

Вместо введения

«Нужно поддерживать крепость тела,
чтобы сохранить крепость духа»

В. Гюго

«Наблюдайте за вашим телом, если хотите,
чтобы ваш ум работал правильно»

Р. Декарт

«Здоровое тело — продукт
здорового рассудка»

Б. Шоу

«Mens sana in corpore sano»
(«Здоровый дух в здоровом теле»)

Ювенал

«Здоровый дух — в здоровом теле, —
вот краткое, но полное описание
счастливого состояния в этом мире»...

Д. Локк, «Мысли о воспитании»

Эти и другие возможные высказывания известных представителей культуры необходимо должны убедить читателя как минимум в двух главных (на наш взгляд) суждениях:

– «здоровые» тело и дух, оптимальное соотношение их состояния — вот те два необходимых условия качества становления и поддержания человеческой жизни;

– первичен в обеспечении качественной жизни и деятельности («счастливой жизни») — дух; однако тело есть «носитель» духа и «обеспечиватель» качества его (духа) оптимального функционирования для обеспечения социальной и личностной практики жизни и деятельности.

Таким образом, выражаясь проще, тело должно быть здоровым, крепким, чтобы эффективнее обеспечивать деятельность духа; чем слабее тело, тем более оно повелевает духом; чем сильнее — тем более и лучше повинуется.

Таким образом «дух» сохраняет и защищает жизнь; возвышает и «тело» и телесное совершенствование; «одоухотворяет» двигательную деятельность для удовлетворения

(в широком смысле) комплекса экзистенциальных потребностей личности (впрочем, на всех этапах системы непрерывного образования вообще и физкультурного образования, в частности).

Тем не менее, именно в таком контексте — обеспечение здорового тела как условия становления, совершенствование духа и будет представлен материал предлагаемого учебно-методического пособия.

Автор вполне разделяет все более упрочивающуюся в научно-педагогическом сообществе и спортивной педагогике идею, что физическая культура «занимается» не только становлением двигательной природы человека; его биологической составляющей, его двигательных способностей. Физическая культура — способ комплексного становления личности, ее базовой культуры (в самом широком смысле ее понимания и осмысления; как отражения культуры социума и его достижений, запечатленных в человеке).

Сообразно означенному, предлагаемый материал содержит более теоретико-методические, практико-ориентированные сведения о направленном использовании ценностного потенциала физической культуры в формировании сущностных характеристик общесоциальной (базовой) и физической культуры человека (обучающегося).

Глава 1. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании физической культуры обучающихся

1.1. Понятие и структура физической культуры личности

Обращаясь к теории физической культуры личности (ФКЛ) и методике ее воспитания и формирования следует изначально определиться, что рассматриваемое личностное состояние — основная цель системных педагогических воздействий, реализуемых в ходе физкультурного образования, которое, в свою очередь, предусматривает целенаправленное использование всей совокупности адекватных контингенту занимающихся ценностей сколь общесоциальной, столь и физической культуры.

Заметки на полях

Здесь же уместно представить собственно само понятие «физкультурное образование»; понятийно-категориальный аппарат и основные методические направления его реализации, которые сколь в целом, столь и (что особо значимо), в частности, задают регламент направленной физкультурно-спортивной деятельности по освоению физической культуры; целенаправленность физкультурно-спортивной деятельности в комплексном реализации задач образования вообще и физкультурного, в частности. Это представление обусловлено тем, что именно физкультурное образования есть основной процесс — транслятор (форма организации процесса освоения физической культуры) ценностей физической культуры для воспитания и компонентов базовой и физической культуры субъекта, ее осваивающего.

Физкультурное образование (ФО) — один из видов культуры физической; специализированный педагогический процесс обучения, воспитания и развития обучающегося, формирования его потребностей и способностей в ходе направленного использования ценностей физической культуры.

Объект физкультурного образования — процессы освоения физической культуры в разнообразных формах.

Предмет физкультурного образования — основные характеристики базовой культуры обучающегося.

На основе означенного *цель физкультурного образования* — воспитание характерных признаков базовой и физической культуры школьника.

Важно понимать также, что основными компонентами базовой культуры личности являются Нравственная, Эстетическая, Трудовая, Гражданская, Интеллектуальная и, естественно, Физическая [27]. Такое понимание определения, объекта, предмета и цели физкультурного образования согласуется и не противоречит целевой направленности образования вообще [52].

Здесь же отметим, что *физическая культура личности (ФКЛ)* есть сфера ее общей культуры; специфическое, интегративное и динамичное личностное качество сформированности в личности ценностных ориентаций, двигательных и личностных потребностей и способностей, определяющих качество социальной и физкультурно-спортивной деятельности. Отметим также, что *цель* воспитания ФКЛ — обеспечить качество социализированности обучающегося.

