

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
<i>Глава 1. Теоретико-методические основы формирования физической культуры личности в старшем дошкольном возрасте</i>	9
1.1. Физическая культура личности: анализ содержания понятия	9
1.2. Особенности физической культуры личности старшего дошкольника	21
1.3. Педагогические условия формирования физической культуры личности в старшем дошкольном возрасте	29
1.3.1. Принципы формирования физической культуры личности в старшем дошкольном возрасте.....	29
1.3.2. Анализ программ дошкольного образовательного учреждения по физическому воспитанию	37
1.3.3. Методические приемы формирования физической культуры личности старших дошкольников в дошкольном образовательном учреждении	51
<i>Глава 2. Формирование физической культуры личности детей дошкольного возраста в условиях дифференциации физического воспитания</i>	60
2.1. Концепция деятельности дошкольного образовательного учреждения в рамках инновационного проекта «Дифференциация физического воспитания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения»	60
2.2. Анализ эффективности реализации проекта	75
2.2.1. Результаты констатирующего эксперимента	75
2.2.2. Влияние дифференциации физического воспитания на мотивацию физкультурной деятельности детей старшего дошкольного возраста	80
<i>Глава 3. Спортивно-оздоровительное образование как фактор формирования физической культуры личности детей старшего дошкольного возраста</i>	85
3.1. Концепция деятельности образовательных учреждений в рамках инновационного проекта «Обеспечение преемственности в непрерывном спортивно-оздоровительном образовании детей дошкольного и младшего школьного возраста» (МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 110», МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10»)	85
3.2. Анализ эффективности реализации проекта	91
3.2.1. Особенности физического и моторного развития детей шестилетнего возраста, занимающихся по программе спортивно-оздоровительного образования	91

3.2.2. Динамика сформированности мотивационно-потребностного компонента физической культуры личности детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного образования	94
3.2.3. Оценка знаний воспитанников экспериментальных групп	97
3.2.4. Спортивно-оздоровительное образование детей дошкольного возраста как фактор формирования школьной готовности	99
<i>Глава 4. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста</i>	<i>101</i>
4.1. Концепция деятельности дошкольного образовательного учреждения в рамках инновационного проекта «Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста»	101
4.2. Анализ эффективности реализации проекта	114
4.2.1. Анализ результатов предварительного исследования проблемы формирования культуры здоровья дошкольников	114
4.2.2. Анализ готовности педагогов к инновационной деятельности	121
4.2.3. Анализ готовности родителей к совместной инновационной деятельности	123
4.2.4. Педагогические условия формирования культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения	125
<i>Глава 5. Формирование физической культуры дошкольника через взаимодействие семьи и дошкольного образовательного учреждения ...</i>	<i>138</i>
5.1. Концепция деятельности дошкольного образовательного учреждения в рамках инновационного проекта «Формирование физической культуры дошкольника через взаимодействие семьи и дошкольного образовательного учреждения» (МДОУ «Детский сад общеразвивающего типа № 63 «Ромашка»)	138
5.2. Целевые установки, задачи, ожидаемые результаты и диагностическое обеспечение взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения в процессе формирования физической культуры дошкольника	148
5.3. Анализ эффективности реализации проекта	158
5.4. Использование активных форм работы с родителями как метод формирования родительской компетентности и активности в условиях инновационного режима деятельности дошкольного образовательного учреждения	174
Заключение	181
Библиографический список	182

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время в Российской Федерации значительно ухудшилось состояние здоровья детей. Исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН свидетельствуют об устойчивых негативных тенденциях в состоянии здоровья современных дошкольников: 69,5 – 75,5 % дошкольников имеют морфофункциональные отклонения, а 20 % – хронические заболевания [87, с. 4].

По данным Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, не занимаются физической культурой по программам дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) более 50 % детей дошкольного возраста; около 34 % воспитанников ДОУ не посещают обязательные физкультурные занятия [105, с. 12].

