

Физическая культура оказывает положительное влияние на нервные процессы, что способствует развитию и повышению умственной и физической работоспособности человека. Если постоянно заниматься физкультурой, то улучшится работа лёгких, сердца, повысится обмен веществ, укрепится костно-мышечная система.

При постоянном занятии физической культурой улучшается телосложение, стройность приобретает фигура, движения становятся пластичными и выразительными. Благодаря занятиям физкультурой или спортом, развивается сила воли, растёт уверенность в себе, что способствует к достижению поставленных жизненных целей.

Неотъемлемой частью физической культуры является физическое воспитание детей и занятие физкультурой в пожилом возрасте, т.к. из-за недостаточной активной деятельности ухудшается здоровье, снижается умственная и физическая работоспособность, могут развиваться различные патологии.

Чтобы забыть про старость и болезни, необходимо заниматься физкультурой, соблюдать правильный режим и употреблять только здоровую пищу. Физическая культура очень хорошее средство, которое задерживает ухудшение с возрастом физических качеств и снижение способностей организма к адаптации в целом и сердечнососудистой системы в частности.

Самым наилучшим способом в укреплении здоровья и восстановлении здоровья с помощью нагрузок является активный отдых в горах и не сложные туристические походы в горной местности, с учетом всех временных рамок.

Литература

1. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности. 2003. 161 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. 2005. 175 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. 480 с.
4. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М.: БЕК, 2002. 54 с.

Стерлев В. Г.

НИУ Белгородский государственный университет,
Белгород, Россия

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ П.Ф. ЛЕСГАФТА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье раскрываются передовые подходы, идеи и положения П. Ф. Лесгафта о системе воспитания здорового человека, на которые необходимо обратить внимание в современной педагогике.

Ключевые слова: здоровый человек, воспитание, личность, П. Ф. Лесгафт.

Sterlev V.G.

NRU Belgorod state University,
Belgorod, Russia

THE HISTORICAL EXPERIENCE OF THE P.F. LESGAFT IN THE SYSTEM OF UPBRINGING A HEALTHY PERSON

Abstract. In article the advanced approaches, ideas and P.F. Lesgaf's provisions about an educational system of the healthy person to which it is necessary to pay attention in modern pedagogics reveal.

Keywords: healthy person, education, personality, P. F. Lesgaf.

В современном отечественном образовании остро стоят вопросы модернизации, которые в целом, связаны с реализацией его гуманистической и здоровьесберегающей функций, направленных на высокое духовное, общекультурное и профессиональное развитие личности учащегося. Данное обстоятельство предполагает переосмысление теоретического знания о педагогике в целом, и физической культуре, в частности, поиска новых ее парадигм на базе более глубоких теоретико-методологических оснований. Неоценимый вклад в решение обозначенной проблемы вносят оригинальные мысли наших выдающихся предшественников, одним из которых являлся П. Ф. Лесгафт.

Все педагогическое наследие Петра Францевича, связанное с физическим образованием, отражает его методологическую вооруженность. Научную методологию он рассматривал как неперемное условие прогресса знаний, подчеркивая, что «каждая наука должна иметь свою философию. Без философии предмета нет науки». Он требовал, чтобы мысль шла вперед. Не в накоплении знаний, а в «развитии мышления и выяснении значения личности человека и в умении сознательно действовать»[1] видит П. Ф. Лесгафт главную задачу средней и высшей школы. Своими принципами теоретической анатомии он открывал путь к синтезу знаний, к широким объективным обобщениям.

Одно из центральных мест в педагогическом наследии П. Ф. Лесгафта занимает его учение о здоровом человеке, «идеально нормальной личности», которую должна формировать вся система воспитания и образования. Наиболее яркое выражение оно находит в книге «Семейное воспитание ребенка и его значение». Работа охватывает огромный круг сложнейших педагогических и психологических проблем, от решения которых зависит

приближение личности к идеалу здоровья. В ней впервые с антрополого-гуманистических позиций научно обосновываются цели и задачи, содержание и методы семейного воспитания. В единстве и взаимосвязи при этом рассматриваются все стороны воспитания: физическое, умственное, нравственное, трудовое, эстетическое. Такой подход позволяет вскрыть целостный характер процесса воспитания здорового человека, осуществляемого в семье и школе. Комплексное решение проблем воспитания и образования и в наши дни требует приведения в гармоническое соответствие семейного и школьного воспитания, что указывает на актуальность наследия П. Ф. Лесгафта в современной педагогической науке и практике.

Учение П.Ф. Лесгафта о целостном подходе к изучению личности ребенка, о необходимости рассматривать психические и физические свойства в комплексе, в их взаимосвязи и взаимодействии, об активности личности, о роли мировоззрения имеют не только теоретическую, но и практическую значимость. Они содействуют воплощению в жизнь идеала всестороннего и гармонического развития здоровой личности.

П.Ф. Лесгафт сожалел, что педагоги малознакомы с вопросами антропологии и мало уделяют внимания изучению психологии ребенка, без чего невозможно обеспечить здоровье ученика. «Самое существенное требование, которое необходимо предъявлять воспитателю и учителю, берущему на себя обязанность руководить ребенком, вступающим в школу, это, чтобы он понимал ребенка, его психические функции, а равно и его индивидуальные особенности, так как, не зная условий психического развития ребенка, воспитатель может ежеминутно стать в тупик перед проявлением той или другой черты нрава воспитанника, не сумеет найти основной причины данного поступка и упустит из вида тесную связь индивидуальных особенностей ребенка с его дошкольной обстановкой и семейной дисциплиной» [2].

К одной из весьма важных проблем психологии здоровья П.Ф. Лесгафт относил вопрос социально-психологических и психолого-педагогических требований к учителю. П.Ф. Лесгафт считал, что в понятие научно-образованного учителя, способного положительно влиять на становление личности здорового ребенка, должна входить его высокая психологическая подготовленность. Согласно Лесгафту, каждый учитель должен быть психологом.

По Лесгафту, все слагаемые социального, философского, психологического, естественнонаучного направлений в педагогической подготовке педагога к воспитанию здорового человека, обеспечивают ему научную образованность, которая должна проявляться не в простом накоплении званий, а в постоянном

творческом поиске лучших методов воздействия на учащихся, в поиске, позволяющем ему сказать о себе «*La methode-c'est moi*» (метод – это я).

Основной метод преподавательской работы П.Ф. Лесгафта при воспитании здорового человека – это наглядный метод обучения. Наглядностью изложения он стремился показать связь между формой и содержанием изложения. Так, например, он не изучал изолированно ткань организма или органа, а увязывал строение той или иной мышцы с ее функциональной значимостью. Мышца переставала существовать изолированно в представлении студентов, а воплощалась в функционирующий орган действующего человека. Изложение получалось образным, конкретным, действенным. Изложение лекционного материала у П.Ф. Лесгафта жизненно интересно и отвечало практическим запросам студентов. Он требовал, чтобы теоретические знания, полученные студентами в университете, применялись ими в медицинской и общественной деятельности [2]. К сожалению, такой прагматический подход П.Ф. Лесгафта к высшему педагогическому образованию мы наблюдаем не во всех отечественных и зарубежных высших школах.

Одной из ведущих идей научного мировоззрения и педагогической практики П.Ф. Лесгафта было гармоническое, физическое и духовное развитие здорового человека, посредством физических упражнений. Создаваемая Лесгафтом русская система физического образования была направлена на всестороннее развитие личности. Физические упражнения, обладая материальной (физической) и духовной (идеальной) сторонами, кроме образования были нацелены Лесгафтом и на физическое развитие, совершенствование силы, выносливости, быстроты, ловкости [3]. Однако недостаточная для специалистов ясность сути гармонизации физического и духовного в человеке в процессе физического воспитания приводила опять к функционированию практики по пути преимущественного формирования у него двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Однако такое технологическое обучение, игнорирующее духовно-нравственную сущность человека, даже при наличии соответствующих знаний, сегодня уже не способно обеспечить всестороннюю самореализацию человека, являющуюся главным показателем его культуры [4].

Дальнейшее развитие идеи о единстве физической и духовной сторон физического упражнения шло по пути установления строения, как физической стороны, так и умственного представления. Как ни странно, но до сих пор еще далеко не изжито широко распространенное истолкование двигательной активности человека как механического, только физического яв-

ления. И это несмотря на то, что уже в 30-е годы XX века Н.А. Бернштейн в теории построения движений установил, что в норме человек не делает "просто движения", а всегда осуществляет действия с ведущим уровнем сознательного предметного действия. Это требует признавать двигательный акт человека не "движением", а именно двигательным действием.

Таким образом, П. Ф. Лесгафт своим научным трудом и педагогической деятельностью к началу XX века создал актуальные и для сегодняшнего времени теоретические предпосылки для развития в системе высшего педагогического образования, самостоятельного здоровьесберегающего направления в подготовке учителя к изучению субъекта воспитания, на основе: разработки целостной концепции воспитания здорового человека, принципов нравственного здоровья, антрополого-гуманистического подхода в подготовке творческой личности учителя средней школы, а также на идее единства физической и духовной сторон процесса воспитания.

Литература

1. Куприянов В. В. Методологическое значение морфологических трудов П. Ф. Лесгафта // Современная морфология – физической культуре и спорту: Материалы научн. конф., посвящ. 150-летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта. Л., 1987.-228 с.
2. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию для детей школьного возраста. – СПб., 1888-1901. – Ч. I-II.
3. Лесгафт П. Ф. О физических упражнениях и играх в школах, применительно к воспитательным идеям Н. И. Пирогова и к основам разумной педагогики // Тр. засед. О-ва рус. врачей в СПб за 1882/83. – СПб., 1883. – С.99-112.
4. Николаев Ю. М. От идей П. Ф. Лесгафта к современной теории физической культуры // Теория и практика физической культуры // №9 2006. - 18-22с.
5. П. Ф. Лесгафт. Семейное воспитание ребенка и его значение. – СПб., 1885. - Ч. I (школьные типы). – 149 с.; 1890. – Ч. II (Основные проявления ребенка). – 312 с.

В.П. Стрешков, Н.Т. Стрешкова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ИННОВАЦИОННОГО ЛИФТА» ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРИ РАЗВИТИИ ПРОЕКТА В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕРАЗВИТИЯ

Аннотация. Рассмотрено развитие инновационного проекта в области здоровьесбережения и здоровьеразвития, начиная с «предпосевого» этапа до действующей старт-ап компании.