Основными *задачами* физкультурного образования являются [по материалам: 28; 37]:

1. Формирование системы ценностных ориентаций обучающихся в сфере общесоциальной и физической культуры и спорта, что предопределяет направленность обучающихся на занятия физической культурой, спортом. Включенность в физкультурно-спортивную деятельность.

2. Воспитание социально значимых личностных качеств в отношении воспитания основных проявлений базовой культуры обучающихся.

3. Направленное обучение жизнеобеспечивающим и физкультурно-спортивным двигательным действиям, обеспечивающим безопасность жизнедеятельности и социальной практики.

4. Воспитание системы двигательных качеств и сопряженных с ними способностей для оптимизации практически всех жизнеобеспечивающих и физкультурно-спортивных двигательных действий и движений (в целом — жизнедеятельность).

5. Формирование системных (методологических, практикоориентированных) знаний в сфере общесоциальной и физической культуры (особо — знаний физкультурного самосовершенствования).

6. Оптимизация жизнеобеспечивающих систем организма и адаптационных механизмов обучающихся в связи с повседневной и профессиональной (образовательной) деятельностью.

Таким образом, можно более детально представить задачи обучения, воспитания и развития, которые важно и необходимо решать в ходе физкультурного образования, и реализация которых, так или иначе, сопряжена с системой знаний обучающихся.

Задачи обучающего характера:

– обучение, формирование и совершенствование до личностно и социально востребованной степени номенклатуры двигательных действий физкультурно-спортивного и прикладного характера (последнее — в связи с практикой получения профессионального образования, собственно профессиональной деятельности, а также в связи с реализацией процесса профессионального самоопределения обучающихся школьников);

– обучение характерным проявлениям корректного поведения в практике физкультурно-спортивной и социальной деятельности. В данном случае речь идет о социальном обучении в том числе;

– формирование системных знаний в сфере общесоциальной и физической (прежде всего) культуры, необходимых для практики физкультурно-спортивной деятельности, физического самосовершенствования, оптимизации социальной практики и участия в ней (своеобразное социальное обучение).

В связи с задачами обучающего характера следует привести и задачи развивающего и воспитательного характера.

Задачи развивающего характера можно представить следующим образом:

– становление и оптимизация адаптационных возможностей обучающихся к неблагоприятным факторам внешней среды («закаленность»), а также оптимизация функционального развития (прежде всего жизнеобеспечивающих систем организма) и оптимизация основных характеристик физического развития обучающихся;

– коррекция и поддержание оптимального проявления и функционирования психических (познавательных) процессов и в этой связи их коррекция психического развития.

К числу задач воспитания можно отнести:

– воспитание двигательных качеств и сопряженных с ними способностей;

– воспитание (становление) системы личностных качеств, наиболее значимых для социальной практики и проявляющихся в компонентах базовой культуры личности обучающихся (нравственной, трудовой, эстетической, интеллектуальной, гражданской, коммуникативной);

– воспитание потребностей, соответствующих им мотивов и системы отношений личности в сфере общесоциальной и физической культуры.

На основе задач ФО можно сформировать и сформулировать содержание основных *методических направлений* деятельности образовательной организации по реализации физкультурного образования.

При этом методическое направление — совокупность методов и средств физической культуры, ориентирующих познавательную физкультурно-спортивную деятельность дошкольника, ее содержание и определяющих качество решения однотипных (однородных) дидактических задач физкультурного образования в отношении обучения и (или) воспитания и (или) развития личности ребенка [по материалам: 28; 66, с. 61].

Безусловно, реализация каждого из методических направлений связана с тщательным подбором дидактического обеспечения процессов (читай — форм организации) освоения физической культуры, что требует высокой профессиональной компетентности специалиста. Здесь же представим основные результативные характеристики от реализации методических направлений.

Организация и реализация *обучающего направления* ФО в целом обеспечивает:

- теоретическую подготовленность о правилах безопасности поведения и деятельности в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) и повседневной активности; видах спорта и инвентаре, характерном для этих видов спорта; символике и ритуалах, характерных для спорта и ФСД; подвижных играх и элементах спортивных игр, их правилах, способах организации и проведения, нормах поведения в играх;

- освоенность физкультурно-спортивных двигательных действий, доступных для конкретного возраста и вида ФСД (спорта) и жизнеобеспечивающих двигательных действий, «обслуживающих» трудовую и бытовую жизнь и деятельность до комфортного для использования уровня;

- освоенность норм и правил социальных корректного поведения со сверстниками и взрослыми; способов установления взаимоотношения и взаимодействия с иными субъектами ФСД.