Специалисты фиксируют низкий уровень готовности современных дошкольников к обучению в общеобразовательной школе, в том числе по показателям физического развития и физической подготовленности, и отмечают, что современные старшие дошкольники отличаются от сверстников прошлых лет не только большей «нагруженностью» диагнозами, но и более низкими функциональными возможностями.

Таким образом, становится очевидным, что физическое воспитание дошкольников должно быть определяющим в ходе подготовки детей к систематическому обучению, поскольку оно создает фундамент для развития личностных, интеллектуальных, эмоционально-волевых и физических качеств, необходимых для обучения в школе, а также способствует повышению неспецифической резистентности и оздоровлению детского организма.

В современной теории дошкольной педагогики физическое воспитание рассматривается в деятельностной парадигме и определяется как процесс приобретения ребенком различных двигательных умений и навыков, развития его физических качеств и сохранения здоровья [1]. Повседневная педагогическая практика осуществляется без точной, научно обоснованной установки на активное усвоение ценностей физической культуры или в услови-

ях замещения данной установки прагматической задачей по совершенствованию физического статуса ребенка [67], [74], [117].

Между тем в последнее время в системе непрерывного образования в качестве цели физического воспитания выступает физическая культура личности. Эта цель отвечает требованиям современного этапа развития системы непрерывного образования и формирования личности. Кроме того, она отражает принцип преемственности отдельных звеньев системы непрерывного образования; в ней также выражена идея о работе с обучающимися на перспективу, направленную на жизненное самоопределение в культуре в качестве субъектов собственной полноценной жизни.

Несмотря на достаточное количество исследований и обеспечение методологической базы (П.Ф. Лесгафт, Н.И. Визитей, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, Л.И. Лубышева, Ю.М. Николаев и др.), проблема формирования физической культуры личности на сегодняшний день остается острой и открытой. Это актуализирует разработку программ физического воспитания нового поколения, в том числе для ДОУ, основанных на идее гармоничного сочетания образовательного и оздоровительного процессов.

Таким образом, весьма перспективными выглядят исследования и инновационные образовательные проекты, связанные с изучением особенностей процессов освоения детьми интеллектуальных ценностей физической культуры и формирования у них мотивов к занятиям физическими упражнениями. Как было уже отмечено, при осуществлении физического воспитания детей дошкольного возраста важно развивать не только двигательные умения, навыки и физические качества ребенка, но и формировать у него положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Важное направление научно-методического поиска задает проблема обеспечения интеграции (функционального и методического объединения) с начальным образованием. В связи с отсутствием преемственности организационно-содержательных основ обучения и воспитания детей дошкольных учреждений и общеобразовательных школ резкий переход на принципиально иные формы организации учебно-воспитательного процесса нарушает требования непрерывности образования и гармонию процесса становления личности. Интенсивный образовательный процесс в области

физической культуры на дошкольном этапе теряет смысл, если отсутствует преемственность с деятельностью школы.

Тенденция «спортизации» физической культуры дошкольников, наметившаяся с середины 80-х годов, определила актуальность разработки педагогических условий и оснований конверсии спортивных технологий, создающих базу для реализации данного процесса в практике физического воспитания детей дошкольного возраста.

В качестве инновационных моделей физического воспитания детей дошкольного возраста могут выступать также образовательные проекты, предусматривающие:

- обеспечение учета двигательных предпочтений дошкольников в зависимости от пола;
- организацию взаимодействия с семьей на ранних этапах развития ребенка в целях сохранения его здоровья и физкультурного образования родителей;
- развитие в ДООУ рекреационных видов физической культуры;
- методическое обеспечение адаптивной физической культуры дошкольников.

В организационном плане инновационная деятельность по совершенствованию оздоровительной работы в системе дошкольных учреждений в настоящее время осуществляется, как правило, посредством таких мероприятий, как:

- привлечение специалистов по физической культуре и спорту к организации оздоровительной работы,
- увеличение объемов физкультурно-оздоровительных занятий до 6 – 8 часов в неделю,
- проведение совместно с научными организациями экспериментальной работы по внедрению новых оздоровительных программ и др.

