

## МЕТОДОЛОГИЯ СОМАТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Соматическая культура человека предполагает такую систему знаний, убеждений и действий, которая направлена на оздоровление его индивидуального стиля жизни через повышение преобразовательной, творческой активности личности. *Соматическая культура человека – это его потребность и способность гармонизировать и оптимизировать процесс взаимодействия в человеке его тела, души и духа, активности личности и организма.* Соматическая культура каждого человека является одной из форм социальной профилактики, субъективным фактором здорового образа жизни, и потому ее формирование должно быть конечной целью соматического воспитания.

Г.А.Арина, Ю.В.Баскаков, В.В.Николаева, А.Г.Суббота, П.Д.Тищенко, А.И.Федотчев в сборнике научных трудов «Телесность человека: междисциплинарное исследование» рассматривают *соматическую культуру* как важный элемент общей культуры общества. С опорой на их труды, а также работы В.И. Столярова, И.М. Быховской и Л.И. Лубышевой нами разработаны *концептуальные положения соматического воспитания:*

1. Человек есть целостная биосоциокультурная система с пирамидальным принципом построения: соматический уровень, психический уровень, духовный уровень. Все три уровня связаны между собой, взаимозависимы и взаимообусловлены. Взаимоотношения между уровнями подчинены законам гармонии, что обеспечивает динамическую устойчивость всей пирамиды.

2. Гармоничное, всестороннее развитие человеческого организма должно составлять общую цель воспитания и образования. Мы не можем воспитывать человеческое тело в отрыве от целого, а именно от того целого, которое представляет собой человек как биосоциокультурная система. Границы, размеры телесности человека не совпадают с телом человека, телесность человека охватывает большее пространство. В указанное пространство входят явления сознания – традиции, предрассудки, желания, потребности и т.п. В процессе соматического

воспитания необходимо учитывать связь физической сферы, культуры тела и культуры психической деятельности с личностным ростом.

3. Процесс соматического воспитания подлжит управлению. Согласно иерархическому принципу, заложенному в структуре человека, управление процессом соматического воспитания должно начинаться с вершины пирамиды. Без понимания человеком высших аспектов бытия (ценностных ориентаций, смысла своей жизни, ее целей, путей самореализации и т.д.) и разрешения проблем с этих позиций невозможно соматическое воспитание. Саморегуляция – системный процесс, опосредованный социальными нормами и ценностями, а также системой внутренних требований, превращающий человека в активного субъекта жизнедеятельности. Человек становится более целостным: активная деятельностная позиция в жизни, выбор «своих» путей, постановка и достижение цели, реализующей личность, всегда высвобождают дополнительную энергию, мобилизуют ресурсы и тем самым обеспечивают саморазвитие, самоактуализацию и самореализацию.

4. Включение человека в социокультурное пространство влечет за собой существенные последствия для его тела, приобретающего в дополнение к своим природно заданным атрибутам свойства и характеристики, порожденные социокультурными воздействиями. Формируется образ «человека телесного» в структуре быденных представлений и специализированного знания (тело как особый объект отражения представлений о его границах и атрибутах; ценностный «ранг» проблем, связанных с телом, в системах ценностей общества, группы, индивида; смысловая, знаковая, символическая интерпретация тела; функциональные трактовки тела и т.д.).

5. Соматическая культура человека предполагает такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека. В соматическую культуру включается целый ряд других элементов, которые связаны с теми знаниями, мотивами и потребностями, на основе которых физические спо-

способности реализуются в деятельности, с отношением человека (социальной группы или общества в целом) к физическим качествам и способностям, и потому ее формирование должно быть конечной целью соматического воспитания.

6. Соматическое воспитание – важный способ формирования образа жизни и жизнедеятельности, включает в себя также формирование особых когнитивных способностей, необходимых для оценки своего функционального состояния и выяснения его адекватности возникающим ситуациям жизнедеятельности: выработки собственных маршрутов здоровья, а также представлений о том, что такое среда обитания человека разумного.

Данная концепция связывает физическую культуру человека с его телесностью и при этом исходит из того, что эта телесность под стихийным и сознательным (в соответствии с определенными культурными идеалами, образцами, нормами, традициями, на основе использования специально выработанных для этой цели средств) воздействием социальной среды становится социальной по своему содержанию, характеру и значению, приобретает статус личностных качеств индивида.

Смысл и значение излагаемой концепции состоят в том, что эта концепция, как и вообще культурологическая концепция телесного бытия человека, позволяет поставить ряд важных не только в теоретическом, но и в практическом отношении проблем, которые без этого не могут быть достаточно четко сформулированы и тем более изучены.

Можно выделить ряд "проблемных блоков". Первый блок предусматривает анализ объективных социальных воздействий на телесность человека. Второй – связан с изучением образов "человека телесного" в структуре обыденных представлений и специализированных систем знания, в том числе научных. Третий – объединяет проблемы, касающиеся соматической социализации и инкультурации как целенаправленного процесса трансляции, освоения и развития ценностей, знаний и навыков, связанных с телесным бытием человека. Еще один блок предполагает анализ таких проблем, касающихся деятельно-практического отношения к телесности человека, как контроль ограничения, "дисциплинирование" тела человека в социальной практике; инструментальное и экспрессивное использование соматических и двигательных характеристик человека; преобразование и целенаправленное формирование телесности на основе принятых ценностей: норм, идеалов, образцов и т.д.

Указанная концепция соматического воспитания позволяет в проблеме соотношения соци-

ального и биологического выделить новый аспект – соотношение социального и биологического в физическом развитии человека, в его телесном бытии, дает возможность поставить такие важные вопросы, как соотношение стихийного и сознательного социального воздействия на физическое состояние человека, а также взаимоотношение различных средств такого воздействия – педагогических, гигиенических, медицинских и других, их роли в целенаправленном формировании физического облика человека на различных этапах развития общества. Открывается возможность анализа вопроса о предположительных и реальных ценностных ориентирах личности, различных социальных групп и общества в целом по отношению к телесному бытию человека, об эволюции этой системы ценностей, о ее характере в рамках современной культуры и в ближайшем будущем.

Как отмечали В.И. Столяров и Н.В. Кудрявцева, соматическое воспитание – это также воспитание способностей к разработке и реализации проектов и программ формирования своего здорового образа жизни, создающего здоровую среду обитания; наличие определенных знаний об использовании комплекса разнообразных средств поддержания и укрепления здоровья, включая собственно средства физической культуры, психологический тренинг и разгрузку, процедуры закалывания, организации рационального питания, витаминизации и т.д. Соматически воспитанный человек – активный деятель, формирующий собственное «Я», среду обитания и противостоящий неблагоприятным внешним условиям (экологии, стрессорным факторам).

Таким образом, *соматическое воспитание – целенаправленный процесс трансляции, освоения и развития ценностей, знаний, умений и навыков, связанных с телесным бытием человека, процесс социокультурной модификации телесности человека, направленный на формирование потребности в здоровом образе жизни.*

В структуре соматического воспитания мы выделяем физическую и физкультурную (телесную), регулятивную (эмоционально-волевою) и когнитивную (познавательную) составляющие, дающие во взаимосвязи человеку глубокие знания о своем организме, средствах регулирования и целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранения и укрепления здоровья, а также формирования у него потребности в здоровом образе жизни и физическом и духовном совершенствовании.

В задачи *физического аспекта соматического воспитания* входит решение двигательных задач: формирование физических качеств, уме-

ний и навыков управления движениями, а также возможностей рационального использования физического потенциала.

Сущность *регулятивного компонента соматического воспитания* сводится в конечном итоге к процессу формирования на основе принятых норм, идеалов философии телесного бытия, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей соматической культуры. Положительный эффект будет достигнут, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-спортивной деятельностью и здоровым образом жизни.

Содержание *познавательного аспекта соматического воспитания* предполагает процесс самопознания, формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, биологических, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием.

