

игровых и циклических видов спорта к условиям соревнований / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 69-73.

REFERENCES

1. Kuzmin, M.A. (2011), "Correlation of objective and subjective criteria of athletes' adaptation to competitive activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 78, No. 8, pp. 107-110.
2. Kuzmin, M.A. (2011), "Comparison of adaptability of athletes with various specializations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 79, No. 9, pp. 94-97.
3. Kuzmin, M.A. (2012), "Efficiency of technology of acceleration of sportsmen's adaptation of art types and single combats to conditions of competitions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No. 9, pp. 79-85.
4. Kuzmin, M.A. (2012), "Efficiency of technology of acceleration of sportsmen's adaptation of game and cyclic sports to conditions of competitions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 92, No. 10, pp. 69-73.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 31.01.2013.

УДК 796.011.2

СОДЕРЖАНИЕ И СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ» И «ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА»

*Владимир Николаевич Курьсь, доктор биологических наук,
кандидат педагогических наук, профессор,
Северо-Кавказский Федеральный Университет (СКФУ), г. Ставрополь,
Марина Игоревна Евстигнеева, старший преподаватель,
Ставропольская государственная медицинская академия (СтГМА)*

Аннотация

В статье рассмотрен вопрос о сущности и содержании понятий «Физическая культура личности» и «Телесно-двигательная культура». Феноменальность физической культуры личности и телесно-двигательной культуры определяется центральной целевой установкой на формирование, совершенствование и поддержание оптимального уровня здоровья, которое является величайшим достоянием человека как биологического вида, определяющим качество и смысл его жизни. Представление о соотношении данных понятий даёт разработанная нами модель, основанная на совокупности когнитивного, мотивационно-ценностного и деятельностного компонентов, как сущностных составляющих физической культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура личности, телесно-двигательная культура, компоненты физической культуры, двигательная деятельность, мотивация.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p84-89

CONTENT AND CORRELATION OF THE TERMS «PHYSICAL CULTURE OF PERSONALITY» AND «BODILY AND PHYSICAL CULTURE»

*Vladimir Nikolaevich Kurys, the doctor of biological sciences,
candidate of pedagogical sciences, professor,
North Caucasian Federal University,
Marina Igorevna Evstigneeva, the senior teacher,
Stavropol State Medical Academy*

Annotation

In the article, the author considers the question of the essence and content of the notions «Physical culture of personality» and «Bodily and physical culture». Phenomena of physical culture of the person

and bodily movement culture is determined by the central target setting on the development, improvement and maintenance of the optimal level of health, which is the greatest property of the man as a biological species, determining the quality and meaning of his life. Idea of the ratio of these concepts gives the model developed by us based on combination of cognitive, motivational-value and activity components, as essential components of physical culture of the person.

Keywords: physical culture of person, bodily and physical culture, components of physical culture, physical activity, motivation.

Физическая культура, как часть общей культуры, позволяет осознать человеку его телесную и социальную сферы. В настоящее время физическая культура личности определяется как процесс создания духовных, культурно-исторических и мировоззренческих ценностей, педагогических технологий и способов деятельности, которые воспроизводят основания, обеспечивающие накопление и развитие интеллектуального, экономического и социокультурного потенциала [1].

По мнению Т.В. Скобликовой [6], физическая культура личности – это целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, включающее в себя мотивационно-ценностный, ориентационный, операциональный, энергетический, оценочный компоненты, а также педагогическую философию учителя, мыслительную деятельность в режиме методологической рефлексии как внутренний план сознания и детерминированное свойствами интегральной индивидуальности.

Рассматривая проблему феномена «физическая культура личности», следует обратиться к ее внешнему и внутреннему компонентам. Внешний компонент физической культуры личности определяется контурами социальной физкультурной деятельности личности; ее творческим самораскрытием, общением и реализацией ценностных ориентаций в этой сфере. Внутренний компонент определяет функционирование сознания, диалектику связи потребностей и способностей в сфере физической культуры. Его содержательная направленность выражается в системе отношений к избирательно предпочитаемым явлениям, суждениям, позициям, действиям и поступкам [1, 3, 5 и др.] в физкультурной деятельности, которая лежит в основе формирования физической культуры личности, выделяют внешнюю и внутреннюю структуру. Внешняя структура характеризуется взаимосвязью, взаимозависимостью и взаимопроникновением ее видов, их соподчиненностью. Внутренняя структура физкультурной деятельности отражает устойчивую взаимосвязь компонентов, связанных с возникновением того или иного ее вида с последующим образованием вида физической культуры.

Таким образом, физическая культура личности понимается сегодня как социально-детерминированная область общей культуры человека, представляет собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующиеся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье [1].

В качестве структурных компонентов, составляющих основу физической культуры личности, вслед за Л.П. Матвеевым [5] выделяем базисный, поведенческий и социально-ценностный. Базисный компонент предполагает решение таких задач, как оптимизация двигательного режима, развитие основных физических качеств, формирование школы движений, воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. Поведенческий компонент предполагает формирование умений самостоятельно заниматься физической культурой, внедрение ее во все сферы повседневной деятельности учащихся, овладение организационно-методическими умениями. Социально-ценностный компонент – стремление учащихся к гармоничному физическому развитию, физической подготовленности, которая соответствует требованиям всех сфер жизнедеятельности и характеризуется определенной системой ценностных ориентаций в отношении к физиче-

ской культуре.

К.Д. Чермит [7] предлагает трехкомпонентную модель физической культуры личности. В качестве компонентов автор выделяет:

1) операциональный, в содержание которого входят направленное формирование здоровья и его составляющие: повышение уровня физического развития и физической подготовленности, базы движений (навыков и умений) и достижение физического совершенства;

2) мотивационно-ценностный, проявляющийся через ценностные ориентации, отношения, волевые усилия и эмоции на основании сформированных знаний, убеждений, мотивов, потребностей и интересов;

3) деятельностный, включающий в себя познавательную, инструкторскую, судейскую и профессиональную и направленный на саморазвитие, самореализацию, соблюдение здорового образа жизни.

В последние годы достаточно широко поднят вопрос о «человеке телесном» и развитии в связи с этим физической культуры. Так, И.М. Быховская выделяет понятия «природное тело» – биологическое тело индивида, подчиняющееся законам существования, функционирования, развития живого организма; «культурное тело» – продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала в человеке; «социальное тело» – результат взаимодействия естественного данного человеческого организма с социальной средой [3].

Телесное совершенство личности как концентрированное выражение ее телесной культуры – это следствие, совместный результат собственных, индивидуальных усилий личности и общественного воздействия на личность, результат управления со стороны общества телесным развитием личности, выполненный социальный заказ. Как и другие виды культуры, телесная культура личности, в определенной мере, является результатом «наложения» телесной культуры общества на индивида, результатом трансформации телесной культуры общества в телесную культуру личности.

Основу совершенствования духовного и телесного потенциалов человека составляют закономерности становления форм общения по поводу совершенствования внешних и внутренних органов человеческой телесности, духовно-телесного единства человека. Такой подход встречает все большее понимание и применительно к физической культуре [4] который позволяет реализовать единство превосходных духовных, душевных и телесных качеств. Физическая культура, как никакая иная сфера культуры, содержит в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому культурная деятельность (в том числе и телесная) приобретает общественно полезную значимость, поскольку ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

В этой связи проблему формирования физической культуры можно плодотворно решать только на основе идеи единства и взаимообусловленности социального и биологического, духовного и телесного начал. Телесная культура в отличие от других сфер культуры соединяет эти компоненты в человеке в единое целое и является сферой их гармонизации, областью ценностно-ориентированного разрешения постоянно воспроизводимых противоречий между ними [2].

Изучение содержания понятий физическая культура личности и телесно-двигательная культура позволяет заключить, что телесно-двигательная культурная является составной частью физической культуры личности.

Таким образом, телесно-двигательная культура представляет собой составную часть физической культуры личности, характеризующиеся наличием мотивационно-ценностных ориентаций и высокого уровня знаний, интегрированных в систематическую деятельность по самосовершенствованию телесно-двигательного развития человека. Определение телесно-двигательной культуры как содержания физической культуры лич-

ности позволяет заключить, что структурные компоненты физической культуры содержат в себе компоненты телесно-двигательной культуры. За основу нами взята трехкомпонентная модель физической культуры личности, представляющая совокупность когнитивного, мотивационно-ценностного и деятельностного компонентов

Когнитивный компонент в структуре личностной физической культуры характеризуется персональным уровнем миропонимания, который зависит от возрастного этапа развития. Гибкий и творческий характер миропонимания обеспечивает способность личности к актуализации и адекватному применению приобретенных знаний, навыков и умений в разных ситуациях физкультурно-спортивной деятельности. Когнитивный компонент физической культуры личности содержит в себе когнитивный компонент телесно-двигательной культуры и заключается в наличии знаний в области основ здорового образа жизни, о влиянии телесно-двигательной активности на системы и функции организма, о роли средств физической культуры в профилактике заболеваний, о применении средств физического воспитания в целях совершенствования телесно-двигательного развития, о повышении умственной работоспособности и предупреждении преждевременного старения.

Мотивационно-ценностный компонент в составе физической культуры личности характеризуется персональным мироощущением и степенью духовно-нравственной зрелости человека в соответствии с этапом возрастного развития. Его содержание образует аксиологическую основу физической культуры и определяет способы физически и духовно наполненной жизни, нравственного и физического совершенствования личности на протяжении всей жизни. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности содержит мотивационно-ценностный компонент телесно-двигательной культуры и заключается в формировании системы ценностных ориентаций и мотивов, определяющих необходимость телесно-двигательного совершенствования как условия сохранения собственного физического, психологического, социального здоровья, коррекции биологического возраста и увеличения продолжительности и качества жизни.

Деятельностный компонент физической культуры личности характеризует готовность человека к сознательной и социально ответственной постановке деятельностных целей и жизненных задач по сохранению здоровья и высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности и персональной активности в их достижении посредством волевой саморегуляции и самоорганизации деятельности. Важными, в этом плане, выступают способность личности к адекватной самооценке физических возможностей на основе позитивного самовосприятия и формирования самоуважения к себе. В то же время человеку необходима готовность к постоянному персональному саморазвитию за счет овладения умениями самопознания и самодиагностики состояния здоровья физического, нравственного и психологического. Деятельностный компонент физической культуры личности содержит деятельностный компонент телесно-двигательной культуры заключающийся в наличии способности к самоорганизации телесно-двигательного развития в соответствии с индивидуальными особенностями организма и биологическим возрастом человека.

Телесно-двигательная культура образовывается на базе сформированности деятельностного компонента физической культуры личности, что проявляется в достижении высокого уровня физического развития, физической подготовленности. В результате осознания позитивного влияния достигнутых изменений на жизнедеятельность человека формируемый более высокий телесно-двигательный статус, рассматривается личностью как необходимая для жизни ценность. Данная ценностная ориентация приводит к расширению потребностной и мотивационной сферы личности в отношении телесно-двигательного развития. Таким образом, в содержании мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности формируется мотивационно-ценностный компонент телесно-двигательной культуры. Возникновение новой мотивационно-ценностной

сферы личности приводит к необходимости получения новых знаний и освоения новых видов деятельности для удовлетворения потребностей телесно-двигательного развития. В результате в содержании когнитивного и деятельностного компонентов физической культуры личности формируются одноименные компоненты телесно-двигательной культуры.

Подводя итог необходимо отметить, ряд теоретических позиций определяющих взаимосвязи понятий физическая культура личности и телесно-двигательная культура.

1. Физическая культура личности содержит в себе телесно-двигательную культуру.
2. Структурные компоненты физической культуры личности содержат в себе структурные компоненты телесно-двигательной культуры.
3. Средства физического воспитания могут быть использованы в целях формирования телесно-двигательной культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М.Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 2-7.
2. Барбашов, С.В. Теоретико-методические физкультурного основы личностно ориентированной технологии образования школьников : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : (13.00.04) / Барбашов С.В. ; [Сибирская гос. акад. физ. культуры]. – Омск, 2000. – 48 с.
3. Быховская, И.М. Физическая (соматическая) культура // Морфология культуры. Структура и динамика : учеб. пособие для вузов / Г.А. Аванесова, В.Г. Бабаков, Э.В. Быкова [и др.]. – М. : Наука, 1994. – С. 305-323.
4. Лубышева, Л.И. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 8-16.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с. : ил.
6. Скобликова, Т.В. Становление физической культуры личности в образовании : монография / Т.В. Скобликова. – Курск : Изд-во Курского гос. пед. ун-та, 2000. – 203 с.
7. Чермит, К.Д. Проектирование содержания физического воспитания / К. Д. Чермит, В. Г. Левченко, О. И. Исаков ; Адыгейский гос. ун-т. – Майкоп : [б.и.], 2000. – 120 с.

REFERENCES

1. Vilensky, M.Y. (2001), "The main essential characteristics of pedagogical technology of formation of physical culture of the person", Theory and practice of physical culture, No 3, pp. 2-7.
2. Barbashov, S.V. (2000), Theoretical-methodical physical foundations of personality oriented technology education of students: dissertation, Omsk, Russian Federation.
3. Bykhovskaya, I.M. (1994), Physical (somatic) Culture, Morphology culture. Structure and dynamics, publishing house "Science", Moscow, Russian Federation.
4. Lubyшева L. I., (2001), "Scientific basis of innovation in the field of physical culture and sports", Theory and Practice of Physical Culture, No 1, pp. 8-16.
5. Matveev L.P. (1991), Theory and Methods of Physical Education, Physical Culture and Sport, Moscow, Russian Federation.
6. Skoblikova, T.V. (2000), Personality formation of physical education in education: monograph, publishing house "KSPU", Kursk, Russian Federation.
7. Chermit, K.D., Levchenko, V.G. and Isakov O.I. (2000), Design content of physical

education, publishing house “RIO AGY”, Maikop, Russian Federation.

8. **Контактная информация:** evstigneeva_m@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2013.

УДК 796.799

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ-ВETERANОВ

Валерий Владимирович Меренков, магистрант,

Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент,

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина)

Аннотация

Ежегодно увеличивается количество людей, включенных в ветеранское спортивное движение, в котором отечественные дзюдоисты занимают лидирующие позиции на мировой арене. Между тем, система спортивной подготовки ветеранов-дзюдоистов остаётся мало изученной, это касается как непосредственно процесса тренировки, так и организационных, правовых и иных условий.

В данной работе на основе опроса (анкетирования) высококвалифицированных российских дзюдоистов-ветеранов (преимущественно победителей и призёров первенств РФ, Европы, мира) анализируются различные аспекты их подготовки. Исследования позволили установить ряд отличительных особенностей практики спортивной подготовки дзюдоистов-ветеранов и борцов, реализующих себя в высокостигженческом спорте. В первую очередь, различия были выявлены в объёме и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузок, технико-тактическом арсенале, физической подготовке, мотивировке спортивной деятельности, организационных условиях подготовки. Результаты проведённых исследований позволяют расширить современное представление о теории и методике ветеранского дзюдо.

Ключевые слова: дзюдоисты-ветераны, опрос, спортивная подготовка, физическая подготовка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p89-92

SPECIFICITY OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED JUDO VETERANS

Valery Vladimirovich Merenkov, the graduate student,

Artem Aleksandrovich Shakhov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Yelets State University named after I.A. Bunin

Annotation

Every year a number of people included in the veteran sports movement is increasing, in which the domestic judokas take leading positions on the world arena. Meanwhile, the system of sports training of judo veterans remains little-studied; it concerns directly the process of training, and organizational, legal and other conditions.

This work based on a survey (questionnaire) of highly qualified Russian judo veterans (mostly the winners and prize-winners of Championships of Russia, Europe and world) analyses the various aspects of their training. The research allowed establishing a number of features of the practice of sports training of judo veterans and fighters, realizing themselves in sport of high achievements. First, the differences were identified in the scope and intensity of training and emulative loads, technical and tactical arsenal, physical training, motivation to sport activities, organizational conditions of training. Results of the carried out researches allow expanding the current understanding of the theory and methodology of the veteran judo.

Keywords: judo veterans, interview, sports preparation, physical preparation.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное долголетие как важное социальное и культурное явление в последние годы все чаще становится объектом научных исследований. Трудно представить более