Монография представляет собой научное сопровождение инновационных проектов в области физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях № 5, 63, 110, 123 г. Череповца. В числе них следующие: «Обеспечение преемственности в непрерывном спортивно-оздоровительном образовании детей дошкольного и школьного возраста», «Дифференциация физического вос-

питания детей в условиях ДОУ», «Формирование физической культуры дошкольника во взаимодействии семьи и ДОУ» и др.*

Авторский коллектив – преподаватели кафедры педагогики физической культуры ГОУ ВПО «Череповецкий государственный университет», осуществляющие научное руководство данными проектами, – выражает признательность представителям администрации и инструкторам по физической культуре экспериментальных площадок за помощь в сборе эмпирического материала.

Предисловие к монографии, вторая и третья главы, заключение написаны заведующей кафедрой педагогики физической культуры З.С. Варфоломеевой; первая глава – С.Е. Шивринской и З.С. Варфоломеевой; четвертая глава – Е.М. Максимихиной; пятая глава – С.Е. Шивринской.

* Все проекты прошли процедуру защиты в Совете по инновациям Управления образования мэрии г. Череповца.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Физическая культура личности: анализ содержания понятия

Понятие «физическая культура личности» – сложное междисциплинарное понятие, отражающее современный уровень научного знания о человеке в философии, педагогике и психологии, анатомии и биомеханике, истории и социологии, антропологии и медицине.

При этом понятие «культура» является наиболее сложным феноменом в современной науке. Об этом свидетельствует тот факт, что в отечественной и зарубежной теории культуры существуют сотни ее определений. Из всех подходов к ее определению для теории физической культуры наиболее близкими являются следующие:

- культура — творение человека, то, что не создано в таком виде природой;
- культура — это мера и способ развития человека;
- культура — это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

Принято считать, что культура личности складывается из знаний, умений, ценностных ориентаций, потребностей и проявляется в характере ее общения и созидательной деятельности. О.С. Газман считает, что культура – это достижение личностью некоторой гармонии, дающей ей социальную устойчивость и продуктивную включенность в общественную жизнь и труд, а также личностный психологический комфорт [85].

По своей структуре культура личности (ее называют общей, базовой культурой) состоит из двух уровней: внутренней, духовной культуры и внешней, проявляющейся в культуре общения, поведения, внешнего вида. Внутренняя культура – совокупность духовных ценностей человека: его чувств, знаний, идеалов, убеждений, нравственных принципов и взглядов, представлений о чес-

ти, чувстве собственного достоинства и самоуважения. Внешняя культура – это способ проявления духовного мира человека в общении и созидательной деятельности [85].

Другими словами, под культурой личности понимают собирательный образ, интегрированное образование, которое состоит из когнитивного и конативного (поступки, поведение) компонентов.

По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает («потребляет»), является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически) и создает новые культурные ценности. Это в полной мере относится к физической культуре как виду культуры.

В процессе своей деятельности по преобразованию природы и окружающей среды человек не только воздействует на окружающий мир, но и сам является субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Его деятельность позволяет ему, с одной стороны, демонстрировать, реализовывать свои духовные и физические качества, с другой – раскрывать потенциальные возможности его в умениях, навыках, физических способностях. В процессе деятельности определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма. А это является одной из важнейших осознанных потребностей человека. По природе, по сути своей человеческий организм – чудесная и удивительная система, саморазвивающаяся, самонастраивающаяся и самовосстанавливающаяся. Однако сам человек, как социальное существо, зачастую, вместо того чтобы содействовать, ускорять развитие своего организма, беспредельно расширять его возможности, губит его, ограничивает его потенциальные возможности, сокращает свою жизнь. Человек, пожалуй, единственное существо, которое не доживает данного ему природой срока. Он убивает себя медленно, но систематически и постоянно, своим образом жизни, неправильным питанием, нерациональной организацией и проведением отдыха, т.е. действует некультурно по отношению к себе.

