

УДК 37.0+796+378

Иванов Игорь Васильевич

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Новосибирского государственного педагогического университета, igvasiv@yandex.ru, Новосибирск

РЕОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Аннотация. Вопросы воздействия физической культуры (средств и методов) на образ жизни и профессиональную деятельность будущего специалиста необходимо существенно расширить и переориентировать на знание функциональных резервов организма в целом; нарушением реактивности и резистентности; процессов саморегуляции и репродукции; принципов профилактики и реабилитации болезней.

Ключевые слова: гуманность, соматическое воспитание, здоровьесбережение, модернизация.

Ivanov Igor Vasilievich

Candidate of pedagogical science, associate professor of the physical training chair, the Novosibirsk State Pedagogical University, igvasiv@yandex.ru, Novosibirsk

REORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING ON THE BASIS OF THE HUMANITARIAN APPROACH

Abstract. The issues concerning the influence of Physical Training (facilities and techniques) upon the lifestyle and professional activity of a future specialist are to be widen and reoriented towards the knowledge of the functional body reserves in whole; the disturbance of reactivity and resistance; the processes of self-regulation and reproduction; the principles of prevention and illness rehabilitation.

Keywords: humanity, somatic education, health care, modernization.

Актуальность формирования гуманистического мировоззрения обусловлена переменами, происходящими в обществе. Связано это с переориентацией от декларации к доминированию ценностей личного развития, самооценки и свободы личности, что требует целевых установок общества, его социальных институтов, отношений между людьми и человека к самому себе. Из основополагающих тенденций общества сегодня можно выделить ярко выраженную тенденцию на сохранение здоровья, что является центральной проблематикой нашего исследования, которая требует изменение образовательной системы на гуманистическую направленность.

«Гуманность – одна из онтологических форм человеческого бытия и полагания мира. Гуманность, рассматриваемая как человечность, человеколюбие, уважение к достоинству человека, относится к бытийному

строю человеческого конечного существования и является фундаментальным моментом, основанием возможности человека, с одной стороны, и его конечности как таковой – с другой» [9].

Статистика позволяет провести исчерпывающий анализ последствий неправильного образа жизни для всего общества. По расчетам академика А. И. Берга, доля физического труда в течение жизни человека за последние 100 лет снизилась с 95% до 5–6%, а по данным Российского НИИ физической культуры, регулярно занимаются упражнениями всего около 30% населения, а недостаточная двигательная активность студенческой молодежи составляет более 90%. При сохранении нынешних тенденций к 2020 году большое распространение получают психические расстройства, в первую очередь депрессии. Они выйдут на второе место в списке болезней, с которыми сопряжен наибольший

ущерб в экономике. Первое место пророчат сердечно-сосудистым заболеваниям, а третье, как это ни странно, займут травмы и увечья, полученные в результате происшествий [6]. Одними из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний являются такие особенности образа жизни, как неправильное питание, вредные привычки, низкий уровень двигательной активности. Если законодательно внести изменения в страховую ответственность за несвоевременную диспансеризацию, вредные привычки, нарушение правил безопасности и прочее, то можно будет критическую ситуацию развития болезней во многом предотвратить. Для организма доступен определенный диапазон двигательной активности, середина которого является оптимальной для развития здоровья, а крайние пределы оказываются неблагоприятными. Древнейший компонент физической культуры – физическое воспитание, возникшее как естественная необходимость в борьбе за существование ещё в древности, в настоящее время не имеет глобального значения. Условия жизни, предъявляя свои требования, диктуют человеку необходимость приобретения навыков в профилактических и восстановительных технологиях здоровьесбережения. Поскольку большинство факторов риска являются характеристиками, связанными с образом жизни человека, корни развития этих факторов находятся в детском возрасте. В учебных заведениях США, например, существуют две отдельные дисциплины – physical education (эквивалент физического воспитания) и health education (культура здоровья), которые начинают преподавать ещё в начальной школе, ориентируясь на возраст, пол, уровень подготовленности и потребности ребенка.

Декларируемой модернизацией практически разрушена советская идеологическая система физического воспитания, а возможности для создания эффективных и принципиально новых средств обучения не предложены и серьезной программы действий не существует. Не существует и программы разработки нового содержания физкультурного образования. То содержание, которое мы сегодня имеем, это в основном бессистемный набор сильно усеченных курсов, созданных для советской школы.

Интегративные процессы современного научного знания проявляются в переносе идей и представлений из одной области знаний в другую, использовании методов и направлений исследований пограничных дисциплин. При этом синтез научного знания высвечивается в образовании новых научных средствах познания – понятиях, категориях, которые используются в одном направлении смежного профиля.