За основу выявления функций соматического воспитания мы взяли структуру, предложенную Б.Т. Лихачевым:

- **развивающая** функция состоит в совершенствовании всех сфер человека: физической, эмоциональной, духовно-нравственной, интеллектуальной и других; развитии способности адаптироваться к изменяющимся условиям, ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях;

- **воспитательная** функция направлена на укрепление выносливости и закалки морального духа человека. «В здоровом теле – здоровый дух», занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера будут способствовать активному труду и здоровому отдыху;

- **образовательная** функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; разнообразными видами физкультуры и спорта как средством удовлетворения физических и духовно-эстетических потребностей;

- **оздоровительно-гигиеническая** функция обусловлена тем, что в современных социально-экономических и экологических условиях жизни в связи с неполноценным питанием, дефицитом микроэлементов и витаминов, гиподинамией, неблагоприятной экологической обстановкой снижается сопротивляемость организма, ухудшается здоровье нации. Это делает необходимыми для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкульт-

пауз на уроках, прогулки, туристические походы, катание на коньках, лыжах, спортивные игры.

Интеграция соматического воспитания в учебный процесс может осуществляться через отражение знаний и ценностей соматической культуры в предметах гуманитарного и естественно-научного циклов, таких как:

- биология – знание анатомии, физиологии и гигиены человеческого организма и двигательной деятельности;

- физика и химия – основы биомеханики и биохимии жизненных процессов;

- география – зависимость жизнедеятельности человека от места проживания, его развитие и особенности региональной культуры;

- экология – влияние среды проживания и экологических условий на организм человека и его адаптационные ресурсы;

- литература – примеры здорового образа жизни и других компонентов соматической культуры, отраженных в литературных произведениях;

- ОБЖ – прикладное применение знаний, умений и навыков как результата соматического воспитания в развитии адаптационных способностей;

- МХК – изучение вопросов развития и влияния спорта и ценностей соматической культуры на искусство;

- история – взаимосвязь исторических событий жизни общества с развитием соматической культуры;

- иностранный язык – изучение культуры, обычаев и игр стран изучаемого языка.

Укажем на значение использования положений концепции соматического воспитания в педагогической деятельности.

Во-первых, она позволяет уточнить основные *показатели и компоненты соматической культуры личности*. Таковыми являются:

- отношение личности к своему телу как к ценности;

- характер этого отношения (только декларативное или также и реальное отношение, предполагающее сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержания в норме и совершенствования своего физического состояния, различных его параметров: здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей);

- многообразие используемых для этой цели средств; умение эффективно применять их; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методике их применения;

- какие ценности личность связывает с телом, одобряемые и реализуемые ею на практи-

ке идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии;

- степень ориентации на эту заботу; стремление оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений, навыков, ценностных ориентации и т.д.

Во-вторых, указанная концепция дает возможность избежать односторонности при формировании и совершенствовании соматической культуры личности. Это предполагает соблюдение двух условий:

а) формирование и совершенствование как минимум трех компонентов соматической культуры: *двигательной культуры* (культуры движений), *культуры здоровья* и *культуры телосложения*;

б) применительно к каждому из этих элементов соматической культуры и к ней в целом формирование и совершенствование не только знаний, но и *интересов, потребностей, ценностных ориентаций* и, кроме того, *умений, навыков*, проявляемых человеком в соответствующем поведении, *образе (стиле) жизни*.

В-третьих, в этой концепции особое внимание обращается на формирование у детей и

молодежи *гуманистически ориентированной физической культуры*.

В-четвертых, она предусматривает рассмотрение соматического воспитания как элемента более широкой системы воспитания, включающей в себя эстетическое, нравственное, экологическое и другие компоненты формирования гармонично развитой личности.

Обсуждаемая концепция ставит вопрос и о различных моделях физического воспитания молодежи. Каждая такая модель характеризуется тем, какая ценность (или набор, комплекс этих ценностей) служит ориентиром для социального субъекта (личности, социальной группы, общества в целом), определяет его отношение к телу, его поведение и даже образ жизни.

Новейшая стратегия соматического воспитания должна быть направлена на здоровье и развитие личности, на разработку комплекса мер, обеспечивающих усвоение знаний и приемов, укрепляющих здоровье различных возрастных контингентов населения, осуществляющих у них формирование ответственного отношения к окружающей среде, человеку.