и учете гендерных различий юношей и девушек, отражающих противоположно направленные алгоритмы эстетического освоения идеала физического совершенства (от смыслового начала к эмоциональному у юношей, от эмоционально направленного к смысловому – у девушек) [2].

Персонифицированный подход особенно актуален и необходим в дополнительном образовании, поскольку именно в секциях и на персональных тренировках в тренажерных залах и происходит запуск механизма физического самосовершенствования, благодаря психолого – педагогической поддержке стремлений участников внести свой посильный вклад в развитие себя и мира по законам красоты.

На рубеже XIX–XX веков вспыхнуло ярко увлечение атлетизмом. В России повсюду проводились показательные выступления атлетов – в парках и театрах, в цирках и пуританских садах «Общества попечительства о народной трезвости», в балаганах, которые колесили по просторам России [1].

И.В. Лебедев, будучи увлеченным пропагандистом атлетизма, проводил чемпионаты как яркие зрелища на гребне зрительского интереса. Звезды атлетизма тех времен из Польши, России, Германии, Франции, такие как Георг Лурих, Георг Гак-кеншмидт, Коста Майсурадзе, Алекс Аберг (Эстония); Сали Сулейман (Кавказ); Хаджи-Мухан (Казахстан), легенды атлетизма Шемякин Иван, Терентий Корень, Николай Вахту-рой, «великан» Кащеев Григорий (Россия) выступали на чемпионатах по атлетизму. Часто после соревнований устраивался раунд «лучший из лучших» по атлетическому сложению, к которому допускались и просто желающие.

Изучение истории вопроса выявляет дату открытия 30 января 1897 г. первого Петербургского атлетического общества по инициативе

графа Г.И. Рибопьера, с последующим образованием десятков атлетических кружков и студий в разных городах России. Происходит популяризация атлетизма благодаря журналам «Русский спорт», «Геркулес», «Спорт». Атлетизм был популярен в самых разных слоях общества. Атлетизм постепенно стали называть культуризмом, а родоначальником его по праву можно назвать Евгения Сандова (с его руководством физического развития: «Сила и как сделаться сильным»), которому в 1911 г. в Англии королем Георгом V было присвоено звание профессора физического развития. На фото, где запечатлены сам король Георг V и Е. Сандов, есть подпись, сделанная самим королем: «Сила и гениальность» [1].

На заре культуризма (атлетизма) демонстрация силы была самая разная; отрывали камни от земли, гнули кочерги, ломали подковы, разрывали цепи, поднимали на платформе людей, держали на плечах лошадь. Со временем все силовые трюки переключались в цирк, превратившись только в зрелище.

До настоящего времени в цирках и на эстрадах можно было видеть знаменитых атлетов В. Дикуля, Г. Иванова, братьев Виннеров. Их трюки по праву могут быть занесены в книгу рекордов Гиннеса.

В конце XIX в. в Америке появился довольно значительный интерес к влиянию физической силы на здоровье человека. Сторонники здорового образа жизни, как в Америке, так и в России, боролись за физическое воспитание человека. Эталоном для подражания был выбран Сандов – суперзвезда Евгений, атлет, профессиональный силач [1].

А.С. Макаренко не был специалистом по физкультуре, но, зная военный строй и военную гимнастику, занимался физическим воспитанием колонистов. Педагог отмечал положительное влияние на колонистов правильной военной выправки, занятий по физической культуре. Внешний облик колонистов: стройность, умение спокойно и свободно держать себя, уверенная пружинистая походка с поднятой головой, руки не в карманах, – все это было первыми результатами правильной военной выправки и занятий по физической культуре [3].

Анализ воспитательной работы в колонии в коммуне подтверждает, что А.С. Макаренко применял разносторонние педагогические приемы, чтобы

укрепить здоровье воспитанников, воспитать у них выносливость и другие необходимые и важные качества. Средствами физического воспитания в педагогической практике А.С. Макаренко были: различные игры, военные занятия, катанье на лыжах, коньках, экскурсии, походы, лагеря, купанье, плавание.

Сегодня физическое совершенствование – это неотъемлемая часть жизни современного человека, включающая необходимую дозу двигательной активности, в связи с нарастающей гиподинамией; информированность об основах психо-физиологического функционирования организма человека и отдельных его систем; наличие мотивов к физическому совершенствованию; опыт успешного физического совершенствования.

Резюмируя вышеизложенное, подчеркнем актуальность физического самосовершенствования для современного человека, вызванную новой популярностью эталонов физического совершенства, с одной стороны, и преобладанием виртуальных процессов жизнедеятельности молодежи и изменением смыслов и идеалов героев информационной эпохи.

### *Список литературы*

1. Богданов А.Г. Гуманистические идеи в практике физического совершенствования личности / А.Г. Богданов // Многомерность педагогической классики: отечественный и зарубежный опыт: Сборник научных статей. – Оренбург. – Ак-тюбинск: Агентство Пресса, 2015. – С. 96–101.

2. Жданова С.Н. Психолого-педагогическое сопровождение личностного самосовершенствования магистранта/ С.Н. Жданова // Проблемы современного педагогического образования. Сер: Педагогика и психология: Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2017. – С. 82–88.

3. Козлов Н.И. Педагогическая система А.С. Макаренко / Н.И. Козлов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.makarenko.edu.ru/biblio.htm> (дата обращения: 19.10.2017).

4. Торосян В.Г. История образования и педагогической мысли: Учебник / В.Г. Торосян. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 471 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363007>