

УДК 37.013.46

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД К ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОМУ ОБОСНОВАНИЮ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Науменко Ю.В.

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, e-mail: nauyenko.yv@yandex.ru

В статье обосновывается новое педагогическое содержание социально-культурного феномена «физическая культура» и его составляющих компонентов. В соответствии с ним описываются объект, предмет и функции педагогики физической культуры как раздела общей педагогики. С использованием социально-культурного подхода к рассмотрению педагогических дефиниций и понятий уточняются задачи и результат обучения и воспитания физической культуры, а также вводится категория «индивидуальная физическая культура», которая, не отрицая биологическую составляющую, актуализирует личностно-смысловую особенность социально-культурного феномена «физическая культура». Впервые обосновывается необходимость использования нескольких средств в образовании в области физической культуры (двигательная физическая активность и решение жизнеутверждающих ситуаций). Теоретико-методологические суждения, изложенные автором в статье, могут послужить основанием для проектирования принципиально новой социально-культурной концепции педагогики физической культуры, а также оказать существенное влияние на содержание образования в области физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, личностная смысловая система «внутренняя картина здоровья», жизнеспособность, здоровый образ жизни, физическая культура, культура здоровья, культура движений, культура телосложения, индивидуальная физическая культура, образование в области физической культуры, обучение физической культуры, воспитание физической культуры.

WELFARE APPROACH TO TEORETIKO-METODOLOGICHESKOMU TO JUSTIFICATION PEDAGOGICS OF PHYSICAL CULTURE

Naumenko Yu.V.

Volgograd state academy of physical culture, Volgograd, e-mail: nauyenko.yv@yandex.ru

The new pedagogical maintenance of a welfare phenomenon "physical culture" and his components of components is proved in article. According to him the object, a subject and functions teachers of physical culture are described as has undressed the general teachers. Using welfare approach to consideration to consideration of pedagogical definitions and concepts, tasks and result of training and education in physical culture are specified, and also the category "individual physical culture" which, without denying a biological component, staticizes personally semantic a welfare phenomenon "physical culture" is entered. For the first time need of use of several means for education in the field of physical culture (physical physical activity and the solution of vital situations) is proved. The Teoretiko-metodologicheskyy judgments stated by the author in article can form the basis for design of essentially new welfare concept of pedagogics of physical culture, and also have significant effect on the content of education in the field of physical culture.

Keywords: health, personal semantic system "internal picture of health", viability, a healthy lifestyle, physical culture, culture of health, culture of movements, culture of a constitution, individual physical culture, education in the field of physical culture, training of physical culture, education to physical culture.

По нашему мнению, теория педагогики физической культуры испытывает определенный методологический кризис, обусловленный разночтением основополагающих понятий и дефиниций теоретико-методологического аппарата [1-3; 5; 6; 8; 9; 11; 13-16]. В результате происходит искусственное иррациональное оскудение значения и содержания педагогики физической культуры, что справедливо вызывает определенные сомнения в ее объективном существовании как отдельной отрасли общей педагогики.

Мы убеждены, что теоретико-методологический аппарат педагогики физической

культуры должен быть сконструирован на основе уточнения педагогической сущности социально-культурных феноменов «здоровье», «здоровый образ жизни» и «физическая культура» [10].

Социокультурный феномен «здоровье» в педагогическом контексте – это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).

Социокультурный феномен «здоровый образ жизни» в педагогическом контексте - это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.

Поэтому становление здорового образа жизни в педагогическом контексте – процесс личностного развития человека, интегрирующий поиск индивидуально значимого и приемлемого способа сохранения здоровья и осознанное совершенствование жизнеспособности.

Логика становления здорового образа жизни (в педагогическом контексте) заключается во взаимосвязанном переходе от осознания человеком личностной значимости ценности здоровья и необходимости здорового образа жизни через формирование системных знаний о здоровье, как социально-культурном явлении, и о здоровом образе жизни, как специфическом и жизненно необходимом навыке личностного саморазвития (*обогащение и конкретизация внутренней картины здоровья*) к выработке индивидуально привлекательной и осознанной стратегии здорового образа жизни (*совершенствование жизнеспособности*).

Становление здорового образа жизни может проходить как трансформация пассивного (частично сформированного) образа жизни человека, управляемого обстоятельствами «извне», так и как активный процесс самосовершенствования, направленный на саморазвитие и самоактуализацию человека, организуемый и управляемый самой личностью, основанный на индивидуальных особенностях организма и подразумевающий адекватный приоритет здоровья над материальными ценностями.