Культура направлена не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но и на развитие самого человека, на формирование его физического облика. Культура – не только сторона духовной жизни. В процессе культурной деятельности человек формирует себя и физически, во всем многообразии форм

двигательной деятельности. В этом и заключается процесс развития природных задатков в человеческие физические способности, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область [41]. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность [64].

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества весьма многообразно. В Законе РФ «О физической культуре и спорте» (2008 г.) физическая культура рассматривается как обязательный раздел гуманитарной части образования, способствующий гармонизации духовных и физических сил, формированию таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Как следствие, предполагается насущная актуальность решения целевой проблемы физического воспитания – проблемы формирования физической культуры личности.

Поэтому выход на понятие «физическая культура личности» обусловлен пониманием того, что освоение, «потребление» физической культуры впрямую, непосредственно или через знание ее теории проявляется в результатах этой деятельности – в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, «владельцем» которых он является [106]. «Опредмеченная» в них физическая культура предоставляет человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной дея-

тельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и интеллектуальных сил и для дальнейшего развития и распространения культуры физической.

Понятие «физическая культура личности» на современном этапе научного знания трактуется в узком и широком смыслах.

В узком смысле она понимается как определенный уровень физического развития и развития физических способностей, проявляющихся в физическом состоянии человека; при этом личная физическая культура ассоциируется только с телесностью человека [32]. Такое понимание физической культуры как показателя развития физического самого по себе, взятого в отдельности от духовного, широко распространено в современном обществе.

Но в современных исследованиях ([62], [66]) отмечается, что проблема формирования физической культуры человека может решаться только на основе идеи единства и взаимообусловленности категорий социального и духовного, гармонии физического (телесного) и духовного (социального). Связующим звеном между социальным и физическим началом человека является личность, характеризующаяся не биологическими, а социальными качествами.

Поэтому в широком смысле физическая культура личности определяется как совокупность телесного и духовного, когнитивного и конативного, как интеграция знаний, умений, навыков и потребностно-мотивационной сферы личности [76].

Современная научная теория в качестве отправной точки понимания природной и социальной детерминации физической культуры личности принимает общепедагогические и психологические подходы, связанные с ними вопросы социализации личности, движущие силы ее развития, творчества и деятельности [6], [29], [62], [68], [106].

Данные теоретические подходы не нашли достаточной реализации в практике современной отечественной системы физического воспитания, которая, по мнению А.С. Запесоцкого, не смогла обеспечить реализацию целей физического воспитания в единстве интеллектуального, нравственного и телесно-физического развития человека. Он указывает, что сегодня в системе физического образования и воспитания сложилось противоречие между накопленным научно-технологическим и теоретическим потенциалом физической культуры и уровнем его освоения в рамках образова-

тельного и воспитательного процесса. А.С. Запесоцкий связывает такую ситуацию с узостью учебной проблематики и отсутствием в образовательном процессе по физической культуре условий для освоения ее духовного, ценностного и интеллектуального богатства [40].

Данную точку зрения разделяет Ю.Ф. Курамшин, указывая на широкое распространение в практике отечественного физического воспитания нормативно-механистического подхода формирования физической культуры человека. Этот подход характеризуется чисто внешней «подгонкой» личности под усредненные нормы и требования к физическому развитию и подготовленности, предусмотренные государственными программами по физической культуре для образовательных учреждений различного уровня. Более того, он не позволяет в полной мере использовать в практической деятельности весь спектр воспитательных возможностей физической культуры, определяя основными задачами физического воспитания лишь формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств занимающегося [106].

Нормативно-механистический подход формирования физической культуры человека, долгое время являясь единственным в нашей стране, и обусловил современную противоречивую ситуацию в сфере физического воспитания детей и молодежи. Ослабив воспитательную направленность физической культуры, отведя воспитательным задачам второстепенное, сопутствующее значение, этот подход уже не позволяет с достаточной эффективностью решать и образовательные, и оздоровительные задачи физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Более того, ряд специалистов указывают на то, что в нашей стране до настоящего времени не создано соответствующее «духу российских социально-экономических реформ и преобразований пространство физического воспитания», не найдено естественных, полезно работающих рычагов стимуляции инновационных процессов в физическом воспитании, не удалось сориентировать общественность и государственные структуры на приоритетность этой сферы, ее огромную и ничем незаменимую роль в нравственном, духовном и физическом оздоровлении россиян, и прежде всего, детей и молодежи (Т.В. Дьяконова, Р.Н. Когтев, В.А. Щеголев и др.).

