

*ИНДЕКС ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ЦЕЛЕВОЙ ОРИЕНТИР
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ*

Т.В. ТИХОМИРОВА, Н.К. ВАЛЬЧУК, В.А. ПИТКИН, С.В. ЦААВА, А.А. СВИРИД

*Кубанский государственный технологический университет,
350002, Российская Федерация, г. Краснодар, ул. Московская, 2.*

Цель исследования – обоснование нового критерия, позволяющего объективно отразить степень достижения целей физического воспитания. Известно, что важнейшая цель физического воспитания – формирование физической культуры личности (личностной физической культуры обучающегося). Но также известно, что физическое воспитание, как и любой другой дидактический процесс, есть, прежде всего, социально обусловленный и социально ориентированный процесс. Степень достижения целей физического воспитания нельзя сводить к их эмпирическому среднему у различных обучающихся: высокий (т.е. выше должного) уровень физической культуры личности одного обучающегося не компенсирует недостаточно высокий уровень у другого обучающегося. Кроме того, известно, что “симбиозом” поведенческих компонентов социальной компетентности и физической культуры личности является здоровый образ жизни. Авторами предложен критерий, вычисляемый на основе метода каменистой осыпи, отражающий здоровый образ жизни анализируемого социума в целом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, население, физическое воспитание, цель, показатель.

Нет необходимости доказывать, что здоровье человека – одна из высших ценностей. Также очевидно, что здоровье – оптимальное функциональное состояние организма, которое необходимо постоянно поддерживать [1, 4, 7, 8, 14].

Современными специалистами доказано, что здоровый образ жизни – симбиоз поведенческих (деятельностных) компонентов социальной компетентности и физической культуры личности в их неразрывной взаимосвязи [1, 2, 4–11]. В свою очередь, формирование физической культуры личности, как целостного личностно-профессионального качества (а именно – единства знаний в области физической культуры, арсенала двигательных умений, физических качеств, мотивов к физкультурно-спортивной деятельности и личного опыта в ней), – важнейшая цель физического воспитания [1, 2, 4–11, 15].

Таким образом, именно физическое воспитание (при том, самых различных категорий населения) ответственно за формирование здорового образа жизни людей, как важнейшей составляющей поведенческого компонента физической культуры личности, неразрывно связанного с индивидуальным социальным опытом (социальной компетентностью). Но физическое воспитание, как и любой другой дидактический процесс, является социально обусловленным и социально ориентированным, следовательно, его эффективность (качество и продуктивность) оценивают по формированию физической культуры личности (в том числе и поведенческого компонента) не одного обучающегося, а целого социума [3–11]. Со всей неизбежностью возникает вопрос: каким образом оценить, в какой мере физическое воспитание справляется с одной из важнейших социально-педагогических задач – формирование у обучающихся ориентации на здоровый образ жизни? Тем более, что эффективность дидактического процесса (для группы обучающихся) не следует путать с эффективностью личностно-профессионального развития: дидактический процесс в целом может быть крайне неэффективным, но развитие отдельных обучающихся может быть высокоэффективным, т.к. они (обучающиеся) достигли синергизма вследствие должного уровня развития знаний, умений, мотивов и личного опыта в соответствующей деятельности [2–5]. Например, в студенческой группе преподаватель крайне неэффективно проводит физическое воспитание контингента, но в группе занимаются два мастера спорта, которые задолго до поступления в вуз сделали выбор верного пути в физкультурно-спортивной деятельности (и успешно реализовали его!).

Следует отметить, что попытки объективизировать оценку эффективности физического воспитания (и вообще – дидактического процесса) давно имеют место. Наиболее традиционный метод оценки – определение эмпирического среднего и среднеквадратичного отклонения некоего избранного показателя (если показателей несколько, с остальными производят те же действия). Порочность подобного метода более чем очевидна. Эмпирическое среднее может быть высоким благодаря отдельным

высокоподготовленным индивидам, в то время как подготовленность остальных может находиться на низком уровне. Например, в студенческой группе 20 юношей, из которых 17 выполняют лишь по 2 повторения сгибаний и разгибаний рук в висе, а три мастера спорта – по 80 раз. Эмпирическое среднее равно 13.5 повторений, что соответствует “высокой” подготовленности группы.

