

УДК 372.363(075.8)

Гусинец Евгений Владимирович, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры,  
Левкова Маргарита Геннадьевна, магистрант факультета физической культуры,  
Мисюра Алина Александровна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры,  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104,  
e-mail: [gusinets@inbox.ru](mailto:gusinets@inbox.ru)

## СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация.** Статья посвящена теоретическому исследованию содержания базовой личностной физической культуры детей дошкольного возраста как неотъемлемой части их физического воспитания и многокомпонентного личностного физкультурного образования. Определены основные структурные компоненты физической культуры личности: когнитивный, потребностно-мотивационный и физический, а также раскрыто их содержание.

**Ключевые слова:** базовая физическая культура, дошкольники, личностная физическая культура, компоненты базовой личностной физической культуры, физическая культура, дошкольное физическое воспитание, личность дошкольника.

**Введение.** Процесс формирования личностной физической культуры становится главной целью физического воспитания в школьных и дошкольных образовательных учреждениях Республики Беларусь. Это неотъемлемая часть успешного совершенствования разносторонне развитой личности, как в области физической культуры, так и во взаимосвязи с другими сферами жизни: образование, наука, экономика и др. [2, С. 107; 4, С. 23; 5, С. 117; 10, С. 198].

Обобщение структурных элементов личностной физической культуры учащихся дошкольного возраста в их разнообразии, позволит более точно определить направление в работе по физическому воспитанию, разработке углубленных теоретико-методологических, методико-практических и научных познаний в области формирования и развития личностной физической культуры старших дошкольников и детей младшего школьного возраста, определение того уровня физкультурных знаний, а также умений и навыков, имеющих важнейшее значение для их нормальной жизнедеятельности [1, С. 20; 9, С. 106].

На сегодняшний день было проведено множество исследований как по выявлению сущности физической культуры личности, так и по её формированию на различных этапах жизни человека [4, С. 22; 5, С. 116; 7, С. 37]. Однако для того, чтобы более правильно раскрыть суть понятия физическая культура личности, необходимо определить, что же такое личность, в общем? Анализ научно-методической литературы в области психологии и педагогике показал, что многие авторы особое внимание уделяют выявлению общего или центрального

новообразования при изучении личности ребёнка, а во вторую очередь – на изучение частичных новообразований.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С точки зрения психологии, «личность – это социальный субъект, имеющий устойчивую систему значимых социально-психологических черт, выработанных привычек и предпочтений, которые формируется благодаря жизни человека в обществе, и определяют повседневное поведение и связь человека с данным обществом и природой» [3, С. 28].

Основной целью воспитания является всестороннее и гармоничное развитие личности, на основе чего можно выделить прямую взаимозависимость всех сторон личности (физическое, умственное, эмоциональное, психического и т.д.). «Физическая культура – это часть общей культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей общества, создаваемых и используемых им в целях физического совершенствования человека» [1, С. 22].

Основываясь на том, что было изложено выше, можно определить, что же такое физическая культура личности – это «совокупность знаний, умений и навыков в области физической культуры, а также биологические и психо-социальные свойства личности, приобретённые человеком в ходе физического воспитания и взаимодействия с социумом на основе материально-духовных ценностей общества» [3, С. 27].

Под базовым компонентом понимается «минимальное обязательное содержание образования, соотносящееся с целью данного образования, и имеет развивающую и воспитательную направленность» [3, С. 22]. В рамках физической культуры базовым компонентом выступают знания, умения и навыки в области физической культуры, а также потребностно-мотивационная направленность к занятиям физической культурой на определённом этапе развития личности.

В своих трудах В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева [1, С. 19] довольно подробно раскрывает сущность и систему, с помощью которой формируется базовая личностная физическая культура дошкольника на различных этапах его развития. Авторы выделяют, что «эффективность освоения базовой физической культуры личности достигается на основе комплексного подхода к использованию всех средств физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы др.), однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений, выполняемых в ходе игры»

Структура базовой личностной физической культуры является многокомпонентным системным образованием. Все составляющие её компоненты взаимосвязаны между собой. Основные структурные компоненты физической культуры личности, рассматриваемые многими авторами, имеют много общего, на основе чего можно выделить следующие компоненты (рис. 1):

1. когнитивный (интеллектуальный) компонент: уровень усвоения знаний, объём знаний, способность к переносу и объяснению;
2. потребностно-мотивационный (социально-психологический) компонент: интерес, мотивы, потребности;
3. физический (собственно-биологический) компонент.



Рис. 1. Основные структурные компоненты физической культуры личности [цит. по 3, С. 131].

В качестве основополагающих формирования и развития физической культуры личности человека, были выделены следующие принципы:

1. принцип единства интеллектуального, телесного и мировоззренческого компонентов;

2. принцип приоритета материально-духовных ценностей общества.