Современные научно-теоретические разработки проблемы физического воспитания подрастающего поколения достаточно аргументированно ориентируют на личностно-гуманистический подход в процессе формирования физической культуры человека, подразумевающий усиление воспитательного потенциала физической культуры [8], [29], [62], [79], 106], [114].

Данный подход проявляется в приобщении детей, подростков и молодежи к духовным и материальным ценностям физической культуры и позволяет в полной мере ее средствами содействовать интеллектуальному, социально-психологическому и телесно-двигательному воспитанию.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил занимающихся и опосредованной их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей детей рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. со-

вместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Физическая культура, как часть общей культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно, гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально-экономических преобразований в нашем обществе, изменения его структуры. В ситуации идеологического вакуума его частично могут заполнить средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности.

В аспектах физической культуры так или иначе осуществляется воспроизводство и совершенствование различных сторон человека и на основе обеспечения оптимального развития физического состояния, укрепления здоровья, закаливания происходит позитивное совершенствование его природной сущности.

В социальном плане физическая культура представляет собой обширную область культурной деятельности общества. Одна из ее главных задач – активное содействие всестороннему и гармониче-

скому развитию членов общества, их преобразование, т.е. именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане [106]. Используя закономерности естественного развития человека, она своими средствами и методами добивается новых качественных результатов в формировании и развитии таких свойств человека, которые не даны ему от природы.

Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной культуры.

Духовный аспект физической культуры проявляется и в том, что при ее помощи и в ее сфере формируются духовные ценности, имеющие большое социальное значение (международный олимпизм, музыка, литература, живопись, скульптура).

Как социальное явление физическая культура отражает определенный уровень развития сознания (четкость мыслительных операций, память, знания, убеждения, чувства, ценностные ориентации и др.), физических качеств, функциональных возможностей, эффективность работоспособности в различных видах деятельности [62]. Духовная сторона физической культуры (в том числе знание человеком своих физических возможностей, наличие идеалов физического совершенства, способов их достижения и многое др.) находится в тесном единстве с материальной ее стороной (фактический уровень достижения искомого физического состояния, материальные средства физической культуры, использование природных факторов, режим нагрузок и др.). В содержание физической культуры входят различные виды человеческой деятельности (двигательная, игровая, социальная, трудовая, научная, художественная, коммуникативная, информационная и др.), и все они в той или иной мере оказывают свое влияние на развитие личностных качеств человека.

Социальная необходимость деятельности в области физической культуры отражает объективные потребности общественного развития, она органически входит в жизнь общества структурно, функционально и генетически. Ее невозможно отнести либо только к материальной, либо только к духовной культуре, т.к. она имеет материальные и духовные формы выражения, удовлетворяет как материальные, так и духовные потребности личности и общества.

Современная теория и практика физической культуры рассматривает феномен физической культуры личности как воплощение в самом человеке результатов использования материальных и ду-

ховных ценностей, относящихся к физической культуре в ее широком смысле, т.е. в усвоении человеком знаний, навыков, умений и в развитии соответствующих психических свойств на основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации.

В результате достижения цели формирования физической культуры личности человек должен получить в свое распоряжение важнейший «инструментарий», который может им использоваться для совершенствования своих физических и духовных возможностей на протяжении всей индивидуальной жизни [63].

Обобщая современные научные подходы к понятию «физическая культура личности», можно выделить те из них, которые наиболее полно отражают вышеизложенные концептуальные положения и получили признание и распространение среди ведущих отечественных специалистов в сфере физической культуры и спорта и научных школ, изучающих проблемы физического воспитания и физкультурного образования в нашей стране (табл. 1).

