

4. Reznikov, K.M., Semyonova, E.A., Sabitova, E.B. (2005), "Influence of a catholyte on activity of the central nervous system of experimental animals", *Man, society, medicine, conference*, Saransk, Russian Federation.
5. Reznikov K.M. (2006), "Properties of water and information aspects of formation of effects of effect of the electroactivated water solutions", *Applied information aspects of medicine*, vol. 9, No. 1, pp. 3-14.
6. Toporkov, V.V., Altshul, E.B. and Toporkova, E.V. (2001), "Toxicological characteristic of a preparation catholyte", *Electrochemical activation*, Moscow, Russian Federation.
7. Tsukanova, E.G. (2013), *Education of special muscular endurance at young runners on 800 m when using training tasks on exercise machines*, dissertation, MGPU, Moscow, Russian Federation.
8. Tsukanova, E.G., Korolkov, A.N. and Germanov, G.N. (2013), "Predictive indicators of peripheral hemodynamics in rheographic investigation of muscle activity of women athletes specializing in 800 meters running", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 98, No. 4, pp. 177-183.

Контактная информация: sabirova27.02@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.05.2014.

УДК 159.9:613

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ: МЕХАНИЗМ МЫСЛЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

*Евгений Степанович Садовников, кандидат педагогических наук, доцент,
Вячеслав Николаевич Гуляихин, доктор философских наук, доцент,
Ольга Евгеньевна Андриющенко, кандидат социологических наук, доцент,
Волгоградский государственный университет (ВолГУ)*

Аннотация

Статья посвящена анализу системных механизмов формирования здорового образа жизни молодежи в контексте заботы о себе. В качестве методологии исследования авторами используется деятельностный подход и концепция мыследеятельности Г.П. Щедровицкого. В работе выявлены такие аспекты деятельности по формированию здорового образа жизни, как активность, рефлексивность, прожективность и организованность. Авторы пришли к выводу, что в процессе формирования здорового образа жизни молодым людям необходимо задействовать «трехпоясной» системный механизм: пояс коллективно-группового мыследействования, который нормирует и организует процесс трансляции с помощью логических операций и норм; пояс мысли-коммуникации, который позволяет сделать правильный выбор эталона из числа имеющихся альтернативных образцов здорового образа жизни; пояс мыследействия, выполняющий функцию закрепления выбранного эталона здорового образа жизни. В статье предложена теория системных механизмов становления здорового образа жизни как формы заботы о себе, которая может оказаться полезной для продвижения теоретических исследований в области физического воспитания молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, забота о себе, мыследеятельность, молодежь.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p154-159

HEALTHY WAY OF LIFE OF THE YOUNG PEOPLE: THE MECHANISM OF THE THINKING ACTIVITY IN THE SYSTEM OF SELF-CARE

*Evgeniy Stepanovich Sadovnikov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vyacheslav Nikolaevich Gulyaikhin, doctor of philosophical sciences, senior lecturer,
Olga Evgenievna Andryushchenko, candidate of sociological Sciences, senior lecturer,
The Volgograd State University*

Annotation

The article is devoted to the analysis of the system of mechanisms of formation of healthy way of life of young people in the context of self-care. As the research methodology, the authors used the activity

approach and the concept of the thinking activity of G.P. Schedrovitsky. The following aspects of the activity on formation of healthy way of life have been determined including the activity, reflexivity, projectivity and organization. The authors came to the conclusion that in the process of formation of a healthy lifestyle for the young people it is necessary to involve «three-bended» system mechanism: belt of the collectively-group thinking activity, which normalizes and organizes the process of broadcast by using the logical operations and norms; zone of thoughts communication, which allows you to make the right choice of reference provided with alternative designs of a healthy lifestyle; the belt of activity think, performing the function of securing the selected benchmark of healthy lifestyle. The article proposed the theory of systemic mechanisms of formation of a healthy lifestyle as a form of self-care that may be useful for promotion of theoretical research in the field of physical education of youth.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, self-care, thinking activity, youth.

С античных времен организация здорового образа жизни молодежи считалась одной из приоритетных общественно-государственных задач. Ведь без эффективной системы заботы молодого человека о себе и своем здоровье невозможно как успешное выполнение им репродуктивной функции, так и организация активной и продуктивной жизнедеятельности, направленной на создание материальных и духовных благ. Состояние здоровья молодого поколения является одним из основных показателей общественного прогресса. Существует прямая связь между уровнем физического здоровья молодежи и общественно-экономической эффективностью, социальной гармонией, а также моральным состоянием общества. Несмотря на важность формирования здорового образа жизни, тем не менее, значительная часть современной молодежи еще не приобщила к системе ценностей заботы о себе и своем здоровье. Поэтому продолжает оставаться актуальным вопрос о том, какой механизм необходимо задействовать для успешного формирования здорового образа жизни молодежи.

В теории оздоровительной физической культуры существует множество направлений, оказывающих самое непосредственное воздействие на продуктивность решения проблем по его организации. К их числу следует отнести дискурс, формирующийся вокруг исследования вопросов, связанных с разработкой системных механизмов мыследеятельности по формированию здорового образа жизни в контексте методологии заботы о себе. Как известно, теория мыследеятельности была создана Г.П. Щедровицким. По мнению его ученика В.Я. Дубровского, в ее основе лежат следующие три методологических принципа:

- 1) мышление и деятельность представляют собой одно целое;
- 2) генезис мышления и его реализация происходит в коммуникации;
- 3) мышление задается нормами и реализуется через них [1].

Второй и третий принципы являются принципами работы механизма мыследеятельности, направленной молодым человеком на заботу о себе и своем здоровье. Данный механизм нельзя «запустить» вне коммуникационного пространства, которое упорядочено конкретными нормами.

К числу методологических требований к научному конструированию здорового образа жизни молодежи следует отнести:

- 1) создание фундаментальной концепции заботы о себе, на которой будет развернута цельная теоретическая схема формирования здорового образа жизни;
- 2) создание структурированного знания на основе современного опыта физической культуры, которое могло бы выполнять функцию критерия истинности прогностических теоретических положений;
- 3) логическую выводимость тезисов, отражающих особенности модели здорового образа жизни молодежи, из аксиоматической системы теории заботы о себе.

При переходе от формализованных схем к наполнению моделей конкретным содержанием необходимо определить системообразующие принципы, использовать креативные идеи и действенные технологии, т.е. важно наполнить реальным научным знанием данные модели, отличающиеся от спекулятивно-философского или бессистемного

обыденного познания. Данный переход определяется во многом тремя условиями: сложившимися обстоятельствами, стратегической целью и имеющейся системой нормативных регуляторов.

Включение коммуникативных механизмов приобщения молодежи к нормативной системе здорового образа жизни начинается с ассимиляции соответствующих эталонов поведения, выделенных с помощью логических операций и эмоционально воспринятых посредством образов. Современные нормативные эталоны здорового образа жизни следует оценивать, исходя из следующих критериев: функциональных показателей уровня здоровья (физиологическое развитие, иммунитет и адаптивные возможности), степени адаптации к сложным социально-психологическим условиям современной жизни и наличия духовно-нравственных установок заботы о себе. Далеко не все предлагаемые образцы здорового образа жизни соответствуют реалиям современной жизни. У многих молодых людей наблюдается явный перекос в сторону физического развития в ущерб эволюции социально-психологических и духовно-нравственных компонентов системы заботы о себе. Это вызвано отсутствием соответствующих системных механизмов, ясных ориентиров, слабостью волевых качеств и «спутанностью» сознания. Можно согласиться с мнением И.Р. Касимова, который предлагает решить проблему ориентации молодого человека в вопросах формирования здорового образа жизни с помощью следующих направлений деятельности: «стимулирование мотивационно-ценностных, психологических, эмоциональных, интеллектуальных и других процессов, направленных на самосовершенствование личности; вовлечение личности в ориентационно-профилактическую деятельность; разъяснение значимости барьеров и факторов здоровья и здорового образа жизни; формирование гармоничной ценностной структуры, в которой гуманистической ценностью будет являться идея «самооздоровления» [3, С. 113].

В процессе трансляции парадигмы здорового образа жизни молодым людям происходят в различной степени искажения ее первоначальной формы. Исходя из течений моды, персональных психосоциальных особенностей и экзистенциальных потребностей субъект мыследеятельности не обходится без рефлексивной «добавки», которая выполняет функцию либо нивелирования этих искажений, либо их синтеза для перехода к более адаптированной форме заботы о себе и своем здоровье. Для адаптации полученного образца молодому человеку необходимо совершить качественный «скачок» от его общих принципов архитектоники к конкретному содержательному наполнению.

При исследовании процесса мысли-коммуникации в контексте передачи эталонов здорового образа жизни молодым людям важно учитывать специфические нормы-протоколы, выступающими здесь теми механизмами, которые создают формы для их коллективной деятельности по трансляции данного образца. Так, акт мысли-коммуникации по передаче эталона здорового образа жизни студентам, специфический для кафедры физического воспитания и спорта, должен рассматриваться в рамках ее деятельности и общего протокола. Ведь большинство его норм-требований (наличия у студента медицинского заключения о состоянии здоровья и допустимой нагрузке, спортивной формы, необходимость страховки при проведении сложных гимнастических упражнений и т.п.) уже не будет в протоколе студенческой столовой, которая занимает важное место в студенческой системе здорового образа жизни и заботы о себе. Поэтому следует согласиться с мнением В.Я. Дубровского: «когда мы говорим о нормах коммуникации, мы должны учитывать, как протокол самой коммуникации, так и место данного коммуникативного акта в общем кооперативном протоколе и ситуацию, в которой этот акт осуществляется» [1].

При создании системных механизмов здорового образа жизни молодого человека представляется весьма важным использовать индивидуальные психосоциальные и физиологические особенности, которые порой проявляются и на этнокультурном уровне. Нормирование и целеполагание мыследеятельности придают конкретную организован-

ность процессу становления здорового образа жизни, которая всегда имеет многоуровневую систему, а также придает импульс и инерцию развитию качественно развивающейся логосферы заботы о себе. Нормы и цели являются взаимодополняющими факторами, создающие «запас надежности» мыследеятельности в изменяющихся ситуациях [6, С. 397]. При трансляции парадигмальной модели заботы о себе ее «получатель» актуализирует его, выбирая и по-своему комбинируя его элементы, исходя из сложившейся ситуации и поставленных целей, тем самым совершая оригинальный и креативный акт мыследействия.

В процессе трансляции происходит своего рода кооперация смыслов, когда полученный эталон адаптируется молодыми людьми под свои потребности и интересы. Здесь актуальными становятся механизмы рефлексии. С их помощью более эффективной становится передача продуктов одной мыследеятельности (практический опыт, методики, технологии и др.) как исходного материала в другую (будущую) деятельность.

В российском обществе основными компонентами организованности здорового образа жизни молодежи выступает целый ряд структур. К ним, прежде всего, следует отнести «государственные цели и стандарты социального заказа в сфере физической культуры и спорта; определение содержания и вариантов соответствующих образовательных программ, инновационных форм обучения и воспитания; выявление психолого-педагогических факторов профессиональной деятельности специалистов; моделирование здоровье-сберегающей системы образования; поиск эффективных форм организации занятия; формирование мотивационно-ценностных ориентаций в области физической культуры; конструирование педагогических технологий и оздоровительных программ, обеспечивающих активность субъектов в физическом самосовершенствовании» [5, С. 45].

Г.П. Щедровицким была разработана основная схема мыследеятельности, в которой он выделил три основных пояса. Каждый из них имеет свою специфическую действительность, на которую может проецироваться содержание других поясов. Применительно к мыследеятельности, направленной на формирование здорового образа жизни молодежи в контексте заботы о себе, основные пояса можно охарактеризовать следующим образом. На первом поясе мышления происходит активное социально организованное и культурно закрепляемое коллективно-групповое мыследействие. Здесь работают строгие логические правила рассуждения, математические оперативные системы, научные законы и закономерности. На первом поясе образуются идеалы заботы о себе и образцовые формы здорового образа жизни. Но все-таки центральным является второй пояс мысли-коммуникации, поскольку соединяет правую и левую части схемы в одно целое. Его особенностью является то, что здесь практически отсутствует различие правильного и неправильного. Г.П. Щедровицкий назвал его «полем борьбы и взаимоотрицаний», которое живет по принципам противоречий, проблематизации и многих логик (полилогики). Здесь встречаются разные системы заботы о себе и альтернативные парадигмы здорового образа жизни. Пояс мыследействия разворачивается непосредственно на практическом материале жизнедеятельности человека. Апробированные системы мыследействия нормируются и закрепляются в виде образцов и эталонов здорового образа жизни в контексте идеи заботы о себе. От систем, не оправдавших себя, молодые люди либо отказываются, либо при обнаружении соответствующего потенциала доводят до необходимой кондиции.

Планирование является одним из основных типов мыследеятельности и первоначально возникает на основе жизненного опыта молодого человека, т.е. из сложившейся в его сознании практической методологии. Планирование входит в его сферу деятельной заботы о себе и составляет основу прожективного мышления, которое включает также прогнозирование, программирование, моделирование и проектирование здорового образа жизни. В контексте исследуемой проблемы прожективное мышление является следстви-

ем рефлексии, направленной на осмысление собственных действий по укреплению своего здоровья. Данный тип мыследеятельности имеет свои средства, матрицу и нуждается в новых формах организации, соответствующих ценностным предпочтениям молодежи. Следует отметить, что в этом направлении учеными ведутся достаточно активно научно-исследовательские работы, но они затрагивают обычно лишь частные проблемы прожективного мышления в области развития системы физической культуры. Прожективное мышление позволяет, исходя из научного прогноза, формировать систему заботы о себе и здорового образа жизни с учетом будущих изменений, как самого человека, так и окружающей его среды.

Механизм организационной мыследеятельности по формированию здорового образа жизни молодежи имеет четыре основных иерархических уровней. На ее вершине находится воспроизводство массовой деятельности, основывающейся на универсальных принципах – общечеловеческих ценностях, носителем которых выступает индивид. Соответственно, на их основе формулируются универсальные правила заботы о себе и здорового образа жизни: обеспечивать правильный рацион питания; регулярно заниматься спортом; стремиться избегать ненужных стрессов; быть рациональным и умеренным в получении удовольствия от жизни; владеть технологиями расслабления и отдыха [4, С. 122]. Ниже находится уровень сфер деятельности, которому соответствуют нормы государственных учреждений, частных структур и общественных организаций, на профессиональном уровне занимающихся формированием здорового образа жизни. Еще более низкий организационный уровень занимают социальные технологии. Ему соответствуют протоколы координации и коммуникации, а индивид выступает как должностное лицо (например, в должности школьного учителя, тренера спортивной команды, чиновника органа управления здравоохранением и т.д.). В основании организационной мыследеятельности находится уровень актов деятельности отдельной личности, непосредственно занимающейся трансляцией и актуализацией образцов здорового образа жизни.

Учет четырех организационных уровней мыследеятельности позволяет не только более точно выделять ее свойства в сфере заботы о себе, но и открывает в данной области новые возможности для решения научно-исследовательских и общественно-практических задач. Здесь важно учитывать одну онтологическую особенность: в данной иерархически организованной системе элементы более низкого уровня входят в компоненты более высокого уровня, которые и задают целостность и определяют характер связи между ними. Например, для уровня социальных технологий формирования здорового образа жизни студента являются элементами «актуальные единицы», которые входят в коллектив акторов (например, студенческая спортивная команда), осуществляющих отдельные акты по использованию имеющихся технологических средств. Матрица их приложения задает соответствующие нормы кооперации, которые регулируют отношения между акторами.

Таким образом, использование концепции мыследеятельности Г.П. Щедровицкого в качестве методологического подхода к анализу проблем формирования здорового образа жизни молодежи является весьма продуктивным для раскрытия «секретов» работы системных механизмов, задействованных в этом процессе. При трансляции образцов здорового образа жизни молодым людям важно эффективно использовать «трехпоясной» механизм мыследеятельности. Основными его компонентами являются следующие системные механизмы: пояс коллективно-группового мыследействования для нормирования и организации процесса трансляции с помощью логических операций; пояс мысли-коммуникации для правильного выбора эталона из числа имеющихся альтернативных образцов здорового образа жизни; пояс мыследействия для закрепления выбранного эталона в сознании молодого человека.

Материалы подготовлены при поддержке гранта РГНФ № 14-06-00889 «Системные механизмы формирования здорового образа жизни молодежи»

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский, В.Я. Введение в общую теорию деятельности // <http://www.fondgp.ru/fond/news/60>. – Дата обращения 30.04.2014.
2. Кант, И. Критика чистого разума / И. Кант. – М. : Мысль, 1994. – 592 с.
3. Касимов, И.Р. Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы / И.Р. Касимов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – № 1. – С. 111-115
4. Садовников, Е.С. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий / Е. С. Садовников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 121-127.
5. Соловьев, Г.М. Становление деятельностного отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни / Г.М. Соловьев, И. Е. Шаталова // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 6. – С. 44-49.
6. Щедровицкий, Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия / Г. П. Щедровицкий. – М. : Наследие ММК, 2005. – 800 с.

REFERENCES

1. Dubrovsky, V. Ya. (2008), *Introduction to the General theory of activity*, available at: <http://www.fondgp.ru/fond/news/60>.
2. Kant, I. (1994), *Critique of pure reason*, publishing house “Mysl”, Moscow
3. Kasimov, I. R. (2013), “Healthy lifestyle as a socio-cultural problem: cultural and action-oriented approaches”, *Vestnik Kazan state University of culture and arts*, No. 1, pp. 111-115.
4. Sadovnikov, E.S. (2013), “System mechanisms of constructing physical-improving technologies”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafia*, No. 7, Vol. 101, pp. 121-127.
5. Solovev, G.M. and Shatalov, I.E. (2009), “The formation of the active attitude of students towards physical culture and healthy way of life”, *Pedagogical education and science*, No. 6, pp. 44-49.
6. Shchedrovitsky, G.P. (2005), *Thinking. Understanding. Reflection*, publishing house “Legacy MMK”, Moscow.

Контактная информация: evgeniysadov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.05.2014.

УДК 796.012.464:611.738

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЖИМА ШТАНГИ ЛЕЖА

Алла Владимировна Самсонова, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); Борис Иванович Шейко, профессор, заслуженный тренер России и Казахстана, Уральский государственный университет физической культуры, Башкирский институт физической культуры (филиал), Уфа, (БашИФК); Нина Борисовна Кичайкина кандидат биологических наук, доцент, Глеб Александрович Самсонов, аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Сравнивалась электрическая активность мышц нижних конечностей при выполнении соревновательного жима штанги лежа на горизонтальной скамье спортсменами, имеющими различный уровень технического мастерства: кандидатом в мастера спорта (КМС) и элитным пауэрлифтером (МСМК). Синхронно с видеосъемкой регистрировалась электрическая активность мышц нижней конечности: m. biceps femoris caput longum (BFcL), m. vastus lateralis (VL) и m. gastrocnemius caput lateralis (GAcL).

РЕЗУЛЬТАТЫ. У спортсмена (КМС) VL проявляет высокую активность в фазе опускания