Модернизация образования напрямую связана с преодолением разрыва между содержанием образования и содержанием науки, то есть между состоянием теоретико-методологической, педагогической, экономической, организационной, технологической составляющей образования и требованиями жизни к их надежности, рентабельности и продуктивности. Наука обретает самостоятельность только тогда, когда выйдет на исходную, реально-содержательную основу. По мнению Г. Г. Наталова [7] наука о физической культуре на этот уровень ещё не вышла. Следовательно, модернизацию начинать надо с науки о физической культуре, которая предполагает переход с телеологических позиций о физическом воспитании (воспитание физических качеств) на онтологические позиции, где присутствует не только двигательное развитие, но и развитие социально-психологических и интеллектуальных компонентов.

В современных программах обучения большой акцент уделяется формированию мотивации к обучению. Мотивация является одним из психических состояний и понимается как желания, интересы, стремления, влечения, страсти из которых формируется устойчивое эмоциональное состояние. Причинами, способствующими удовлетворению потребностей и достижению сильных мотиваций, являются условия, предметы и явления, предрасполагающие к положительным эмоциям: удовольствие, радость, интерес, возбуждение. Такие психические процессы в образовательном пространстве можно рассматривать как часто повторяющиеся состояния способствующие развитию соответствующих свойств личности как то темперамент, характер. Наши поступки чаще всего есть результат целой комбинации мотивов. Как правило, они группируются и взаимодействуют между собой особенными связями

ми. Родственные предметы заимствуют друг у друга понятия и категории, обмениваются результатами исследований, методами и теоретическими выводами. В практической области, например в области управления, от руководителя часто требуется знание не узконаправленного действия, но и основ смежных дисциплин. В соматическом воспитании это физиология, психология, анатомия, педагогика, биомеханика и прочие. Познавательные процессы проходят две ступени – чувственную (ощущения, восприятия, представления) и рациональную (логическое).

Что касается физического воспитания в вузе, то профессиональная подготовка выпускника свидетельствует, что и бакалавр и специалист и разные профессии готовятся по единой структурно-содержательной схеме. В названии дисциплины отражено традиционное понимание физической культуры без учета современных изменений в обществе и личного восприятия индивидуума. Предлагаются одинаковые в содержательном отношении наборы средств и методов физического воспитания, в которых понятийный спектр физической культуры и спорта не дифференцируется, что является, по сути глубочайшим заблуждением. Общей единой предметно-содержательной основой физической культуры является культура двигательной деятельности, физическое упражнение – основная структурная единица практики физического воспитания. Отсутствует научно-исследовательский компонент, что не позволяет глубоко осмыслить необходимость здоровьесбережения как социального фактора общественного признания. Преимущественно спортивная целевая направленность подготовки в вузе, характерная для 1960–1990-х годов, предлагающая студентам знания устарели и не обеспечивают должный профессиональный уровень подготовки. Сегодня необходимо изменить понимание физической культуры как самостоятельной предметной области знаний и специфической сферы деятельности.

Предложение сместить центр тяжести физкультурного образования в сторону индивидуального здоровья, здорового образа жизни и роли соматического воспитания в обеспечении индивидуального здоровья в действительности направлено не на «закрытие» некоторых направлений физкультур-

ного образования. Речь идет об «открытии» более актуальных, глубоких и научно доказуемых аспектов в традиционном образовании. Указанные аспекты, до последнего времени оставаясь областью декларативной истины, предполагали и соответствующее методическое оформление образования в этой области знания – бессистемное и фрагментарное.

Формирование гуманитарного здоровьесберегающего аспекта в современной образовательной парадигме является актуальным, так как в действительности здоровье становится все более востребованным обществом, как лично, так и общественно значимым. При этом необходимо отметить тенденции, определяющие субъектность рассматриваемой проблемы. Активного внедрения новых технологий в деле сохранения здоровья требуют такие факторы: научно-технический прогресс и как следствие увеличение сферы интеллектуальной деятельности, способствующий гиподинамии; ухудшение экологической среды; интенсификация учебной и других видов деятельности. Эти и другие факторы требуют внедрения в жизнь соматически ориентированных технологий через изменение в рамках образовательной системы усвоения знаний и умений восстановительно-профилактического характера в рамках здоровьесберегающей деятельности.

Современные требования к образованию, актуализируют задачи модернизации системы непрерывного образования личности в процессе онтогенеза, и остро ставят вопрос сохранения и поддержания здоровья всех участников образовательного процесса. Одним из основных факторов способствующим активному саморазвитию личности является наличие здорового «телесного» состояния человека, неразрывной взаимосвязи тела и духа человека. Решение проблемы видится в создании и введении в учебный план интегрированной дисциплины, предметом которой является соматическое воспитание, предполагающее освоение методик и теории здоровьесбережения, восстановления и профилактики соматических состояний. Приводя в соответствии с конкретным термином, наиболее полно раскрывающим индивидуальные возможности и способности человека, при этом, не смешивая понятия физическая культура и спорт, мы предлага-

ем процесс обучения здоровьесбережению именовать «Соматическое воспитание». «Соматический – термин, применяемый для обозначения разного рода явлений, происходящих в организме и связанных с телом в противоположность психике», указывается в словаре-справочнике «Экология человека».

Выражение «соматика» указывает на тело как в аспекте его внешнего, так и в аспекте его внутреннего строения. Между соматикой и психикой человека существует тесная связь и зависимость, которая основывается на обусловленности психики психическими функциями, в общем, и соматическими функциями, в частности. *Соматическое воспитание – область целенаправленной педагогической деятельности, направленная не только на сохранение, но и на формирование и укрепление здоровья, позитивную мотивацию к здоровому образу жизни.* Без изменения сознания и мотивации социальных моделей поведения человека невозможно преодолеть влияние негативных воздействий и улучшить качественные и количественные характеристики жизни.

Под влиянием преподавания соматического воспитания формируется здоровьесберегающая направленность личности, то есть устойчивое стремление заниматься самостоятельными занятиями активными двигательными действиями, личная устремленность быть полноценным специалистом в избранной профессии. Соответственно в профессиограмме соматического воспитания в качестве гуманистической составляющей присутствуют следующие характеристики: прикладная направленность профессиональной подготовки; понимание значения здоровья, физической культуры и спорта; владение технологиями и методиками реализующими здоровьесформирующий потенциал восстановительно-профилактических средств; осмысление социокультурного феномена соматического воспитания; владение знаниями, раскрывающими решение проблемы социального и медико-биологического в активной двигательной деятельности; овладение методиками планирования психологических и медико-биологических средств в учебной и производственной деятельности; освоение знаний в области применения восстановительно-профилакти-

ческих средств в периоды реабилитации и рекреации.

Ориентация на фундаментальность образовательной системы соматического воспитания обуславливает необходимость взаимосвязи между общеобразовательной и профессиональной подготовкой, взаимопроникновение и взаимодействие дисциплин различных циклов. Интегрированные знания из нескольких областей позволят избежать узкого, фрагментарного подхода к проблеме здоровьесбережения. В противном случае накопленные в процессе традиционного обучения разрозненные знания здоровьесберегающей деятельности не получают прочного и долговременного усвоения, быстро утрачиваются и имеют в целом не системный характер.

На основе теории и методики соматического воспитания, можно представить предмет изучения дисциплины как социальный феномен современного времени, синтез знаний и практических умений, систему восстановительных и профилактических методик, технологии воздействия на тело и психику человека, его самореализацию. Говоря о системе соматического воспитания, все чаще подчеркивают необходимость не просто совершенствования отдельных структур физической культуры, а коренной перестройки. Это вызвано рядом причин и, прежде всего, переосмыслением самой деятельности физического воспитания, а также изменениями функций и задач отрасли «физическая культура».

В аспекте данной проблематики важным будет терминологическое определение основных понятий состоящих из общепедagogических и предметных блоков. К общепедagogическим отнесем гуманизм, педагогику ненасилия, право выбора и др. которые традиционно не рассматриваются в контексте физической культуры. К предметным отнесем понятия соматическое воспитание, восстановительно-профилактический средства и технологии, оптимальная двигательная активность, адаптация и реабилитация, профилактика и рекреация. Данная терминологическая определенность вызвана, прежде всего конкретизацией тех понятий, которые находятся в центре нашего исследовательского поля. Гуманизм учебно-воспитательного процесса определяется тем, насколько этот процесс создает возможности для са-

морализации личности и развития генетических способностей. В рамках физической культуры значимо такое понятие как насилие. В результате наблюдений видно, что принудительные занятия формируют комплекс умений, но одновременно «отторгают» человека от самостоятельных занятий двигательной активности и не вызывают положительных эмоций. Согласно гуманистической концепции «Воспитатель не должен быть господином и правителем, он должен занимать место руководителя и указателя. Он должен воспитывать к самовоспитанию. Воспитанник должен сознавать свой рост и развитие как собственное дело, по отношению к которому воспитатель стоит в стороне, как советник и помощник» [3]. Такой подход смещает внимание на создание условий для продуктивной и творческой деятельности, формирование мотивов направленных на телесное и психическое самосовершенствование. Способы достижения поставленных целей ставят на место здравоформирующий компонент, осознанную потребность в регуляторной двигательной активности.

Гуманистические позиции соматического воспитания опираются на ряд требований, предоставляющих обеспечивать возможность выбора вида занятий, опираться на внутренние естественные регулятивы самосовершенствования человека, отстаивать суверенность личности, соответствовать возрастным и половым особенностям. Учёт многообразия интересов, потребностей и уровня подготовленности людей будут главными задачами соматического воспитания в образовательной сфере физической культуры. Физическая культура, согласно Столярову В. И. – это не область непосредственной работы с «телом», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как всякая сфера культуры, физическая культура – это, прежде всего работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром [10].

Содержание качественного соматического образования характеризуется личностным смыслом, ценностью для человека его (смысла) практической значимости. Через чувственное познание достигается познание природы. Все люди отличаются по способностям. В результате, содержание образования необходимо представлять в форме,

предполагающий его изложение на определенных уровнях полноты знания, каждый из которых представлял бы определенную целостность и позволял переходить на другие уровни познания. Это позволит реализовать индивидуальные образовательные траектории, строить индивидуально ориентированные учебные программы.

В двигательном аспекте для полного усвоения упражнениями, по мнению Лесгафта, является необходимость отчетливого представления исполнителем, что он должен сделать, чего достичь, то есть предвидение результата своих действий. При проведении занятий нужно не демонстрировать, а объяснять упражнение, чтобы ребенок или подросток понял и мысленно представил каждое движение. Сознательное выполнение упражнения, по мнению П. Ф. Лесгафта, намного полезней и важней, чем простое повторение его вслед за преподавателем. Такой подход прослеживается в системе соматического воспитания, характеризующий процесс обучения как взаимодействие участников этого процесса, направленных на целесообразное производство конкретного плана действий, связанного с общностью задач.

В образовательном процессе соматического воспитания, мы считаем необходимо отказаться от идеи обучения конкретной технике движений. Основная цель преподавателей должна заключаться в изыскании и улучшении естественных (приобретенных прошлым двигательным опытом) качеств обучающихся для того, чтобы повысить отдачу организма и сделать работу более экономной и разумной. Однако в процессе обучения не следует проходить мимо слабых мест, и поэтому, преследуя цель воспитания таких качеств, как умение расслабляться, равновесие, координация движений и ловкость вообще, необходимо тренировать занимающихся стартовать или отталкиваться с менее развитой ноги, в метаниях метать слабой рукой, ударные действия выполнять слабой ногой, рукой. Наша роль сводится к тому, чтобы дать почувствовать, не изменяя слишком сильно собственной манеры бега, различные темпы, начиная с быстрой ходьбы, и вплоть до самого быстрого бега, для каждого занимающегося.

Пути решения целей и задач соматического воспитания будут следующие направления:

- создание системы эффективно решающей здоровьесберегающие задачи;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- приоритетности здорового образа жизни;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью;
- внедрение восстановительно-профилактических технологий;
- эффективное планирование самостоятельных занятий.

Гуманистическая ценность соматического воспитания заключается в ориентации на интерес к эстетике движений, потребности в нравственном поведении, познании резервных возможностей организма, нейтрализации отрицательных факторов спортивной, учебной и производственной деятельности в отличие от спорта, где недооценка гуманистической направленности приводит к пропаганде жестокости, агрессивности, достижения победы любым способом, установление рекордов вопреки здоровью.

Библиографический список

1. *Артюхов М. В.* Гуманистические основы управления образованием. – М.-Новокузнецк, 1998. – 195 с.
2. *Амонашвили Ш. А.* Размышления о гуманной педагогике. – М., 1996. – 496 с.
3. *Болдырева И. О.* Технологии оздоровления человека и средства повышения работоспособности спортсмена. – Новосибирск, 2011. – 180 с.
4. *Вольтман Л.* Система морального сознания в связи с отношением критической философии к дарвинизму и социализму. –СПб., 1901. – С. 311–312.
5. *Ендротов О. В.* Валеологические аспекты двигательной активности человека: [Практ.-ориентир. моногр.] / Новосибир. гос. пед. ун-т. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1996. – 230 с.
6. Лаборатория здоровья: Альманах / под рук. С. П. Капицы. – М.: В мире науки, 2008. – 338 с.
7. *Наталов Г. Г.* С чего начать модернизацию образования// Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 2–12.
8. *Пешков В. Ф.* Гуманизация профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре: монография. – Томск: изд-во томского государс. пед. ун-та, 2006. – 328 с.
9. *Ромм М. В., Ромм Т. А.* Теория социальной работы: учебное пособие. – Новосибирск, Изд-во НГПУ, 1999. – 71 с.
10. *Столяров В. И., Быховская И. М., Лубы-*

шева Л. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №5. – С. 11–15.