Таблица 1

Содержание понятия «физическая культура личности»

Автор	Содержание понятия
1	2
Л.П. Матвеев (1991)	Физическая культура представляет собой один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которого заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями
В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин (1999, 2003)	Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-

1	2
	ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье
П.И. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский (1984)	Под физической культурой личности понимают результаты, достигнутые в физическом совершенствовании человека, и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни
М.Я. Виленский (1990)	Физическая культура личности – это качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом
В.И. Ильинич (1999)	Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамическое новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурной, спортивной деятельности, здоровом стиле жизни
Р.С. Сафин (1991)	В качестве интегральной цели физического воспитания выступает физическая культура личности как органичное единство ценностных ориентаций, мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства и практической деятельности
Т.В. Скобликова (2002)	Физическая культура личности – это целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, включающее в себя мотивационно-ценностный, ориентационный, операциональный, энергетический, оценочный компоненты, а также педагогическую философию учителя, мыследеятельность в режиме методологической рефлексии как внутренний план сознания

Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают

друг друга. Как показывает анализ специальной литературы, в вопросе о структуре физической культуры личности сложились два основных подхода:

– личностно-деятельностный, рассматривающий структуру физической культуры личности через структуру личности и деятельности [29], [127];

– культурологический, связывающий в общей структуре физической культуры личности воедино различные виды культур [9], [104].

Характерным примером первого подхода является позиция Р.Х. Яруллина, который отмечает, что, по В.С. Ледневу, структура личности включает в себя: функциональные механизмы психики, опыт личности, свойства личности. Поскольку «культура личности» – родовое понятие, видовое понятие «физическая культура личности» сохраняет эту структуру и включает в себя в качестве компонентов: 1) опыт личности в сфере физической культуры (знания о физической культуре, о закономерностях двигательной деятельности в этой сфере, об истории возникновения и развития физической культуры и т.п.); 2) развитие механизмов психики средствами физической культуры (аналогично процессу усвоения знаний: восприятие действий, понимание и осознание сущности двигательного действия – выделение наиболее существенных общих черт изучаемого материала, запоминание и воспроизведение двигательного действия); 3) формирование типологических свойств личности (темперамент, характер, задатки, склонности, интересы, способности).

По П.К. Дуркину, физическая культура личности включает в себя множество компонентов, основными из которых являются: систематическая, сознательная двигательная деятельность; правильное отношение к своему здоровью; здоровьесберегающий режим труда и отдыха; умение определять оптимальные физические нагрузки и правильно строить учебно-тренировочный, здоровьесохраняющий или здоровьеподдерживающий процесс занятий физическими упражнениями; рациональное питание; закаливающие и гигиенические процедуры; умение противостоять вредным привычкам и вредным влияниям внешних факторов жизнедеятельности; умение сохранять и регулировать свое психоэмоциональное состояние [37].

Наиболее развернутой структуру физической культуры личности представляют М.Я. Виленский и соавторы [29]. К основным составляющим физической культуры личности они относят такие, как: 1) знания и интеллектуальные способности; 2) физическое совершенство (физическое развитие, двигательные умения, контроль сознания, двигательные навыки, физическая подготовленность, мотивы); 3) мотивационно-ценностные ориентации (интересы, установки, убеждения, потребности); 4) социально-духовные ценности (нравственность, эстетика, отношение к труду, мировоззрение, здоровый образ жизни); 5) физкультурно-спортивную деятельность (спортивная, оздоровительная, прикладная, образовательная, пропагандистская, организаторская, судейская, инструкторская, самосовершенствование). Все компоненты структуры взаимосвязаны. Так, например, знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности. Мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры, ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

В рамках второго подхода к определению структуры физической культуры личности В.И. Столяров выделяет такие компоненты, как:

- двигательная культура (культура движений);
- культура телосложения;
- культура здоровья [104].

Таким образом, осознание физической культуры как гармонического единства телесного и духовного, как сферы удовле-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru