верных различий в данном компоненте не было обнаружено. Проведенный анализ показывает наличие зависимости между уровнем скоростно-силовой подготовленности и скоростью бега по пересеченной местности, что является одним из основных факторов повышения результативности ориентировщика.

Таким образом, нами было подтверждено предположение об определяющем влиянии скоростно-силовой подготовки спортсменов в подготовительный период на повышение результативности.

ВЫВОДЫ

Прирост уровня силовой подготовки в экспериментальной группе по всем трем тестам оказался достоверно выше, чем в контрольной группе при $P<0,01$. Выборка результатов имеет достоверный характер.

Так же выявлена зависимость между уровнем силовой подготовленности и скоростью преодоления отрезка по пересеченной местности.

В результате эффективного подбора тренировочных средств, у спортсменов-ориентировщиков, установлен оптимальный объем силовой нагрузки в возрасте 16-17 лет, позволяющий добиться высоких спортивных результатов среди спортсменов рассматриваемой квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Силуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
2. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебное пособие./ А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.

REFERENCES

1. Seluyanov, V.N. (2001), *Middle distance runner training*, publishing house “SportAkademPress”, Moscow, Russian Federation.
2. Shirinyan, A.A. and Ivanov, A.V. (2010), *Advanced training sportsmen-orienteering: a tutorial*, publishing house “Sovetsky sport”, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: o.svet2000@gmail.com

Статья поступила в редакцию 01.11.2012.

УДК 159.9:613

СУБЪЕКТ ЗАБОТЫ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ: МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

***Евгений Степанович Садовников**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Ольга Евгеньевна Андрющенко**, кандидат социологических наук, доцент,*
Волгоградский государственный университет

Аннотация

В статье делается попытка представить механизм высвоения и роста субъекта активности в оздоровительной деятельности, где основным условием развития является его бытие на границе здоровья – нездоровья, патологии – нормы, которая выступает как катализатор роста заботы. В работе представлен анализ теоретико-методологических подходов к пониманию категории субъектности. Авторами исследуется вопрос о наиболее эффективном типе реакции на границу, и в качестве такой выделяется реакция по типу центрации. В заключении делается вывод о структурно-динамических элементах механизма высвоения и развития субъекта заботы о своем здоровье (когнитивно-объективное тело человека, репрессивный характер общества, целенаправленная деятельность по формированию здорового образа жизни, влияние значимого другого).

Ключевые слова: здоровый образ жизни, субъект заботы о своем здоровье, механизм развития субъекта заботы, оздоровительная деятельность, самосохранительное поведение.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.11.93.p100-104

SUBJECT OF HEALTH SELF-CONCERN: THE MECHANISM OF DEVELOPMENT IN A HEALTHY WAY OF LIFE

***Evgeniy Stepanovich Sadovnikov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
***Olga Evgenievna Andryushchenko**, the candidate of sociological sciences, senior lecturer,*
Volgograd State University

Annotation

This article is an attempt to present the mechanism of "vysvoyeniye" and growth of the subject of the activity in health activities, where the main condition of development is its being on the border of the health-illness, pathology - norm, which acts as a catalyst for the growth of care. The article presents the analysis of the theoretical and methodological approaches to the understanding of the category of subjectivity. The authors investigated the question of the most effective type of reaction to the border, and as a such one the reaction on the type of centration is allocated. In the end, the conclusion is made about the structural-dynamic elements of the mechanism "vysvoyeniye" and development of the subject of the care about the health (the cognitive-objective human being body, repressive nature of the society, purposeful activity on formation of a healthy way of life, impact of a significant other).

Keywords: healthy way of life, subject of health concern, mechanism of development of subject of concern, recreation activities, conservation behavior.

Представленный в статье субъект заботы о своем здоровье разработан по аналогии с субъектом «заботы о самом себе», о котором упоминает М. Фуко в своем курсе лекций «Герменевтика субъекта» [8]. Понятие «забота» встречается и в труде М. Хайдеггера «Бытие и время», где специфика человеческого бытия–в–мире раскрывается через озаботившееся отношение индивида к реальности, к подлинности бытия, целостности присутствия – заботу [9, с. 358]. Эти работы являют собой попытку реанимации античного принципа «заботы о себе», которым руководствовались древние греки и римляне. Он проявлялся в практиках заботы о себе (питание, купание, массаж, активный двигательный режим, аскетическое удовлетворение потребностей, а также мыслительные техники: размышления, чтение, составление актуальных цитат из книг, ведение устных и письменных диалогов с друзьями и наставниками).

Высокая социальная значимость феномена здоровья объясняет усилившийся к нему интерес не только философов, психологов, педагогов и социологов, но и рассмотрение его на индивидуально-бытовом уровне. При этом в настоящее время в российском обществе отмечается тенденция в смещении здоровья с лидирующих позиций в иерархии социальных ценностей, рост проявлений негативных форм самосохранительного поведения. Исходя из вышесказанного, цель исследования заключается в выявлении механизмов высвоения (по терминологии М. Хайдеггера и В.А. Петровского) и развития субъекта заботы о своем здоровье, что позволить технологизировать процесс формирования навыков здорового образа жизни.

Разработка субъектности личности как научная категория преодолела сложный путь с момента ее зарождения до признания официального статуса. В работах Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина описаны закономерности и механизмы развития личности на различных этапах онтогенетического развития. Позднее, в 70-80-х гг. XX века вопросам субъектности личности стало уделяться большое внимание в отечественной психологии (Л.И. Божович, А.В. Петровский, Б.С. Братусь, В.А. Петровский).

Наиболее близкое нам понимание феномена субъектности представлено в работе В.А. Петровского, где показан новый образ человека, преодолевающего барьеры своей

природной и социальной ограниченности [6]. В рамках данной работы, прежде всего, необходимо дать определение субъекта заботы о своем здоровье, который является субъективным образованием в личностном пространстве человека. Исходя из мультисубъектной теории личности термин «субъект» используется в значении «первопричина чего-либо», что равносильно свойству «быть причиной себя», в свою очередь личность индивида представляется как многообразие субъектных форм его существования и развития, становление целокупного «Я». Также определяется «субъект активности», который, воспроизводя себя, воссоздает условия своего существования в мире, «расширяет территорию» своего бытия.

Безусловно, что субъект заботы о своем здоровье в том или ином виде присутствует в личностном пространстве каждого человека, однако его движение, его рост в каждом случае строго индивидуален. На наш взгляд, основным условием высвоения и роста субъекта активности в оздоровительной деятельности человека является бытие на границе здоровья и нездоровья, патологии и нормы. Согласно Петровскому, имеются четыре типа реагирования на границу: игнорирование, согласование, избегание и центрация [4, с. 111]. Существует мнение, что бытие на грани нормы и патологии является привлекательным для субъекта [4, с. 110], но, на наш взгляд, в процессе формирования субъекта заботы о своем здоровье граница выступает как катализатор роста заботы, заставляя человека более интенсивно рефлексировать свое здоровье. Отталкиваясь от выделенных В.А. Петровским типов реагирования на границу, встает задача, каким образом направить реакцию на здоровье–нездоровье по типу центрации, который включает в себя сближение с границей, ее пересечение (реальное или воображаемое), вовлечение границы в оздоровительную деятельность.

На наш взгляд, одним из важнейших элементов механизмов высвоения и развития субъекта о своем здоровье, является тело человека как когнитивно-объективная структура. Опираясь на фундаментальные исследования феномена зонда (Н. Бора, 1971, А.Н. Леонтьев, 1975, М.М. Бахтина,1979), А.Ш. Тхостов (1994) делает попытку выявить топологию субъекта [7]. По его мнению, тело представляет собой универсальный зонд и при этом осознается на уровне своих границ, при этом, его размерность изменяется за счет включения в него инородных частей (например, протеза). А.Ш. Тхостов принимает тот факт, что тело, это организм, который «подчиняется целому ряду объективных законов и ограничений». Однако «внутри ощущения «моего тела», содержится универсальный принцип порождения феномена субъективности, реальность которого обнаруживается лишь в точке сопротивления, соприкосновения с иным»: если тело не послушно, то в этом случае, человек осознает сам феномен тела (прозрачность/непрозрачность; объективация/субъективизация). Стоит добавить, что А.Ш. Тхостов совершенно справедливо продолжает тело в перцептивной плоскости и выделяет когнитивную активность: «восприятие и другие познавательные процессы – это не просто операции, совершаемые в голове индивида, но и акты взаимодействия с миром, и такое взаимодействие не просто информирует субъекта, но и трансформирует его». То есть до тех пор, пока организм здоров, человек не задумывается о своем здоровье, но с приходом болезни, нарушается нормальное функционирование организма, и «внутренние органы объективируются в границах тела».

Другим структурным элементом механизма высвоения и развития субъекта заботы о своем здоровья является культура как «методическое принесение в жертву либидо, его принудительное переключение на социально полезные виды деятельности и самовыражения» [3, с. 29], что указывает на то, что в основе человеческой цивилизации находится постоянное обуздание (репрессия) человеческих инстинктов [5]. По мнению А.Ш. Тхостова, проводником репрессивности являются коммуникативные запреты, что он подтверждает на примере матери, которая добивается от ребенка контроля за функциями его организма путем соблюдения режима питания, награды и наказания, ответственности и

вины, создавая «конфигурацию «культурного тела», не совпадающий с границами Я, очерченными природными преградами» [7, с. 6]. Посредством коммуникации обществом налагаются ограничения на натуральные функции: «запреты и правила еды и отправлений образуют «алиментарное тело», правила гигиены – субъективный феномен «чистоты и грязи», сексуальные запреты – «эротическое тело». При этом разница между натуральным и культурным телами человека порождает специфические расстройства, относимые обычно к группе функциональных симптомов [7, с. 7].

Третий структурный элемент механизма высвоения и развития составляет влияние значимого другого и целенаправленное воздействие по формированию навыков здорового образа жизни в рамках специальных институциональных структур. Чтобы заботится о себе, своем здоровье, необходимо ощущать ценность своего тела, что составляет проблему для человека. «В категории я моя наружность не может переживаться как объемлющая и завершающая меня ценность, как переживается она лишь в категории другого и нужно себя самого подвести под эту категорию, чтобы увидеть себя как момент внешнего единства живописно-пластического мира» [2]. Отсюда становится ясной огромная важность значимого другого (наставника) для создания реального объемного образа себя с целью проектирования ЗОЖ.

Помимо наставника в педагогическом процессе, следует выделить и врачей. Так, академик Н.М. Амосов указывал: «… главное препятствие распространению здорового образа жизни – это психика людей, которая сопротивляется ограничениям и нагрузкам, пока нет реальной необходимости». «Появление этой необходимости в руках врачей. Когда человек заболел, он уже созрел для неприятностей, связанных с ограничениями. Он напуган» [1, с. 54]. По мнению Н.М. Амосова, «так человек с неизбежностью пойдет к правильному образу жизни» [1, с. 54].

Таким образом, основным условием высвоения и роста субъекта активности в оздоровительной деятельности человека является его бытие на границе здоровья и нездоровья, патологии и нормы, которая выступает как катализатор роста заботы, заставляя человека более интенсивно рефлектировать свое здоровье. Наиболее эффективным типом реакции на границу является реакция по типу центрации: сближение с границей, ее пересечение (реальное или воображаемое) вовлечение границы в оздоровительную деятельность. Структурно-динамические элементы механизмов высвоения и развития субъекта заботы о своем здоровье включают в себя когнитивно-объективное тело человека, репрессивный характер общества и целенаправленную деятельность по формированию здорового образа жизни в рамках институтов здравоохранения и образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – 3-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

2. Бахтин, М.М. Автор и герой. К философским основам гуманитарных наук / М.М. Бахтин. – СПб. : Азбука, 2000. – 336 с.

3. Маркузе, Г. Эрос и цивилизация. Философское исследование учения Фрейда / Г. Маркузе. – Киев : ИСА, 1995. – 352 с.

4. Петровский, В.А. Человек над ситуацией / В.А. Петровский. – М. : Смысл, 2010. – 560 с.

5. Садовников, Е.С. Оптимум благополучия в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 121-126.

6. Садовников, Е.С. Забота о себе, о других, о государстве в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 125-127.

7. Тхостов, А.Ш. Топология субъекта (опыт феноменологического исследования)

/ А.Ш. Тхостов // Вестник Московского Университета. – 1994. – № 2. – С. 3-12.
8. Фуко, М. Герменевтика субъекта / М. Фуко. – М. : Наука, 2007. – 680 с.
9. Хайдеггер, М. Время и бытие / М. Хайдеггер. – М. : Наука, 2007. – 624 с.

REFERENCES

1. Amosov, N.M. (1987), *Thinking about health*, Physical training and sports, Moscow, Russian Federation.
2. Bakhtin, M.M. (2000), *The author and the hero of the aesthetic activity. To the philosophical foundations of humanitarian Sciences*, publishing house Azbuka, St.-Petersburg, Russian Federation.
3. Marcuse, H. (1995), *Eros and civilization, Philosophical study of the teachings of Freud*, publishing house ISA, Kiev, Ukraine.
4. Petrovsky, V.A. (2010), *Man over a situation*, Smysl, Moscow, Russian Federation.
5. Sadovnikov, E.S., Andryushchenko, O.E. (2012), "Optimum of well-being in a healthy way of life", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 89, No. 7, pp. 121-126.
6. Sadovnikov, E.S. (2012), "Care of ourselves, of others, of the state in the healthy way of life", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 125-127.
7. Tkhsotov, A.Sh. (1994), "The topology of the subject (the experience of phenomenological research)", *Vestnik Moskovskogo Universiteta*, No. 2, pp. 3-12.
8. Fyko, M. (2007), *Germenevtika of the subject*, Science, Moscow, Russian Federation.
9. Haidegger, M. (2007), *Times and life*, Science, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: evgeniysadov@mail.ru; maimail@list.ru

Статья поступила в редакцию 07.11.2012.

УДК 101,510.22,796.011

АДЕКВАТНОСТЬ ТЕОРЕТИКО-МНОЖЕСТВЕННОЙ МОДЕЛИ СПОРТА

***Алексей Андреевич Сарумов**, аспирант,*
Школа педагогики Дальневосточного федерального университета,
г. Уссурийск

Аннотация

В настоящей работе мы рассмотрим спорт и, в частности, некоторые спортивные игры с точки зрения теоретико-множественного подхода. Теоретико-множественный подход в науке и реальности является одним из основных, тем не менее, с появлением противоречий, а также с возникновением новых теорий, этот подход не просто утрачивает значимость, даже считается сомнительным. Таким образом, интерпретация различных областей науки и реальности с точки зрения теоретико-множественного подхода подтверждает актуальность последнего. В этой связи мы выбрали столь значимую область реальной жизни человечества – спорт. В статье устанавливается связь спорта с различными областями математики, в частности с теорией множеств. Путем построения различных разбиений строится теоретико-множественная модель спорта, проводится философское осмысление модели. Всё это формирует оригинальный, философский взгляд на спорт.

Ключевые слова: спорт, игра, теоретико-множественный подход, разбиение, отображение, алгебраические системы.