Воспитательное направление ФО отражает подбор содержания ФСД для обеспечения:

- всесторонности и комплексности в воспитании двигательных качеств; примечательно, что речь идет о направленном воспитании всех двигательных качеств с обеспечением коррекционных воздействия в отношении «отстающих» и углубленном воспитании тех качеств, для «избыточного» воспитания которых имеются естественные предпосылки;

- сформированность мотивов («перевод» биологических в социальные) для осознанного включения в ФСД и процессы физкультурного совершенствования «сейчас» и в дальнейшем; признания и принятия физической культуры ценностью «для себя»;

– оптимального проявления основных личностных качеств, отражающих: нравственные привычки, инициативность и творчество; собственное достоинство (нравственная культура); способность к эстетической оценке поведения, деятельности, телосложения (эстетическая культура); готовность преодолевать сложные трудности, проявлять упорство и добросовестность, готовность участия в самообслуживании и общественной трудовой деятельности (трудовая культура); любознательность и активность в освоении ФСД, творческое участие в коллективной ФСД (интеллектуальная культура); культуру речи в общении со сверстниками и взрослыми, способность к адекватному взаимодействию с партнерами (коммуникативная культура); уважение к государственной и спортивной символике, стране, спорту и спортивными традициям (гражданская культура).

Развивающее направление ФО предусматривает «разворачивание» ФСД для:

– укрепления опорно-двигательного аппарата детей; оптимизации телосложения в части соматометрических и соматоскопических характеристик [28];

– всестороннего воздействия на становление и формирование функциональной подготовленности детей за счет, прежде всего, развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышения физической и психической работоспособности;

– планомерного и непрерывного повышения психофизических нагрузок, обеспечивающих «включение» адаптационных механизмов;

– становления и поддержания адаптации к неблагоприятным (средовым, температурным, прежде всего) факторам внешней среды;

– направленного развивающего воздействия на становление и формирование основных психических процессов, обеспечивающих познавательную активность и творческую деятельность: внимание, память, мышление, эмоции, воля.

Тем не менее, обращение к культуре физической, рассмотрение основ направленного использования ее ценностей для становления личности (вообще), ее базовой и физической культуры, следует кратко остановиться на понятии «культура», «физическая культура»; определиться в их соотношении.

Из многочисленного числа определений наиболее удачными представляются два:

– культура — совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и уже созданных человеком и отражающих уровень развития общества [68];

– культура — система надбиологических программ человеческой деятельности, выступающих основным условием воспроизводства и изменения социальной жизни во всех ее проявлениях [12, с. 524].

Здесь же следует отметить также, что культура есть особая форма бытия, обусловленная деятельностью человека, и которая включает в себя [24]:

– приобретенные в ходе жизни двигательные и личностные «сверхприродные» качества и свойства (те, которые не даны человеку от природы и не могут быть приобретены в процессе естественного — без специального вмешательства — развития);

– многообразие предметов объектов и знаний о них созданных в ходе деятельности и отражающих материальную духовную и художественную сферы культуры;

– многообразие «надприродных» способов деятельности человека, с использованием которых человек создает ценности, познает мир и созданные человечеством ценности;

– общение как основной способ социокультурного взаимодействия людей.

В этой связи М. С. Каган [24] определяет три сферы культуры и ее проявления (культура как система состоит из трех взаимосвязанных подсистем):

– материальную (материальные ценности), отражающую «окультуренное» человеческое тело, технические объекты и предметы, общую социальную организацию;

– духовную (духовные ценности), свидетельствующие о качественно-количественных показателях познания (природы, общества, человека);

– художественную (художественные ценности), отражающую взаимосвязь и взаимообусловленность материальных и духовных ценностей; их «духовно-материальную слитность», проявляющихся в произведениях искусства (художественных образах).

Таким образом, представляется значимым уточнить, что при любых определениях понятие «культура» отражает главным образом следующие сущностные положения: культура — обобщенный опыт человечества; это все ценности (материальные, духовные, художественные), созданные чело-

веществом и окружающие его; это все, что «надприродно» (формы бытия, деятельности, человеческие качества и т. д.).

Примечательно, что культура существует и проявляется в трех формах (взаимосвязанных и взаимообусловленных) своего существования:

- условия жизни (материальные, духовные);
- культура деятельности (технологии ее реализации);
- культура личности (вся совокупность способностей и потребностей, значимых для человека и сопряженных с жизнедеятельностью) [24; 37].

Именно в таком контексте следует понимать и сущность физической культуры как специфической формы бытия человека, социального явления; как специфического вида общей культуры социума и личности (человека).