Попытку ухода от примитивного эмпиризма предприняли вначале авторы работы [10], а затем – работ [1] и [3]. В работе [10] интегральное состояние группы обучающихся (на любом этапе дидактического процесса) связано с долей обучающихся, находящихся (по заранее определённым критериям) в нормальном, функционального ограниченном и абнормальном состоянии. Не существенным образом отличается (от представленного в работе [10]) подход, описанный в работах [1, 3]: интегральное состояние группы оценивают по доле обучающихся, у которых личностно-профессиональное качество (физическая культура личности) сформирована на творческом уровне, уровне образованности, грамотности, ситуативном и низшем. Экстраполируя подобный подход на оценку интегрального состояния группы по такому показателю, как ориентированность на здоровый образ жизни (т.е. симбиоз поведенческих компонентов физической культуры личности и социальной компетентности), отметим необходимость выделения обучающихся, у которых здоровый образ жизни ведётся на высшем, высоком (выше среднего), среднем (удовлетворительном), низком и низшем уровнях.

Развитие методов формирования мониторинговых показателей создаёт благоприятные предпосылки для выделения (обоснования) параметров, отражающих интегральное состояние социума (например, группы обучающихся) на ведение здорового образа жизни. В работе [12] представлены такие методы, как метод каменистой осыпи, и метод, основанный на теории пределов. Несмотря на развитость современных универсальных методов формирования мониторинговых показателей (и обработки первичной мониторинговой информации), по-прежнему теория и методика физического воспитания испытывает затруднения в формировании показателей,

отражающих ориентированность социума (а не отдельного индивида) на здоровый образ жизни.

Проблема исследования состоит в вопросе, каким образом объективно (адекватно) оценить ориентированность физического воспитания на социум? Цель исследования – обоснование нового критерия, позволяющего объективно отразить степень достижения целей физического воспитания.

Для авторов очевидно, что интегративным показателем, отражающим ориентированность социума на здоровый образ жизни, должен быть индекс здорового образа жизни социума, вычисляемого на основе метода каменистой осыпи. Он равен K , если не менее чем $K\%$ индивидов следуют здоровому образу жизни не менее чем на $K\%$ каждый. Алгоритм оценки указанного параметра следующий. Во-первых, для каждого обучающегося оценивают (в процентах, т.е. по линейной шкале отношений) степень следования им здоровому образу жизни. Во-вторых, сортируют обучающихся в порядке убывания индивидуального индекса здорового образа жизни. В-третьих, отсчёт обучающихся останавливают тогда, когда индивидуальный уровень здорового образа жизни (у очередного обучающегося) станет меньше, чем отсчитанный процент обучающихся.

Приведём пример. В группе 25 обучающихся, у каждого из них индивидуальное соблюдение здорового образа жизни составляет 79%, 59%, 27%, 68%, 32%, 85%, 75%, 72%, 39%, 53%, 69%, 75%, 71%, 88%, 89%, 77%, 93%, 49%, 43%, 22%, 69%, 86%, 92%, 57%, 76%. Сортируем обучающихся в порядке убывания индивидуального соблюдения здорового образа жизни: 93%, 92%, 89%, 88%, 86%, 85%, 79%, 77%, 76%, 75%, 75%, 72%, 71%, 69%, 69%, 68%, 59%, 57%, 53%, 49%, 43%, 39%, 32%, 27%, 22%. В данной группе интегральный индекс здорового образа жизни составляет 64%, т.к. семнадцатый обучающийся (68% от группы) имеет индивидуальный индекс лишь 59%. Иначе говоря, в группе не менее 64% студентов соблюдают здоровый образ жизни более чем на 64% каждый. Характеристический график для группы представлен на рисунке 1.

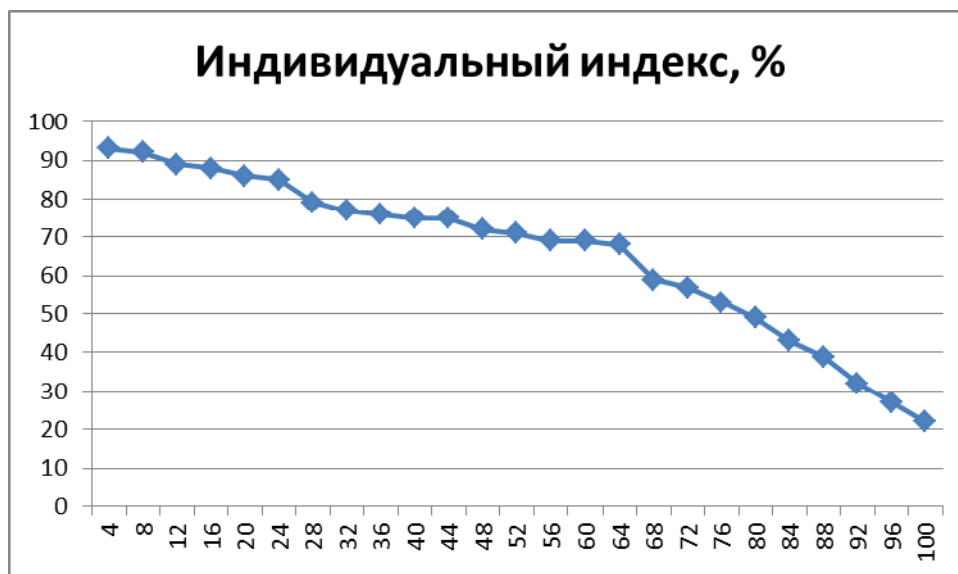


Рис.1

Если для студентов соблюдение здорового образа жизни определено по шкале порядка (нелинейной шкале), т.е. выделены возможные состояния “очень высокий”, ”высокий”, ”средний”, ”низкий” и ”низший”, то интегральный показатель группы, в соответствии с теорией пределов (представлена в работе

[12]), составит
$$\gamma = \frac{n_1 + 0,75 \cdot n_2 + \sum_{j=1}^{n_3} 0,5^j + \sum_{j=1}^{n_4} 0,25^j}{N}$$
. Здесь: N – общее число

обучающихся, аргументы в формуле – соответственно число обучающихся, соблюдающих здоровый образ жизни на высшем, высоком, среднем и низком уровнях. По классической же модели (например, в соответствии с работами [1, 3]) подобный показатель выглядел бы следующим образом:

$$\gamma = \frac{n_1 + 0,75 \cdot n_2 + 0,5 \cdot n_3 + 0,25 \cdot n_4}{N}$$
. С точки зрения авторов, “вклад” обучающихся с

недолжными уровнями здорового образа жизни должен асимптотически убывать, т.е. смысл должны иметь только должные уровни здорового образа жизни.

Тем не менее, возникает очередной вопрос: почему данный показатель должен быть целевым ориентиром именно для физического воспитания, ведь здоровый образ жизни детерминирован взаимосвязью физической культуры

личности (целевого ориентира физического воспитания) и социальной компетентности (целевого ориентира всего образовательного процесса)? С точки зрения авторов, физическое воспитание должно быть жёстко ориентировано на взаимосвязанное (сопряжённое) становление физической культуры личности и социальной компетентности. Более того, физическую культуру личности (особенно её высшие уровни) нельзя рассматривать вне контекста социальной компетентности личности, а также без её взаимосвязи с иными личностно-профессиональными качествами, например, толерантностью, правовой компетентностью и иных качеств [1, 13–15]. Нет необходимости говорить, что физическая культура личности должны быть, прежде всего, фактором профилактики аддикций (информационной зависимости, наркомании, алкоголизма и т.д.), а это возможно только при условии должного взаимодействия физической культуры личности с индивидуальным социальным опытом (социальной компетентностью).

Возникает наиболее очевидный вопрос: каким образом оценить индивидуальную степень следования здоровому образу жизни? Пусть имеются M критических (принципиально важных) показателей, степень соответствия i -го показателя (в единицах) составляет m_i , тогда $f = \prod_{i=1}^M m_i$. Оценка конкретного показателя зависит от его природы. Так, например, для показателя “двигательная активность” его значение будет соотношением между фактически выполняемым (в неделю) числом локомоций (безусловно, связанных с активным расходом энергии) и должным. Или, например, недопущение “пищевого произвола” – отношение нормативного (допустимого) потребления калорий (энергетической ценности пищи) к фактическому.

Значения величины f можно градуировать по нелинейной шкале: свыше 0,8 – высший уровень здорового образа жизни, от 0,6 до 0,8 – высокий, от 0,4 до 0,5 – средний, от 0,3 до 0,4 – низкий, менее 0,3 – очень низкий (низший).

Заключение. Предложенный авторами критерий позволяет оценить, насколько физическое воспитание, как социокультурный феномен,

ориентировано на социум. Перспективы исследования – факторный анализ формирования здорового образа жизни индивида и социума (в том числе, исследование взаимосвязи между выполнением нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” и ориентированностью на здоровый образ жизни).

ЛИТЕРАТУРА

1. Вальчук, Н.К. Физическая культура личности студента как ресурс его жизнедеятельности / Н.К. Вальчук, А.В. Савенко, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 10 (104), 2013. – С. 32-35.

2. Крахмалёва, Т.С. Организация культурно-воспитательной среды учреждения среднего профессионального образования на основе педагогических традиций / Т.С. Крахмалёва, В.А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - № 3 (162), 2015. – С. 76-82.

3. Лойко, В.И. Диагностика эффективности образовательных сред (на примере кафедр и факультетов) / В.И. Лойко, Д.А. Романов, Н.В. Кушнир, А.В. Кушнир // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. - № 113, 2015. – С. 1354-1378.

4. Петьков, В.А. Педагогическое сопровождение самоопределения студентов в физкультурно-спортивной деятельности / В.А. Петьков, Н.А. Чувилова // Педагогическое образование и наука. - № 9, 2012. – С. 31-36.

5. Петьков, В.А. Проектирование инновационной деятельности кафедры спортивных дисциплин физкультурного факультета вуза / В.А. Петьков, Э.Э. Кочкаров, Э.А. Кубеков // Теория и практика общественного развития. - № 3, 2015. – С. 168-170.

6. Петьков, В.А. Концептуальные основы развития профессионализма будущих социальных работников средствами физической культуры и спорта / В.А. Петьков, Э.Э. Кочкаров, Э.А. Кубеков // Теория и практика общественного развития. - № 5, 2015. – С. 136-138.

7. Петьков, В.А. Технология физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / В.А. Петьков, Ю.В. Бессарабова // Теория и практика общественного развития. - № 5, 2015. – С. 139-141.

8. Петьков, В.А. Проблема цели в теории и практике физического воспитания студентов: методологический аспект / В.А. Петьков, Ю.А. Джаубаев, А.А. Эльгайтаров, Ф.Д. Джирикова, Р.С. Джириков // Теория и практика общественного развития. - № 7, 2015. – С. 183-187.

9. Петьков, В.А. Технология педагогической поддержки социализации воспитанников социально-реабилитационного центра / В.А. Петьков // Теория и практика общественного развития. - № 18, 2015. – С. 300-302.

10. Полянский, А.В. Педагогический эксперимент в физическом воспитании студентов / А.В. Полянский, Д.А. Романов, Е.Ю. Лукьяненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 4, 2008. – С. 55-60.

11. Романов, Д.А. Математическое моделирование в структуре информатизации физического воспитания / Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (71), 2011. – С. 90-95.

12. Федорова, Н.П. Современные способы формирования мониторинговых показателей / Н.П. Федорова, Г.Е. Тюпенькова, Е.С. Киселева, Д.А. Романов, О.Н. Никулина // Научные труды Кубанского государственного технологического университета. - № 11, 2015. – С. 266-292.

13. Шапошникова, Т.Л. Математические модели устойчивости толерантности как личностно-профессионального качества / Т.Л. Шапошникова, М.Л. Романова, Н.А. Тарасенко // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки. - № 6 (178), 2013. – С. 119-123.

14. Шапошникова, Т.Л. Диагностика сформированности компетенций / Т.Л. Шапошникова, В.Г. Миненко, К.В. Хорошун, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 3 (121), 2015. – С. 180-184.

15. Шлюбуль, Е.Ю. Квалиметрическая оценка дисциплинированности студентов вуза / Е.Ю. Шлюбуль, Н.А. Синельникова, М.Л. Романова, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - № 7 (89), 2012. – С. 145-150.

REFERENCES

1. N.K. Valchuk etc. (2013) Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No 10, Vol. 104, pp. 32-35.

2. T.S. Krahmaleva and V.A. Petkov (2015) Vestnik Adyigeyskogo gosudarstvennogo universiteta, No 3, Vol. 162, pp. 76-82.

3. V.I. Loyko etc. (2015) Politematicheskiiy setevoy elektronniy nauchniy jurnal Kubanskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta, No 113.
4. V.A. Petkov and N.A. Chuvilova (2012) Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka, No 9, pp, 31-36.
5. V.A. Petkov etc. (2015) Teoriya i praktika obschestvennogo razvitiya, No 3, pp. 168-170.
6. V.A. Petkov etc. (2015) Teoriya i praktika obschestvennogo razvitiya, No 5, pp. 136-138.
7. V.A. Petkov and Yu.V. Bessarabova (2015) Teoriya i praktika obschestvennogo razvitiya, No 5, pp. 139-141.
8. V.A. Petkov etc. (2015) Teoriya i praktika obschestvennogo razvitiya, No 7, pp. 183-187.
9. V.A. Petkov (2015) Teoriya i praktika obschestvennogo razvitiya, No 18, pp. 300-302.
10. A.V. Polyanskiy etc. (2008) Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No 4, pp. 55-60.
11. D.A. Romanov (2011) Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No 1, Vol. 71, pp. 90-95.
12. N.P. Fedorova etc. (2015) Nauchnyie trudyi Kubanskogo gosudarstvennogo technologicheskogo universiteta, No 11, pp. 266-292.
13. T.L. Shaposhnikova etc. (2013) Izvestiya vyishih uchebnihi zavedeniy. Severo-Kavkazskiy region. Seria: Obschestvennyie nauki, No 6, Vol. 178, pp. 119-123.
14. T.L. Shaposhnikova etc. (2015) Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No 3, Vol. 121, pp. 180-184.
15. E.Yu. Shlyubul etc. (2012) Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No 7, Vol. 89, pp. 145-150.

*HEALTHY LIFESTYLE INDEX AS A PURPOSE
OF POPULATION PHYSICAL EDUCATION*

T.V. TIKHOMIROVA, N.K. VALCHUK, V.A. PITKIN, S.V. TSAAVA, A.A. SVIRID

*Kuban State Technological University,
2, Moskovskaya st., Krasnodar, Russian Federation, 350002.*

The purpose of investigation is regarding of new evaluation criteria for objective reflecting of physical education purposes achievements. It is known, that the most important purpose of physical education is beings personal physical culture formation. Also known, that the physical education like as other didactical processes is socially determined and socially oriented process. The physical education purposes achievement is not reduced to their empirical median at different beings, because the high level of personal physical culture at one being is not compensating of insufficient level of another being. Certainly, the healthy lifestyle is integration of personal physical culture and social competence behavioral components. The authors offered the new criterion computed basing on scree method and reflected the healthy lifestyle of analyzed society.

Key words: healthy lifestyle, population, physical education, purpose, parameter.