Можно выделить следующие разделы базового минимума, который должен знать ребёнок старшего дошкольного возраста:

1. знания о физических упражнениях;
2. знания о личной гигиене;
3. знания о своих физических возможностях;
4. знания об Олимпийском движении.

*Потребностно-мотивационный* компонент в составе базовой личностной физической культуры глубоко завязан на личностном понимании мироустройства и отношением к своим ближайшим соратникам и родственникам, жителям своей страны, зрелости личности в вопросах духовно-нравственного порядка, учитывая возрастные особенности её развития.

Структуру *физического компонента* составляют такие разделы как: «физическое развитие, физическая подготовленность, функциональные особенности, умственная работоспособность и эмоционально-волевые качества» [3, С. 131]. Анализ каждого компонента позволяет более точно определить развитие ребёнка.

Физическое развитие – это процесс роста организма, его органов и систем, присущий определённому возрастному периоду развития человека.

К основным показателям физического развития у детей принято относить длину тела, массу тела, а также окружность грудной клетки. Измерение данных показателей помогут определить уровень физического развития организма ребёнка.

Физическая подготовленность – это совокупность для данного возраста и пола важных двигательных умений и навыков, основных физических качеств, а также уровня двигательной активности.

### Умственная работоспособность

Исследуя умственную работоспособность целесообразно использование корректурных фигурных таблиц Анфимова, адаптированных для детей старшего дошкольного возраста. Данная методика позволяет получить представление о каждом компоненте, который влияет на умственную работоспособность, например, о степени утомления, внимания, произвольности, а также умение работать по инструкции.

### Эмоционально-волевые качества

«Эмоции – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру» [9, С. 79].

### Волевые качества

Волевые качества – это достаточно устойчивые, психические образования, которые не находятся в прямой зависимости от данной ситуации, они говорят о достигнутом личностью уровнем сознательной саморегуляции поведения, ее властью над собой.

**Выводы.** Поведенный анализ научно-методической литературы позволил раскрыть теоретико-методологические основы содержания базовой личностной физической культуры старших дошкольников, открывая основные направления в расширении необходимых знаний в области теории и методики формирования гармоничного развития дошкольника, активно вовлеченного в процесс физического воспитания. Дано глубинное понимание цели, задач и средств при формировании личностной физической культуры на различных этапах развития детей.

### Список использованной литературы и источников

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры, 2003. № 5. С. 19-22.
2. Гусинец Е.В. Физическая культура и спорт как социально-экономическое явление в национальной экономике Республики Беларусь // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. 2016. № 5. С. 107.
3. Дворкина Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Майкоп, 2015. 448 с.
4. Зацепин А.В., Севдалев С.В., Гусинец Е.В. Исследование динамики физической подготовленности школьников Гомельского региона // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. 2014. № 5 (86). С. 22–25.
5. Логвина Т.Ю., Врублевский Е.П., Костюченко В.Ф. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. № 8 (138). С. 116-121.
6. Маркова И.А., Врублевский Е.П., Севдалев С.В. Основы двигательного режима младших школьников // Современные технологии воспитания культуры

здоровья участников образовательного процесса : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. Липецк : ЛГПУ, 2015. С. 69-71.

7. Мисюра А.А., Врублевский Е.П. Оценка уровня развития двигательных способностей младших школьников групп продленного дня // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : сборник материалов II международной научно-практической конференции. Омск : ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2019. С. 37-41.

8. Осипенко Е.В. Умственная работоспособность школьников, проживающих в условиях Гомельского региона : монография, М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. 388 с.

9. Столяренко Л.Д. Основы психологии и педагогики : учеб. пособие для прикладного бакалавриата, 4-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2019. 134 с.

10. Misyura A.A., Vrublevskiy E.P. Albarkaayi D. Physical culture in the life of elementary school pupils // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2019. № 3. Р. 197-202.

УДК 615.825-084:[616.14-007.63:617.58]

Калашникова Раиса Викторовна, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Торубар Ольга Валерьевна, студент 4 курса лечебного факультета, Иркутский государственный медицинский университет, Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1, e-mail: [raisal4@mail.ru](mailto:raisal4@mail.ru)

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

**Аннотация.** В статье показаны принципы физической культуры и методы физического воспитания, которые способствуют профилактики варикозной болезни нижних конечностей на разных стадиях заболевания. Даны рекомендации и ограничения по выполнению физической нагрузки, а также разрешенных физических упражнениях и видах спорта при данном заболевании.

**Ключевые слова:** варикозная болезнь, нижние конечности, хроническое заболевание вен, спорт, лечебная физическая культура, физические упражнения.

Варикозная болезнь нижних конечностей (ВБНК) – медико-социальная проблема, что связано с ростом заболеваемости среди взрослого населения,