Педагогическая сущность активного становления здорового образа жизни заключается в осознании личностью ценности здоровья и инструментальной значимости навыков здорового образа жизни, как средства сбережения и совершенствования своей психофизиологической жизнеспособности, а также в качественном изменении уровня научных и бытовых знаний об организме и окружающей среде, реализации накопленных

знаний о здоровом образе жизни на практике с учетом индивидуальных особенностей (антропометрические данные, темперамент, физиологическое состояние организма и др.).

Другими словами, активное становление здорового образа жизни возможно только при осознанном активном освоении человеком физической культуры.

Физическая культура – исторически изменяющееся позитивно ценностное отношение субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к телесности, которое формируется в процессе осмысления определенных социальных идеалов, смыслов, символов, норм и образцов существования социально-культурного тела (уточнение и гармонизация внутренней картины здоровья) и которое предполагает осознанное активное становление здорового образа жизни (совершенствование жизнеспособности), в результате чего происходит превращение природного тела в социально-культурное.

Предложенная нами формулировка близка по существу к аналогичному определению «физической (телесной) культуры» Барина С.Ю., Столярова В.И., Фирсина С.А. [13], но в нашей трактовке более полно раскрыта социокультурная составляющая феномена «физическая культура» с использованием введенных нами понятий («внутренняя картина здоровья» и «жизнеспособность») и нового понятия «социально-культурное тело».

Понятие **«природное тело»**, по мнению Барина С.Ю., Столярова В.И., Фирсина С.А. [13], характеризует биологическое тело индивида, подчиняющееся законам существования, функционирования и развития живого организма. Соответственно **«социальное тело»** они рассматривают как результат взаимодействия естественно данного человеческого организма (природного тела) с социальной средой (реактивные и адаптивные «ответы» природного тела на вызовы (требования) окружающего социума).

Однако кроме реактивного адаптивного ответа на вызовы (требования) окружающего социума возможна целенаправленная осознанная работа индивида над собой (своим внешним обликом, физическими качествами и свойствами организма) в соответствии со сформировавшейся личностной смысловой системой «внутренняя картина здоровья». И этот процесс осмысленного социально-культурного строительства своего «тела» (в отличие от реактивного адаптивного «ответа» на внешние вызовы) является бесконечным по времени, т.к. изменения внутренней картины здоровья обязательно будут сопровождаться модернизацией наличного «тела». Поэтому мы считаем целесообразным и необходимым ввести понятие «социально-культурное тело».

«Социально-культурное тело» – продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала человека, когда важно не только социально-функциональное предназначение природного тела, но и его личностно-смысловое бытие.

С учетом введенных нами понятий может быть дана принципиально новая сущностная характеристика элементов **физической культуры** (культура здоровья, культура движений и культура телосложения), которые даны в работах Быховской И.М. [3] и Баринаева С.Ю., Столярова В.И., Фирсина С.А. и др. [13].

Мы предлагаем рассматривать **культуру здоровья как полноправную, социально значимую составляющую культуры общества и личности и как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного, предполагающий формирование:** 1) совокупности знаний, ценностей, норм, идеалов, связанных с представлениями о здоровье и НЕ-здоровье, выражающих отношение к здоровью как к ценности (или, напротив, Не-ценности); 2) системы установок, выполняющих регулятивно-ориентирующие функции в отношении тех видов деятельности, которые обеспечивают формирование, поддержание и укрепление здоровья (или же, напротив, его разрушение); 3) системы оценок состояния здоровья человека, которые включают в себя объективные оценки непосредственного характера (объективное состояние физического здоровья) и опосредованные символические оценки, характеризующие определенный образ жизни человека (например, здоровый или нездоровый вид).

Таким образом, **освоение культуры здоровья – это процесс последовательного уточнения и конкретизации личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья», который может быть охарактеризован следующими показателями:** 1) способность человека ориентироваться в мире здоровья, а также его грамотность в вопросах здоровья и информационная готовность к оздоровительной деятельности (*информационно-ориентировочный компонент внутренней картины здоровья*); 2) мотивационная готовность человека к осознанной и целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья – наличие интереса к здоровью, здоровому образу жизни, сформированность потребности в заботе о здоровье (*мотивационный компонент внутренней картины здоровья*); 3) деятельностная (операционная) готовность человека к оздоровительной деятельности (*операционный компонент внутренней картины здоровья*); 4) принятие человеком здорового образа жизни и сознательное использование различных элементов здоровьесберегающего поведения (правильная организация труда и отдыха, сбалансированное питание, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом и т.д.), а также осознанное противостояние (деятельное неприятие) различным аспектам поведения, наносящим вред здоровью (*праксеологический компонент внутренней картины здоровья*).

Уровень проявления вышеназванных показателей личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья» служит не только характеристикой освоения человеком

культуры здоровья, но является также характеристикой реального состояния его здоровья как социально-культурного феномена.

Культура движений (двигательная культура), с учетом идеи Быховской И.М., Барина С.Ю., Столярова В.И. и Фирсина С.А. [3; 13], **как полноправная, социально значимая составляющая культуры общества и личности и как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного, включает в себя:** 1) знания о том, что такое двигательные способности человека, о путях, средствах, методике их формирования и совершенствования (у себя и других) в соответствии с определенными культурными образцами этих способностей; 2) понимание и обоснование значимости двигательных способностей, необходимости их формирования и совершенствования в соответствии с определенными культурными образцами и нормами; 3) стремление (желание) человека определить уровень развития своих двигательных способностей и добиться его повышения в соответствии с определенными культурными образцами и нормами; 4) приемы реальной деятельности человека, направленной на выявление уровня развития своих двигательных способностей, разработку и реализацию программы их совершенствования.

Сравнивая определение культуры движения и сформулированное ранее определение жизнеспособности человека, мы можем сделать следующий вывод, что **освоение культуры движения (двигательной культуры) – это процесс последовательного совершенствования жизнеспособности человека (в частности, психофизиологической).**

Результатом освоения человеком культуры движения (совершенствование психофизиологической жизнеспособности) является уровень его двигательнo-пластической подготовки, который включает в себя: 1) разнообразие двигательных способностей и связанных с ними физических качеств, а также уровень их развития; 2) технически совершенное выполнение двигательных действий (легкость и непринужденность, точность и законченность), включая чувство музыки и ритма в движениях; 3) уровень «одухотворенности» движения или проявление способности в движениях (жестах, мимике, позах, походке) выражать чувства и переживания, вызванные музыкой, картинами природы, ситуацией, обстановкой и т.д., а также проявление способности в движениях создавать художественные образы.

Культура телосложения как полноправная, социально значимая составляющая культуры общества и личности, как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного, описывает содержание и приемы социокультурной модификации (коррекции) внешних характеристик природного тела

в соответствии с социокультурными нормами в эстетических характеристиках «красиво – НЕ-красиво».

Другими словами, **освоение культуры телосложения** – это процесс последовательного совершенствования социально личностной жизнеспособности человека в части принятия своего физического «Я» и его совершенствования в результате социокультурной модификации природного тела к социально-культурному телу.

Таким образом, **индивидуальная физическая культура человека – это результат освоения и принятия человеком (интериоризации) социокультурных эталонов, ценностей и норм телесности, которые, во-первых, стали достоянием его собственного внутреннего мира (внутренняя картина здоровья), и, во-вторых, их проявление в повседневной жизнедеятельности человека характеризует его образ жизни (жизнеспособность).**

Основными показателями индивидуальной физической культуры личности являются:

1) отношение человека к своему здоровью как к ценности; 2) характер этого отношения (только декларативное или реальная забота о своем психофизическом состоянии, предполагающая сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержания в норме и совершенствования различных его параметров); 3) степень ориентации на реальную заботу о своем физическом состоянии в повседневной жизнедеятельности; 4) уровень знаний об организме, о его физическом состоянии, средствах воздействия на него и методике их применения; 5) характер ценностей, которые индивид связывает с телом, одобряемые и реализуемые им на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии; 6) многообразие используемых средств поддержания в норме и совершенствования физического состояния и различных его параметров (соматическое здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности); 7) умение эффективно применять эти средства поддержания в норме и совершенствование физического состояния и различных его параметров; 8) результаты деятельности по поддержанию в норме и совершенствованию физического состояния (уровень физической подготовленности, уровень соматического здоровья, особенности телосложения, особенности проявления физических качеств и двигательных способностей); 9) стремление оказать помощь и реальное содействие другим людям в их оздоровлении и физическом совершенствовании, а также наличие соответствующих знаний, умений, ценностных ориентаций и т.д.

Таким образом, индивидуальная физическая культура личности включает в себя не только социально сформированные физические качества и двигательные способности. Человек с высоким уровнем развития физической культуры должен хорошо знать закономерности функционирования и развития организма, пути, механизмы и средства

воздействия на него. У такого человека должна быть выработана потребность в систематическом воздействии на свое физическое состояние с целью изменения его в нужном направлении. Он должен обладать умениями и навыками правильно (в соответствии с принятыми в обществе нормами и образцами) использовать наиболее эффективные средства такого воздействия и применять эти умения и навыки в своем реальном поведении. Он должен быть готов и проявлять желание оказать помощь и реальное содействие другим людям в их оздоровлении и физическом совершенствовании.

Личностным результатом освоения физической культуры (физкультурного образования) являются позитивные изменения в индивидуальной личностной смысловой системе «внутренняя картина здоровья», а узкопредметным результатом – готовность к поддержанию и совершенствованию индивидуальной психофизиологической жизнеспособности.

Под образованием в области физической культуры мы будем понимать целенаправленное формирование личности в условиях специально организованного взаимодействия воспитателей и воспитуемых (в единстве обучения и воспитания в области физической культуры) по освоению последними физической культуры как части общечеловеческой культуры.

Задача обучения физической культуре, как элемент образования в области физической культуры, – это практико-ориентированное освоение воспитуемыми культуры движения (двигательная культура), как процесса последовательного совершенствования их жизнеспособности, которое подразумевает формирование у воспитуемых: 1) систематических знаний о том, что такое двигательные способности человека, о путях, средствах, методике их формирования и совершенствования (у себя и других) в соответствии с определенными культурными образцами этих способностей; 2) осознанного понимания и умения убедительного обоснования значимости двигательных способностей, необходимости их формирования и совершенствования в соответствии с определенными культурными образцами и нормами; 3) устойчивого постоянного стремления (желания) повышения уровня развития своих двигательных способностей в соответствии с определенными культурными образцами и нормами; 4) готовности к реальной деятельности по выявлению уровня развития своих двигательных способностей, а также по проектированию и реализации программы их совершенствования.

Результатом обучения физической культуре (совершенствования психофизиологической жизнеспособности) является индивидуальный уровень двигательно-пластической подготовки воспитанника: 1) разнообразие двигательных способностей и связанных с ними физических качеств; 2) технически совершенное

выполнение двигательных действий (легкость и непринужденность, точность и законченность движений); 3) уровень развития физических качеств (высокий, средний, низкий); 4) чувство музыки и ритма в движениях; 5) уровень «одухотворенности» движения, т.е. проявление способности в движениях (жестах, мимике, позах, походке) выражать чувства и переживания, вызванные музыкой, картинами природы, ситуацией, обстановкой и т.д., а также проявление способности в движениях создавать художественные образы.

Задача воспитания физической культуры, как элемент образования в области физической культуры, – это освоение воспитуемыми культуры здоровья, как процесс последовательного уточнения и конкретизации их личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья», которое подразумевает формирование у воспитуемых: 1) способности ориентироваться в вопросах здоровья и информационной готовности к оздоровительной деятельности (информационно-ориентировочный компонент внутренней картины здоровья); 2) мотивационной готовности к осознанной и целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья – наличие интереса к здоровью, здоровому образу жизни, сформированность потребности в заботе о здоровье (мотивационный компонент внутренней картины здоровья); 3) системы умений, навыков и способностей, позволяющих самостоятельно заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей (операционный компонент внутренней картины здоровья); 4) смысла (понимания) содержания здорового образа жизни и различных элементов самосохранительного поведения (правильная организация труда и отдыха, сбалансированное питание, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом и т.д.), а также понимания различных аспектов повседневного поведения, наносящих вред здоровью (праксиологический компонент внутренней картины здоровья).

Результатом воспитания физической культуры являются содержательные особенности индивидуальной физической культуры личности, которые мы описали выше.

Основным средством в области обучения физической культуре являются занятия физкультурой (физкультурная двигательная деятельность), направленные на решение оздоровительно-рекреационных задач [2; 8; 13; 15; 16]: 1) формирование, изменение, сохранение или восстановление различных компонентов здоровья – физического, психического, духовно-нравственного (*оздоровительные задачи*); 2) организация активного отдыха, получение позитивных эмоций от неформального общения между собой и с природой, разностороннее совершенствование и самосовершенствование личности, реализация ее творческого потенциала, восстановление (реабилитация) физических и психических сил после интенсивного труда или учебы (*рекреационные задачи*).

Кроме занятий физкультурой на уроках в школе, возможно использование отдельных форм занятий спортом (формы двигательной деятельности, используемые в процессе спортивной тренировки и подготовки человека к спортивному соревнованию) [2; 8; 13; 15; 16]. Однако специальными медико-биологическими исследованиями было установлено, что только умеренная регулярная двигательная активность детей и подростков способствует повышению их физического развития и работоспособности и улучшению самочувствия (уменьшение депрессии и уровня тревожности, повышение самооценки и переносимости стрессорных воздействий). Чрезмерная двигательная активность (гиперкинезия), связанная с ранней и интенсивной спортивной деятельностью, приводит к истощению симпатoadреналовой системы, дефициту белка и снижению иммунитета организма (иммунодепрессия). Неадекватные возрасту и возможностям ребенка физические нагрузки могут также привести к развитию различных неврозов и неврозоподобных состояний, к развитию различных видов патологии эндокринной системы (особенно у девочек) и к нарушениям сердечно-сосудистой системы и развитию предпатологических состояний и патологических изменений в различных звеньях этой системы (в частности, артериальные гипер- и гипотензии) [7; 11].

Основной качественной оценкой эффективности обучения физической культуре детей и подростков является их отношение к занятиям физкультурой, которое проявляется: 1) в объеме знаний, умений и навыков, необходимых для этих занятий; 2) в принятии идеалов, норм и образцов поведения, на основе которых определенные компоненты и разновидности занятий физкультурой, их функции оцениваются (в суждениях, мнениях, эмоциях, реальных действиях и т.п.) как значимые и важные, т.е. как ценности; 3) в готовности обосновать (дать осмысленное объяснение) ценности занятий физкультурой; 4) устойчивый систематический интерес к занятиям физкультурой, который сопровождается желанием (потребностью) участвовать в них; 5) качество и систематичность реального участия в занятиях физкультурой для достижения определенных целей; 6) формирование определенных качеств и способностей, поведения, образа жизни и т.д., являющихся результатом этих занятий.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник. – СПб. : Кнорус, 2014. – 528 с.
2. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных

школ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 13-18.

3. Быховская И.М. “Номо Somatikos”: Аксиология человеческого тела : монография. – М. : Эдиториал, 2000. – 208 с.

4. Гуваков В.И. Задравоохранительная деятельность: социокультурные и методологические проблемы. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 1991. – 187 с.

5. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры : учебник. – М. : Советский спорт, 2013. – 126 с.

6. Криличевский В.И., Семенов А.Г., Бекасов С.Н. Педагогика физической культуры : учебник. – СПб. : Кнорус, 2012. – 320 с.

7. Кучма В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей : руководство для медицинских и педагогических работников образовательных и лечебно-профилактических учреждений санитарно-эпидемиологической службы. – М. : Издательская группа «ГЭОТАР-медиа», 2005. – 528 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. – 4-е изд. – СПб. – Москва - Краснодар, 2004. – 543 с.

9. Мельчакова Г.Г., Мельчаков А.В. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие. – Красноярск : Изд-во Краснояр. гос. пед. ун-та, 2012. – 220 с.

10. Науменко Ю.В. Здоровьеформирующее образование: идеи и основные понятия // Вестник МГУ. Серия 20: Педагогическое образование. – 2015. – № 3. – С. 52-66.

11. Общественное здоровье и здравоохранение. Национальное руководство / под ред. В.И. Стародубова, О.П. Щепина и др. – М. : Издательская группа «ГЭОТАР-медиа», 2014. – 624 с.

12. Педагогика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Неверкович С.Д. – 2-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

13. Столяров В.И., Фирсин С.А., Баринов С.Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) : монография. – Саратов : ООО «Издательский центр «Наука», 2012. – 268 с.

14. Физиолого-гигиеническое и психофизиологическое сопровождение модернизации образования (эксперимент по совершенствованию структуры и содержания общего образования) / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М. : Издательский дом «Новый учебник», 2003. – 117 с.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. проф. образования. – 11-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

16. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций. – Екатеринбург : Изд-во Урал. фед. ун-та, 2014. – 244 с.