

УДК 378.147:378.018.43

ББК 74.580

Д 35

Ф.Д. Джирикова

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ физической культуры и туризма Карачаево-Черкесского государственного университета; E-mail: Prur.kcsu@mail.ru

Р.С. Джириков

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Карачаево-Черкесского государственного университета; E-mail: Prur.kcsu@mail.ru

Д.А. Романов

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры информационных систем и программирования Кубанского государственного технологического университета; E-mail: romanovda1@rambler.ru

ИНДЕКС ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

(Рецензирована)

Аннотация. Одной из задач физического воспитания является формирование здорового образа жизни человек как важнейшей составляющей физической культуры личности. Показано, что имеющиеся в социологической науке универсальные методы оценки показателей уровня здоровья социума в теории и методике физического воспитания не позволяют объективно оценить уровень сформированности здорового образа жизни учащейся молодежи. Предложенный авторский подход к обоснованию критерия объективной оценки эффективности формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов позволяет оценить, насколько эффективно физическое воспитание в вузе выполняет социальный заказ социума на формирование ЗОЖ обучающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание студентов, критерий эффективности, индекс ЗОЖ.

F.D. Dzhirikova

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theoretical Bases of Physical Training and Tourism, the Karachay-Cherkess State University; E-mail: Prur.kcsu@mail.ru

R.S. Dzhirikov

Senior Teacher of the Department of Physical Training, the Karachay-Cherkess State University; E-mail: Prur.kcsu@mail.ru

D.A. Romanov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Information Systems and Programming, the Kuban State University of Technology; E-mail: romanovda1@rambler.ru

INDEX OF THE HEALTHY LIFESTYLE AS THE EFFICIENCY CRITERION FOR STUDENTS' PHYSICAL TRAINING

Abstract. One of the objectives of physical training is to form a healthy lifestyle at people as the major component of physical culture of the personality. The universal methods of assessment of indicators of health level of society which are available in sociological science in the theory and technique of physical training do not allow objective estimation of the level of formation in students of healthy lifestyle. The authors propose their own approach to justify the criterion for objective assessment of efficiency of formation at students of healthy lifestyle (HL), which makes it possible to estimate, how effectively physical training in higher education institution carries out the social order of society to form in students a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, physical training of students, efficiency criterion, index of healthy lifestyle.

Одной из основных задач физического воспитания является формирование здорового образа жизни человека как важнейшей составляющей физической культуры личности, неразрывно связанного с индивидуальным социальным опытом (социальной компетентностью) [1-3]. Но физическое воспитание, как и любой другой дидактический процесс, является социально обусловленным и социально ориентированным, следовательно, его эффективность (качество и продуктивность) оценивают по показателю сформированности физической культуры личности не одного обучающегося, а целого социума [4-5]. Таким образом, у специалистов возникает вопрос: «Каким образом оценить эффективность формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания?»

Следует отметить, что попытки объективизировать оценку эффективности физического воспитания имеют место в его теории и практике [6-8]. Наиболее традиционный метод оценки – определение эмпирического среднего и средне-квадратичного отклонения некоего избранного показателя (если показателей несколько, с остальными производят те же действия). Достоверность результата, полученного на основе использования этого 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 6 повторений сгибаний и разгибаний рук в висе, а три мастера спорта – по 35 раз. Эмпирическое среднее равно 10,35 повторений, что соответствует «высокой» подготовленности группы.

Экстраполируя подобный подход на оценку интегрального состояния группы по такому показателю, как сформированность здорового образа жизни (т.е. симбиоз поведенческих компонентов физической культуры личности и социальной компетентности), отметим необходимость выделения обучающихся, у которых здоровый образ жизни сформирован 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 работах [9] представлены такие методы, как метод «каменистой осыпи», и метод, основанный на теории пределов. Несмотря на разработанность в социологии универсальных методов формирования мониторинговых показателей (и обработки первичной мониторинговой информации), по-прежнему теория и методика физического воспитания

испытывает затруднения в объективности показателей, отражающих сформированность здорового образа жизни [10].

Результаты исследования. Для авторов очевидно, что интегративным показателем, отражающим сформированность здорового образа жизни студентов, должен быть индекс здорового образа жизни, 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 студента оценивают (в процентах, т.е. по линейной шкале отношений) степень следования им здоровому образу жизни. Во-вторых, сортируют студентов в порядке убывания индивидуального индекса здорового образа жизни. В-третьих, отсчёт студентов останавливают тогда, когда индивидуальный уровень здорового образа жизни (у очередного

обучающегося) станет меньше, чем отсчитанный процент студентов.

Приведём пример. В группе 25 студентов, 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 студент (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.

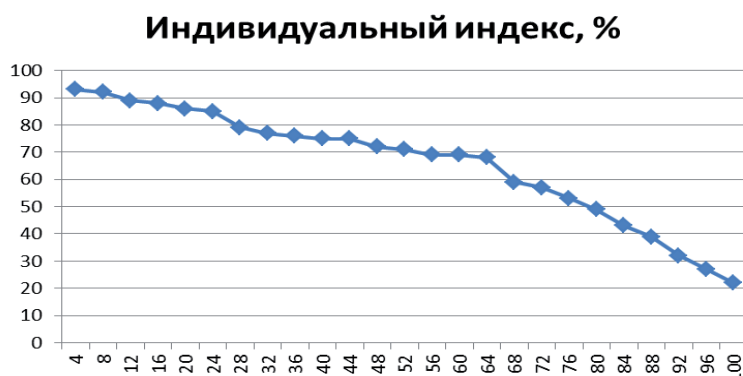


Рисунок 1. Характеристический график группы

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 [11]), 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 [10]) 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. Нет необходимости говорить, что физическая культура личности должна 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 (точнее, социальной компетентностью).

Если считать индекс здорового образа жизни студенческой молодёжи одним из показателей физического воспитания, то его качество

$$Q = \frac{K''}{K'}, \quad \text{эффективность} \quad E = \frac{Q}{T},$$

где K' , K'' , T – соответственно индекс здорового образа жизни некой массы студентов на начальном и завершающем этапах физического воспитания, T – период (в семестрах) физического воспитания.

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 пролива» – 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).

Эмпирический этап исследования проводился на базе Карачаево-Черкесского государственного университета с 2014 по 2016 годы (число обследуемых студентов $n=1172$, академических групп $m=39$). Результаты эмпирического этапа следующие: для 3 академических групп индекс здорового образа жизни составил от 45 до 50%, для 5 – от 50 до 55%, для 6 – от 55 до 60%, для 4 – от 60 до 65%, для 7 – от 65 до 70%, для 7 – от 70 до 75%, для 4 – от 75 до 80%, для 3 – от 80 до 85%. Общий уровень индекса здорового образа жизни по всем испытуемым составил 72%.

Предложенный авторами критерий позволяет оценить, насколько эффективно физическое воспитание в вузе выполняет социальный заказ социума на формирование ЗОЖ учащейся молодёжи. 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).

Работа выполнена в рамках исследовательского проекта «Современные информационно-образовательные среды» при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда № 16-36-00048 от 17.03.2016 года.

Примечания:

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

2. Технология проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / Ю.А. Джаубаев, Р.В. Бальба, Г.А. Лундина [и др.] // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2015. Вып. 4(169). С. 94-99.

3. Джаубаев Ю.А., Саркисова Н.Г., Петьков В.А. Физическая рекреация как средство развития социокультурной компетентности студентов вузов // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2015. Вып. 4(169). С. 138-142.

4. Дёмкина Е.В. Педагогический потенциал учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения // Общественные науки. 2012. № 5. С. 56-65.

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

6. Петьков В.А., Рослякова Н.И., Гребенникова В.М. Развитие и оценка двигательной одарённости детей младшего возраста // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2016. № 5. С. 830-832.

7. Петьков В.А., Чувилова Н.А. Проектирование саморазвития физического потенциала студентов вузов // Педагогическое образование и наука. 2008. № 8. С. 8-11.

8. Проблема цели в физическом воспитании студентов: методологический аспект / В.А. Петьков, Ю.А. Джаубаев, А.А. Эльгайтаров [и др.] // Теория и практика общественного развития. 2015. № 7. С. 183-187.

9. Balissander O. Institute of Scandinavian physical culture sport studies. A new development of old roots // International journal of physical education. 1987. № 3. P. 29-31.

10. Современные способы формирования мониторинговых показателей / Н.П. Федорова, Г.Е. Тюпенькова, Е.С. Киселева // Научные труды Кубанского государственного технологического университета. 2015. № 11. С. 266-292.

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

References:

1. Valchuk N.K., Savenko A.V., Romanov D.A. Physical culture of the student as a resource of his life activity // Scientific notes of the University of P.F. Lesgaft. 2013. No. 10 (104). P. 32-35.

2. Technology of designing of recreation and health-improving activities in the educational institution / Yu.. Dzhaubaev, R.V. Balba, G.A. Lundina [et al.] // Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2015. Iss. 4 (169). P. 94-99.

3. Dzhaubaev Yu.A., Sarkisova N.G., Petkov V.A. Physical recreation as a means of socio-cultural competence of students of higher schools // Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2015. Iss. 4 (169). P. 138-142.

4. Dyomkina E.V. Pedagogical potential of the educational process of higher educational institution // Social Sciences. 2012. No. 5. P. 56-65.

5. Petkov V.A., Chuvilova N.A. Pedagogical support of self-determination of students in sports activity // Pedagogical education and science. 2012. No. 9. P. 31-36.

6. Petkov V.A., Roslyakova N.I., Grebennikova V.M. Development and evaluation of motor talent of younger children // Education and training of younger children. 2016. No. 5. P. 830-832.

7. Petkov V.A., Chuvilova N.A. Designing of self-development of the physical potential of students of higher school // Pedagogical Education and Science. 2008. No. 8. P. 8-11.

8. The problem of purpose in physical education of students: a methodological aspect / V.A. Petkov, Yu. Dzhaubaev, A.A. Elgaytarov [et al.] // Theory and practice of social development. 2015. No. 7. P. 183-187.

9. Balissander O. Institute of Scandinavian physical culture sport studies. A new development of old roots // International journal of physical education. 1987. No. 3. P. 29-31.

10. Modern methods of formation of monitoring indicators / N.P. Fedorova, G.E. Tyupenkova, E.S. Kiseleva // Proceedings of the Kuban State University of Technology. 2015. No. 11. P. 266-292.

11. Petkov V.A. Technology of physical education of students with disabilities and disabled people // Theory and practice of social development. 2015. No. 5. P. 139-141.