Из многочисленных определений «физическая культура» [по материалам: 10; 13; 36; 62; 63; 65; 66; 71 и многие другие] следует выделить то основное, что позволяет ее (физическую культуру) отождествлять со всеми проявлениями культуры социума и воспринимать ее как вид (часть) социальной (общей) культуры; рассматривать как специфический процесс по освоению столь же специфических ценностей культуры.

Таким образом, физическая культура есть:

- совокупность материальных, духовных и художественных ценностей;
- «надбиологический» способ (т. е. деятельность) становления человека; формирования в нем «надбиологических» свойств, качеств и функций (способностей);
- «надбиологический» способ (на основе включенности в него) развития и формирования потребностей (сколь биологических, столь и «надбиологических» — социальных, духовных).

Все эти рассуждения должны убедить в главном: физическая культура и ее ценности — это тоже все (преимущественно) «надприродное» или естественное, но существенно окультуренное; это, пожалуй, единственный способ «окультурить» тело и в процессе «окультуривания» тела «окультурить» душу и дух человека. И последнее в настоящее время представляется более значимым, чем «прямая работа с телом» [9; 51].

Феномен физической культуры чрезвычайно многогранен в воздействии на телесно-душевно-духовную сферу личности. Она (т.е. физическая культура) это не только (и не столько), то что «произвел» человек и человечество в процессе становления и развития, сколько то, что в лучшей мере воспроизводит его самого; обеспечивает единство в преобразовании биосоциальных «начал» личности.

На основе изложенного можно представить следующее определение: физическая культура — вид общесоциальной культуры социума; специфическая, творчески преобразовательная деятельность по развитию системы двигательных и личностных потребностей и способностей, обеспечивающих качество социализации личности.

В этой связи следует представить и определения (по сути — равнозначные) физической культуры личности, которая есть:

– специфическое и динамичное личностное качество, отражающее осознанную потребность (мотивацию) в присвоении и распространении ценностей физической культуры; включенность в физкультурно-спортивную деятельность по направленному использованию ценностей физической культуры для удовлетворения социальных и личностных потребностей, развития системы способностей;

– специфическая сфера общей культуры человека; интегративное, специфическое и динамичное личностное качество, отражающее сформированность ценностных ориентаций, системы двигательных и личностных потребностей и способностей, определяющих эффективность социализации, общесоциальной и физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, можно полагать, что именно за счет направленного использования ценностей физической культуры наилучшим образом достигается двоякий социально и личностно значимый эффект:

– становление личности (как отражения совокупности ценностей общесоциальной культуры, освоенных человеком);

– становление физической культуры личности (как отражения совокупности ценностей физической культуры, освоенных человеком).

Тем не менее, следует признать, что основное предназначение физической культуры и ее ценностей (впрочем, реализуемых в специфической физкультурно-спортивной деятельности) заключается в «воспроизводстве» специфического качества человека — его физической культуры, формирование которой наиболее успешно происходит в процессе физкультурного образования. Именно этот процесс, обеспечивающий триединство воспитательных, развивающих и обучающих воздействий ценностным содержанием физической культуры, наилучшим образом способствует социализации человека (как цели формирования физической культуры личности).

В самом общем смысле схема воспитания и формирования физической культуры личности может быть представлена следующим образом (рис. 1):

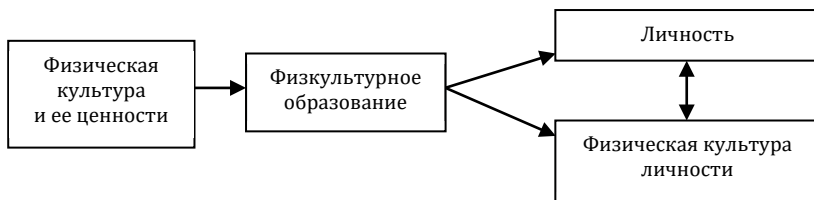


Рис. 1. Обобщенная схема формирования физической культуры обучающегося

Однако эффективность процесса физкультурного образования в становлении физической культуры личности обусловлена, как минимум, двумя факторами:

- разработанностью самой структуры физической культуры личности, позволяющей выявить составляющие ее компоненты и их сущностные характеристики, что позволит наилучшим образом подобрать содержание физкультурного образования, физкультурно-спортивной деятельности; определить совокупность ценностей физической культуры, наиболее «подходящих» для конкретных педагогических воздействий в отношении конкретного двигательного или личностного качества, состояния;

- разработанностью самого содержания физкультурно-спортивной деятельности, отражающего рациональный подбор ценностей физической культуры для удовлетворения

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru