

УДК 796.8

СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Евгений Александрович Магдич, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

Аннотация

Содержательный, двигательный и культурно- насыщенный досуг является важным условием гармоничного развития, эффективной социализации подростков. Чем взрослее человек, тем все в большей степени он сам отвечает за содержание своей жизнедеятельности, тем более самостоятельно организует и рабочее, и свободное время. Поэтому уже в подростковом возрасте школьников следует обеспечить знаниями и умениями, необходимыми для проектирования и организации рационального досуга, сформировать у них соответствующие потребности, интересы, установки и т. д. Учитывая важность для физического, социального, психологического самочувствия двигательной активности, необходимо обеспечить способность и готовность представителей подрастающего поколения к систематической физкультурно-активной организации своего свободного времени. То есть, у подростков должна быть сформирована рекреационная физическая культура личности (РФКЛ), содержание которой у разных категорий школьников будет специфичным, обусловленным личностными и социальными особенностями. Целью проведенного исследования стало теоретическое обоснование содержания личностной рекреационной физической культуры подростков-единоборцев. Для достижения цели были направленно получены следующие промежуточные результаты, отраженные в материалах данной статьи: зафиксирована сущность и уточнена структура рекреационной физической культуры личности; определено общее содержание РФКЛ (собственно-досуговое и здоровьесозидающее), его научно-теоретические основания (рекреология, валеология, теория и методика физической культуры); раскрыто содержание структурных компонентов РФКЛ, общее и специфическое для подростков, занимающихся спортом (когнитивно-мировоззренческое, ценностно-ориентационное, мотивационно-потребностное, эмоционально-волевое, поведенческо-практическое).

Ключевые слова: физическая рекреация, образ жизни спортсменов, досуг, физическая рекреация, рекреационная физическая культура личности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p289-294

STRUCTURAL AND CONTENT CHARACTERISTICS OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENT MARTIAL ARTISTS

Evgeniy Alexandrovich Magdich, Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow

Abstract

Meaningful, motor- and cultural-rich leisure is an important condition for the harmonious development, effective socialization of adolescents. The older a person is, the more he himself is responsible for the content of his life, the more he independently organizes both working and free time. Therefore, already in adolescence, schoolchildren should be provided with the knowledge and skills necessary for the design and organization of rational leisure, to form their corresponding needs, interests, attitudes, etc. Given the importance of physical, social, and psychological well-being of motor activity, it is necessary to ensure the ability and readiness of representatives of the younger generation to systematically organize their free time. That is, teenagers should have a recreational physical culture of personality (RFKL), the content of which will be specific for different categories of schoolchildren, due to personal and social characteristics. The purpose of the study was the theoretical substantiation of the content of personal recreational physical culture of teenagers-martial arts. To achieve the goal, the following intermediate results were purposefully obtained, reflected in the materials of this article: the essence and structure of the recreational physical culture of the individual were fixed and clarified; the general content of the RFKL (proper-leisure and health-creative), its scientific and theoretical foundations (recreology, valeology, theory and methodology of physical culture) was determined; the content of structural components of the RFKL, general and specific for teenagers involved in sports (cognitive-ideological, value-oriented, motivational-need, emotional-volitional, behavioral-

practical).

Keywords: physical recreation, lifestyle of athletes, leisure, physical recreation, recreational physical culture of the individual

ВВЕДЕНИЕ

Одним из мощных факторов оптимизации образа жизни подростков, занимающихся спортом (единоборствами), и, как следствие, улучшения их физического состояния и социально-психологического самочувствия, является организация физкультурно-рекреативной активности указанного контингента [2, 13, 15]. Ресурсный потенциал этого фактора не используется в полной мере, в том числе, по причине неоднозначности специфических целевых ориентиров организации данной деятельности для юных спортсменов. Комплекс задач и проблем, связанных с образом жизни, физическим состоянием и состоянием здоровья указанного контингента подростков [6, 7, 9], с одной стороны, и сложившиеся научные (педагогические, культурологические, спортивные, валеологические, рекреологические) представления о сущности, значении, лично-развивающем потенциале индивидуальной культуры человека и ее отдельных содержательных компонентов [3, 4, 14], с другой стороны, позволяют заключить, что целевым ориентиром специальной организации физкультурно-рекреационной деятельности подростков, занимающихся единоборствами, является формирование у них рекреационной физической культуры личности (РФКЛ).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Семантика феномена «рекреационная физическая культура» потребовала обращения к таким базовым дефинициям, как «личностная физическая культура» и «личностная рекреационная культура». В свою очередь, сущность рекреации и физической рекреации определили целесообразность анализа категорий «личностная культура досуга» и «личностная культура здоровьесбережения». Результаты анализа задали следующие аспекты исследуемого феномена: сущность и содержание физической культуры личности – состав структурных компонентов РФКЛ и их специфическое физкультурное содержание; семантика и структурирование рекреационной (досуговой) культуры личности – специфическое содержание компонентов РФКЛ относительно использования средств физической культуры для организации рекреационной деятельности; личностная культура здоровьесбережения (здоровья) – конкретизированное и дифференцированное содержания структурных компонентов применительно реализуемых РФКЛ функций и задач по оптимизации образа жизни личности, здоровьесозидания, культуросообразной организации досуга и т. п.

На основе теоретического анализа научной литературы определено следующее.

Личностная физическая культура представляет собой «качественное, системное динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний; физического совершенства; мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате образования, воспитания и интегрированных в деятельность, культуру образа жизни, духовность и здоровье» [8]. Физкультурная активность и ее результаты (суть физической культуры личности) неотделимы от аспектов укрепления и поддержания здоровья человека, формирования установок и навыков здорового образа жизни [3, 5, 8]. Таким образом, подчеркивается, во-первых, представленность в данном типе личностной культуры структурных компонентов, свойственных общей культуре личности (когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностно-практический), во-вторых, наличие специфического компонента, характеризующего телесную сущность данного вида культуры (условно - физический компонент), который учеными нередко встраивается в деятельностный ее компонент; в третьих, содержательную автономность и ценностно-целевую значимость здоровьесозидательного содержания данного качества.

Рекреационная культура или культура досуга – это часть общей культуры, проявляющаяся в способности «самостоятельно и ответственно наполнять определенным содержанием свое свободное время» в соответствии с индивидуальными интересами и

потребностями. Кроме личностной ориентированности как реализации гуманистических принципов содержание досуга должно быть культуросообразным и развивающим: «досуг ... – это деятельность в свободное время, которая направлена на обеспечение отдыха, совмещенного гармонично с всесторонним физическим совершенствованием и духовным развитием личности» [1].

Культура здоровья (здоровьесбережения) определяет РФКЛ, прежде всего, в целеориентационном аспекте. Подавляющее большинство исследователей рассматривают данный вид культуры личности, основы его формирования во взаимосвязи с физической культурой и физическим воспитанием. Так, С.А. Срулевич, определяя культуру здоровья младших школьников, характеризует ее через, во-первых, ценностное отношение к здоровью; во-вторых, через наличие знаний в области здоровья, основ его сбережения и укрепления, прежде всего – средствами физкультурно-оздоровительных технологий; в-третьих, через оптимальное, природосообразное физическое развитие, развитие физических качеств; в-четвертых, через умения и навыки в области самоорганизации физкультурно-оздоровительной деятельности, владение необходимым арсеналом действий и т.п. [11].

Традиционно выделяемыми структурными компонентами, интеграция которых создает системный феномен – «личностную культуру», а в контексте нашего исследования – рекреационную физическую культуру личности, выступают: когнитивно-мировоззренческий, мотивационно-потребностный, ценностно-ориентационный, эмоционально-волевой, поведенческо-практический [5, 8, 10, 12, 14].

Базовые семантические категории (физическая культура, здоровьесбережение, досуг) определяют следующие содержательные аспекты в наполнении структурных компонентов РФКЛ: двигательное (физкультурное) – средства и методы физической культуры, используемые в процессе рекреационной деятельности; досуговое – виды и формы активности, реализуемые в свободное время с целью отдыха, восстановления сил, получения удовольствия; здоровьесберегающее – использование двигательных средств, рекреационных форм и видов активности с целью сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом, рекреационная физическая культура – это личностное качество, интегрирующее ценностные ориентации и установки, знания и представления, интересы и потребности, нормы и способы организации жизнедеятельности, обеспечивающие эффективное использование средств физической культуры в свободное или специально отведенное время с целью здоровьесозидания и личностного развития. Данный компонент личностной культуры, базируясь на системе физкультурных, рекреационных, валеологических знаний, умений и методологических принципов, опираясь на индивидуальные интересы и потребности личности в области двигательной активности, обеспечивает укрепление, поддержание и улучшение здоровья, а также предотвращает проявление рисков нарушения физического и психоэмоционального состояния занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное теоретическое исследование позволило определить структурно-содержательный состав и выделить компоненты РФКЛ.

Схематично сущность РФКЛ представлена в виде таблицы (1), отражающей содержания содержательного наполнения данного качества личности.

Содержание РФКЛ «распределено» по ее структурным компонентам, совокупность которых определена на основе раскрытых теоретических данных (таблица 2).

Таблица 1 – Структурно-содержательная модель РФКЛ

Рекреалогия	Физическая культура и спорт		Валеология
	Физическая рекреация		
Собственно-досуговое предметное содержание		Здоровье-созидающее предметное содержание	
Структурное содержание			
Знания, представления, убеждения	Ценностные ориентации, установки, отношения	Мотивы, интересы, потребности	Умения и навыки, поступки и действия

Таблица 2 – Структура и содержание РФКЛ

Структурные компоненты	Предметное содержание	Физическая культура и спорт	
		Физическая рекреация	
		Собственно-досуговое предметное содержание	Здоровье-созидающее предметное содержание
Когнитивно-мировоззренческий – знания, представления, убеждения относительно феноменов предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Цели и потенциальные положительные эффекты (развлекательные, восстановительные, оздоровительные, профилактические и пр.). Использование средств физической культуры.		
	Средства физической культуры, формы организации физкультурно-спортивной (ф.-рекреационной, ф.-оздоровительной) активности, содержание технологий физической культуры (ф.-рекреационных, ф.-оздоровительных).		
	Символика – внешняя атрибутика, традиции, церемонии, правила.		
	Нормы поведения и общения в сфере досуга. Понимание причин необходимости их соблюдения в контексте достижения оздоровительных и рекреационных эффектов, в контексте достижения высоких спортивных результатов.		
Ценностно-ориентационный – ценностные ориентации, нормы, установки относительно феноменов предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Личностная значимость досуговых и оздоровительных целей (результатов) физкультурно-рекреационной активности (здоровье, культурный досуг), наряду с целями и результатами занятий спортом (спортивный результат, победы), по крайней мере как средство их достижения.		
	Признание важности физкультурно-рекреационных ценностей как ресурса освоения и обогащения ценностей спорта.		
	Установка на физкультурно-рекреационную организацию досуга.		
Мотивационно-потребностный – мотивы, интересы, потребности относительно феноменов предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Сознательное уважительное отношение к нормам и правилам поведения, атрибутике, традициям, связанным с физкультурно-рекреационной активностью.		
	Стремление к достижению досуговых и оздоровительных целей (результатов) физкультурно-рекреационной активности.		
	Стремление к обогащению физкультурно-рекреационных знаний и умений.		
	Интерес к средствам ФК, Ф-Озд и Ф-Рек технологиям, стремление их систематически использовать. Мотивационная готовность к самостоятельной физической активности в свободное время. Потребность в систематической оздоровительной и рекреационной физической активности.		
Эмоционально-волевой – отношения, чувства, устремления относительно феноменов предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Стремление приобщиться к физкультурно-рекреационным традициям, использовать символику, соблюдать правила, обогащать семиотику физической рекреации спортивной семиотикой.		
	Удовольствие, положительные эмоции от участия в физкультурно-рекреационной деятельности, от предвкушения этого участия, от общения в процессе активности.		
	Стремление к обогащению впечатлений средствами физической рекреации. Позитивное эмоциональное самочувствие.		
	Удовлетворенность физкультурно-рекреационным характером своего досуга: его структурой и содержанием, формами и средствами, ведущими характеристиками (развлекательность, активность, насыщенность, разнообразие, познавательность и пр.). Стремление к оптимальному физическому развитию, подготовленности с учетом предупреждения рисков здоровью, физическому и психоэмоциональному состоянию.		
Поведенческо-практический – умения и навыки, поступки и действия в рамках предметного содержания, с акцентом на специфику для подростков, занимающихся спортом	Умения отбирать и комплектовать средства ФК для решения собственных рекреационных (досуговых, оздоровительных) задач.		
	Умения планировать и организовать собственную рекреационную деятельность и привлекать друзей к рекреационной оздоровительной активности.		
	Включенность в систематическую организованную физкультурно-рекреационную деятельность (оздоровительную, досуговую).		
	Посещение и участие физкультурно-рекреационных мероприятий. Самоорганизация личной физкультурно-рекреационной активности.		
	Практическое соблюдение рекреационных норм поведения и общения в процессе личной досуговой / оздоровительной физкультурной активности. Соблюдение правил безопасного поведения во время активного отдыха. Соблюдение биологически-заданных норм регулирования режимов труда и отдыха, объемов и интенсивности физических нагрузок.		
	Поддержание оптимальных параметров физического и функционального состояния. Профилактика и преодоление возможных негативных эффектов от избыточных физических нагрузок в тренировочном процессе.		

ВЫВОДЫ

Рекреационная физическая культура личности характеризует мотивационную, когнитивную, практическую готовность человека организовывать свою жизнедеятельность на основе принципов культуросообразности и здоровьесбережения, используя при этом средства физической культуры для рациональной организации досуга. Личностная физическая культура раскрывается в структурных и содержательных компонентах. С этой позиции термин «рекреационная» характеризует содержательный, предметный пласт физической культуры, соответствующий одному из ее компонентов – рекреационной (рекреативной) физической культуре, а значит, относится к физкультурно-рекреационной деятельности, физической активности личности в период досуга. Сущность физической рекреации, ее функции и задачи, средства и методы – основа содержания РФКЛ, поэтому предметно она включает взаимосвязанные здоровье-созидающий (связанный с использованием средств физической культуры для поддержки и улучшения здоровья, профилактики его нарушения, включая профилактику травм и т. п.) и досуговый (связанный с использованием средств физической культуры для организации активного отдыха, для развлечения) содержательные блоки. Формирование рекреационной физической культуры личности подростков, занимающихся единоборствами, обеспечивает оптимизацию их образа жизни, укрепление соматического здоровья, гармонизацию физического развития, улучшение социально-психологического самочувствия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарипов Л.Ф. Формирование культуры досуга младших школьников в процессе компьютерных игр : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гарипов Ленар Фаргатович. – Вятка, 2015. – 27 с..
2. Горовой В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь, – 2011. – 158 с.
3. Гунажоков И.К. Особенности формирования физической культуры личности в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гунажоков Игорь Ктмович. – Майкоп, 1995. – 17 с.
4. Кострова Н.Н. Формирование физической культуры школьников на основе спортизации физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кострова Наталия Николаевна. – Йошкар-Ола, 2007. – 25 с.
5. Кузнецов В.И. Воспитание индивидуально-личностной физической культуры учащихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кузнецов Виктор Иванович. – Ростов-на-Дону, 2005. – 23 с.
6. Курникова М.В. Состояние морфофункционального статуса высококвалифицированных спортсменов подросткового возраста : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Курникова Мария Владимировна. – Санкт-Петербург, 2009. – 23 с.
7. Луцкан И.П. Состояние здоровья, качество жизни и научное обоснование совершенствования медико-социальной помощи детям, занимающимся спортом (на примере городского округа «город Якутск») : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Луцкан Иван Петрович. – Москва, 2012. – 21 с.
8. Османов Р.З. Формирование физической культуры личности обучающихся на основе самоуправления процессом физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук / Османов Руслан Заманович. – Майкоп, 2013. – 174 с.
9. Сайфитова А.Т. Отрицательные стороны занятий физической культурой у детей и подростков / А.Т. Сайфитова, С.А. Высотин // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – №1; – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18072> (дата обращения: 03.05.2022).
10. Скриплёва Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Скриплёва Елена Викторовна. – Курск, 2004. – 24 с.
11. Срулевич С.А. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Срулевич Светлана Александровна. – Улан-Удэ, 2012. – 24 с.
12. Стенкина С.Л. Формирование личностной физической культуры подростков в здоровьесберегающей среде общеобразовательной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Стенкина Светлана Леонидовна. – Воронеж 2012. – 26 с.

13. Степанова Е.Н. Формирование рекреационной физической культуры у школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Степанова Николаевна. – Санкт-Петербург, 2005. – 27 с.
14. Хакунов Н.Х. Формирование базовой физической культуры личности в учебных заведениях / Н.Х. Хакунов // Майкоп, Изд-во АГУ. – 2007. – 152 с.
15. Шарафеева А.Б. Формирование физкультурно-рекреационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту / А.Б. Шарафеева // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 375. – С. 165–168.

REFERENCES

1. Garipov, L.F. (2015), *Formation of leisure culture of younger schoolchildren in the process of computer games*, dissertation, Vyatka.
2. Gorovoy, V.A. (2011), *Physical recreation of students: methodological recommendations*, Mozyr,.
3. Gunazhokov, I.K. (1995), *Features of the formation of physical culture of the individual in the conditions of regulated classes in a secondary school*, dissertation, Maykop.
4. Kostrova, N.N. (2007), *Formation of physical culture of schoolchildren on the basis of sportization of physical education*, dissertation, Yoshkar-Ola.
5. Kuznetsov, V.I. (2005), *Education of individual and personal physical culture of students*, dissertation, Rostov-on-Don.
6. Kournikova, M.V. (2009), *The state of the morphofunctional status of highly qualified adolescent athletes*, dissertation, St. Petersburg.
7. Lutskan, I.P. (2012), *State of health, quality of life and scientific justification for improving medical and social assistance to children engaged in sports” (on the example of the city district of Yakutsk)*, dissertation, Moscow.
8. Osmanov, R.Z. (2013), *Formation of physical culture of the personality of students on the basis of co-management of the process of physical education*, dissertation, Maykop.
9. Saifitova A.T. (2018), “Negative aspects of physical education in children and adolescents”, *International Student Scientific Bulletin*, No. 1, available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18072> (date of reference: 03.05.2022).
10. Skripleva, E.V. (2004), *Pedagogical conditions for the formation of the basics of physical culture of a junior student's personality*, dissertation, Kursk.
11. Srulevich, S.A. (2012), *Formation of the health culture of younger schoolchildren at physical education lessons*, dissertation, Ulan-Ude.
12. Stenkina, S.L. (2012), *Formation of personal physical culture of adolescents in the health-saving environment of secondary schools*, dissertation, Voronezh.
13. Stepanova, E.N. (2005), *Formation of recreational physical culture among schoolchildren*, dissertation, St. Petersburg.
14. Hakunov, N.H. (2007), *Formation of basic physical culture of the individual in educational institutions*, Maykop.
15. Sharafееva, A.B. (2013), “Formation of physical culture and recreational competence of future specialists in physical culture and sports”, *Bulletin of Tomsk State University*, No. 375, pp. 165–168.

Контактная информация: ewgen3991@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2023

УДК 378.14:159.9

ИЗУЧЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЕ

Андрей Валентинович Малышев, кандидат технических наук, доцент, Сочинский государственный университет, Сочи; **Виктор Иванович Шарагин**, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; **Ангела Валерьевна Романова**, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, г. Москва; **Олег Анатольевич Разживин**, кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский институт Казанского (Приволжского)