

подвижного курсора, а также учет регистрируемых параметров. В процессе выполнения испытуемым задания для каждого этапа проводится регистрация текущих параметров остановки курсора. В зависимости от количества набранных баллов определяются три степени склонности к риску: низкая (максимальное или близкое к максимальному количеству баллов), средняя или высокая (минимальное или близкое к минимальному количеству баллов). В последнем случае лица с высокой склонностью к риску предпочитают рискованные действия в ситуациях, которые могут быть разрешены более безопасным способом при больших затратах времени и средств. В восприятии ситуации они руководствуются скорее внешней стратегией, то есть ориентируются на внешние особенности ситуации, как правило, недооценивая ее.

Проверка методики на валидность осуществлялась с использованием теста «Склонность к риску по Г.Шуберту» (тест RSK Шуберта) с привлечением экспертных оценок. Исследования показали, что корреляция на разных выборках (горноспасатели, шахтеры, студенты горных специальностей) составляла от 0,7 до 0,9, что свидетельствует о перспективности разработанного способа оценки склонности к риску.

Применение данного способа оценки склонности к риску обеспечивает следующие преимущества: повышение достоверности испытаний за счет создания контролируемой раздражающей нагрузки в комплексе с высокой силовой нагрузкой и повышение уровня мотивации персонала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Руденко, Г.В. Модельные характеристики психофизической подготовленности выпускника – горноспасателя / Г.В. Руденко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №4(86). – С.110-113.

REFERENCES

1. Rudenko, G.V. and Chistyakov, V.A. (2012), "Modeling characteristics of psychophysical readiness of the graduate – the mine rescuer", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 110-113.

Контактная информация: gena391@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2012.

УДК 304.2, 304.3, 17.022.1

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СВЯЗЯХ МАТЕРИАЛЬНОЙ ИМПЛИКАЦИИ

*Евгений Степанович Садовников, кандидат педагогических наук, доцент,
Волгоградский государственный университет*

Аннотация

Автором делается попытка через связи материальной импликации раскрыть механизм повышения уровня физического и душевного благополучия как состоятельности. Не смотря на различную природу физического и душевного здоровья, процесс его обретения субъектам (как потребного состояния) характеризуется результатом «метаимпликации» и в том и в другом случае. Связи материальной импликации в структурах здорового образа жизни присутствуют как на мини (личностном) уровне, так и на мега (общественном, государственном) уровне. Механизм развертки этих связей может служить ориентиром в процессе формирования субъекта заботы о своем здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; забота о себе; материальная импликация; благополучие; состоятельность; резервные мощности; оздоровительный эффект.

HEALTHY LIFESTYLE IN COMMUNICATIONS OF MATERIAL IMPLICATION

*Evgeniy Stepanovich Sadovnikov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Volgograd State University*

Annotation

The author attempts through the communications of material implication to open the mechanism of increase of level of physical and mental well-being as a solvency. Despite the various nature of physical and mental health, the process of its finding by subject (as necessary condition) is characterized by result of "metaimplication" both in that and in other case. Communications of material implication are presented in structures of healthy lifestyle both on mini (personal) level, and on mega (public, state) level. The mechanism of development of these communications can serve as a reference point in the course of formation of self-regard by subject.

Keywords: healthy way of life, self-regard, material implication, well-being, solvency, reserve capacities, health-improving effect.

В концепции развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 года однозначно указывается на то, что для обеспечения устойчивого социально-экономического развития РФ, одним из приоритетов государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Несмотря на то, что в настоящее время имеется более ста определений понятия «здоровье», однако исследователи и практики, снова и снова возвращаются к широко известной «рабочей» формулировке ВОЗ, по которой «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Существует мнение [2, с. 8], что данная формулировка является одной из лучших и основывается на тех положениях, которые еще в 1941 году выдвинул Г. Сигерист: «Здоровье поэтому не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». В процессе многочисленных исследований структурные элементы данного понятия были подвергнуты различным научным процедурам, однако дефиниция (благополучие) оказалась обойденной вниманием специалистов, видимо из-за своего «телеологического» происхождения. Хотя еще Л.Н. Толстой указывал на то, что: «жизнь человека есть стремление к человеческому благу, а стремление к человеческому благу и есть жизнь человеческая». Но лишь в последнее время «благополучие» становится предметом специальных исследований в работах, посвященных математическому моделированию в психологии, где в «метаимпликационной» модели мотивации выбора под благополучием понимается душевное равновесие, адаптированность, благоденствие, гармония, удовлетворенность собой, самопрятие, состояние «ОК!»...» мера успешности, беспроегрышности, безошибочности, безупречности» [3, с 433]. В последние десятилетия материальная импликация успешно применяется в области фундаментальной психологии: рефлексивная теория В.А. Лефевра, где предметом исследования являются этические и конфликтующие системы, рефлексивное управление в ситуации выбора (Т.А. Таран). По мнению В.А. Петровского в терминах материальной импликации могут быть описаны и многие другие феномены, такие как: «эмпатия и конгруэнтность», «трансфер и контр-трансфер», «экзистенциальные выборы» и даже феномены духовной жизни, и что для нас особенно важно – благополучие человека, так как оно является основной частью определения понятия «здоровья», что закреплено уставом ВОЗ и непосредственным образом касается предмета нашего исследования. При всей спорности этой дефиниции, она является самой востребованной из существующих и, безусловно, благополучие является одним из главных факторов, определяющих уровень здоровья. Новейшие исследования в области фундаментальной психологии, посвященные «благополучию», как формы проявления «состоятельности» и представлены как «результат» мате-

риальной импликации. В свою очередь состоятельность – это способность человека испытывать счастье; чувство успешности и благоденствия; радость бытия; удовлетворенность собой и устремленность к новым успехам; наслаждение тем, к чему стремишься, и, равным образом, стремление к тому, чем наслаждаешься; благополучие и благорасположение; посильность пути и усилия его пройти [3, с. 419]. По мнению В.А. Петровского импликация может при некоторых допущениях указывать на меру осуществимости (возможности осуществления), запросов X субъекта A посредством ресурсов Y субъекта B . Меру осуществимости запросов через ресурсы представляется как состоятельность (благополучия) субъекта. Сфера применимости материальной импликации ограничена «четкими» значениями переменных $\{0;1\}$. Однако согласно В.А. Петровскому возможен также и переход от дискретных значений к непрерывным значениям переменных (метаимпликация), что дает дополнительные возможности для использования законов импликации вплоть для интерпретации на ее основе оздоровительной деятельности. Известным советским академиком Н.М. Амосовым делалась попытка определить количество здоровья как суммы «резервных мощностей основных функциональных систем человека, в свою очередь эти резервные мощности выражались через «коэффициент резерва», как максимальное количество функции, соотнесенное к ее нормальному уровню [1, с. 19]. Разрабатывая данное направление, Г.Л. Апанасенко формулирует определение физического (соматического) здоровья индивида – динамическое состояние организма, которое определяется резервами энергетического, пластического и регуляторного обеспечения функций, характеризуется устойчивостью к воздействию патогенных факторов и способностью компенсировать патологический процесс, а также является основой осуществления социальных (труд) и биологических функций. Если под энергетическими резервами Г.Л. Апанасенко подразумевает максимальное потребление кислорода (МПК) под пластическими резервами (гипертрофия белка), то под регуляционным ресурсом – гомеостазис. По мнению Н.М. Амосова, «суммарные резервные мощности» являются не только важнейшей характеристикой здоровья как такового, они не менее важны для определения отношения организма к болезни [1, с. 20]. По нашему мнению, это отношение и определяется импликационной связью, точнее метаимпликацией через запрос к ресурсу (резервным мощностям), запрос же определяется тяжестью болезни. Отсутствие «резервных мощностей», в данной ситуации, ведет к смерти. Попытку осуществить подобный подход и представить динамику уровня здоровья как шкалу здоровья, на левом конце которой находится „совершенное“ здоровье (обозначаемое единицей), а на правом нулевое „здоровье“, т.е. смерть.

Можно обнаружить в одной из монографий, посвященной проблеме здоровья, автором которой является И.И. Случевский, как он на основании идей Б. Когана попытался изобразить эту шкалу [2, с. 36]. Однако, взяв за основу шкалирования, качественное описание видов патологии и потерпел неудачу в этой попытке. Для характеристики данной шкалы более рациональным, по нашему мнению, может быть использована импликация как «опосредствование» и «реализация запросов через ресурс», так как уже имеется опыт использования шкалы «возможностей» между нулем («нет никаких возможностей») и единицей («полнота возможностей»), что позволяет делать не только качественное, но и количественное описание возможностей и других элементов, фигурирующих в модели оптимума благополучия [3, с. 284]. «В настоящее время факторы риска следует рассматривать в диалектическом единстве с факторами благополучия как полярное состояние. Однако более изученными являются последствия негативного поведения, чего нельзя сказать о факторах благополучия и позитивного поведения человека в достижении высокого уровня здоровья» [6, с. 123]. Если уровень здоровья определять возможностями противостоять рискам заболевания, то процесс обретения здоровья есть процесс повышения возможностей сопротивления рискам, тогда мы можем использовать механизмы и результаты порождения состоятельности (благополучия) в целях повышения уровня здоро-

вья, используя для этого научные разработки в области фундаментальной психологии [3, с. 287]. Выздоровление осуществляется посредством ресурсов («резервных мощностей»), перехода, вбирания (Y в X). Но если (болезнь) указывает на Y как необходимую предпосылку своего существования (выздоровления), Y может быть назван ресурсом, в то время как X по отношению к Y логично считать запросом на этот ресурс. Глаголу «имплицировать» здесь соответствует относиться к чему либо как к своей скрытой предпосылке, указывая на то, от чего зависишь.

В нашем случае соотношение материальной импликации:

X- нет, Y- нет {0 → 0=1}	болезнь еще не возникла или наступило полное выздоровление
X- нет, Y- есть {0 → 1=1}	болезни нет, но организм готов к борьбе с нею
X- есть, Y- есть {1 → 1=1}	болезнь есть, организм успешно борется за счет ресурса
X- есть, Y- нет {1 → 0=1}	болезнь есть, ресурса нет, наступает смерть

Обретение человеком «резервных мощностей» (ресурса) представляется Н.М. Амосовым как тренировочный эффект, результат двигательной активности. Из теории спортивной тренировки известно, что при выполнении двигательных действий органы и системы, непосредственно выполняющие эти действия, и их обеспечивающие функционируют с большей интенсивностью (активностью), чем в покое, когда необходимо лишь поддержание нормальной жизнедеятельности организма (активность покоя). После выполнения двигательной деятельности органы и системы, которые интенсивно (активно) работали, функционируют несколько иначе, чем до работы. Под влиянием функционирования и возникшего утомления в организме сохраняются некоторые остаточные следовые явления, явления «деформации» после испытываемой нагрузки. После достаточного отдыха происходит восстановление способности функционирования органов и систем, подвергавшихся нагрузке, до исходного состояния, а затем наступают сдвиги обратные следовым явлением. Работоспособность этих органов и систем временно возрастает. Чем больше степень следовых явлений функционирования органов и систем после перенесенной нагрузки, тем выше величина сдвигов, увеличение резервных мощностей, возрастания ресурса – оздоровительный эффект. Все это можно изобразить с позиции материальной импликации следующим образом:

(Запрос → Затраты) = Ресурс

((Движения – деформация) → (утомление – след)) = (ресурс – эффект)

Запрос – двигательная активность, движения, усилия.

Затраты – энерготраты, утомление, деформация, след.

Ресурс – рост резервных возможностей, оздоровительный эффект.

Отсюда, обретение физического и духовного здоровья можно представить как повышение уровня «состоятельности», что является результатом импликации. Кроме того примером материальной импликации являются такие глобальные отношения как отношения «заботы о себе», «заботы о других» и «заботы о государстве», где в свою очередь здоровый образ жизни является современной формой проявления заботы о себе [4, с. 126]. Впервые принцип «заботы о себе» формулируется Сократом. Он высказывает, что предметом заботы о себе является душа, она понимается Сократом как то, что движет телом, использует тело, душа, говорит Сократ, есть «самое само» человека. Основным способом заботы о себе, то есть о своей душе является самопознание, искусство, улучшающее душу. Самопознание призвано открыть в душе мудрость, способность различать истину и ложь. В результате, человек получает доступ к истине, он знает как себя вести, как и зачем действовать, он знает свои свойства, а также свойства других людей и государства, он становится добродетельным. Забота о себе, таким образом, вводится Сокра-

том, как практика, необходимая для заботы о других, в частности, для государственного управления. Если внимательно всмотреться в сократовскую концепцию заботы о себе, заботы о других и заботы о государстве, то не трудно заметить, что структурные элементы этой заботы находятся между собой в зависимости материальной импликации и могут быть отображены символизируемой записью двухступенчатой импликации:

(Забота о себе → Забота о других) → Забота о государстве

Сократовская парадигма просуществовала в античном мире достаточно продолжительное время вплоть до I, II вв. нашей эры, когда в понимании и в самой практике произошёл её решительный отрыв от заботы о других. «Я» перестало быть мостиком к истине, заботе о других, заботе о государстве, она стало единственным, конечным объектом заботы о себе, а сама эта забота стала самоцелью, универсальной ценностью жизни и культуры. «Человек проявляет заботу о себе для самого себя, и именно в этом забота о себе получает свое вознаграждение». Однако та тесная импликационная связь, характеризующая сократовскую заботу о себе, не может исчезнуть, растворится бесследно, о чем так сожалел М. Фуко [5, с. 19]. В нашем же случае импликационная связь благодаря механизму отраженности субъекта в жизни других людей (идеальная представленность) и его отраженности в социокультурном пространстве государства как нам кажется, остается достаточно тесной, поэтому импликационная модель может служить ориентиром в педагогической деятельности, направленной на формирование субъекта заботы о своем здоровье в пространстве гражданского, патриотического воспитания. Таким образом, связи материальной импликации раскрывают механизм повышения уровня физического и душевного благополучия как состоятельности, которая в свою очередь и определяет здоровье. Не смотря на различную природу физического и душевного здоровья, процесс его обретения субъектам (как потребного состояния) характеризуется результатом «метаимпликации» и в том и в другом случае. Связи материальной импликации в структурах здорового образа жизни присутствуют как на мини (личностном) уровне, так и на мега (общественном, государственном) уровне. Оздоровительная деятельность осуществляется по законам материальной импликации, учитывая двойственную сущность человека (тело – душа) от строгой импликации до «метаимпликации». Механизм развертки этих связей может служить ориентиром в процессе формирования субъекта заботы о своем здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : Астрель, 2005. – 288 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб. : МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
3. Петровский, В.А. Человек над ситуацией / В.А. Петровский. – М. : Смысл, 2010. – 560 с.
4. Садовников, Е.С. Забота о себе, о других, о государстве в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 125-127.
5. Фуко, М. Герменевтика субъекта / М. Фуко. – М. : Наука, 2007. – 680 с.
6. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья : методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука. Сиб. отделение, 1989. – 136 с.

REFERENCES

1. Amosov, N.M. (2005), *Meditation about health*, Astrel, Moscow, Russian Federation.
2. Apanasenko, G.L. (1992), *Evolution of bioenergetics and health of the person*, MGP Petropolis, St.-Petersburg, Russian Federation.

3. Petrovsky, V.A. (2010), *People over a situation*, Smysl, Moscow, Russian Federation.
4. 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.
5. Fyko, M. (2007), *Germenevika of the subject*, Science, Moscow, Russian Federation.
6. Schedrina, A.G. (1989), *Ontogenez and the health theory: Methodological aspects*, Science, Siberian office, Novosibirsk, Russian Federation.

Контактная информация: evgeniysadov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.05.2012.

УДК 796.07

ПРОФЕССИОГРАММА КАК ОСНОВА СОДЕРЖАНИЯ ППФП ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТРОИТЕЛЬНЫХ ВУЗАХ

*Оксана Александровна Сафонова, старший преподаватель,
Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет
(СПбГАСУ)*

Аннотация

Физическая культура важная учебная дисциплина и является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура в условиях технического прогресса, изменяя характер труда и жизненной среды человека, приобретает все большую ценность как эффективное средство профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического и психофизического состояния, повышения работоспособности. Но можно сказать одно, что больший уровень физической подготовленности определяет большую степень устойчивости организма к воздействию учебных нагрузок. При этом способствует не только повышению работоспособности специалиста, но и уменьшению эмоционального напряжения, которое в свою очередь положительно повлияет на повышение профессионального мастерства будущего инженера-строителя. Таким образом, вопросы физической подготовленности будущих специалистов и нахождения эффективных средств и методов в развитии профессионально значимых двигательных качеств студентов, являются актуальной проблемой, и требуют углубленного изучения.

Ключевые слова: физическая культура, специалист, профессиограмма, психофизическое состояние, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.05.87.p117-121

PROFESSIONAL DIAGRAM AS THE BASIS OF THE CONTENT OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL PREPARATION AT STUDYING THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» IN BUILDING INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

*Oksana Aleksandrovna Safonova, the senior teacher,
St. Petersburg State Architectural and Construction University*

Annotation

Physical culture is the important academic discipline and integral part of the formation of the general and professional culture of the personality of modern specialist. Physical culture in the conditions of technical progress, changing nature of the work and living environment of man, becomes more valuable as an effective means of disease prevention, maintenance and promotion of health, improvement of physical and psychophysical condition, increasing efficiency. However, one thing can be said, that higher level of physical preparedness defines greater degree of organism resistance to the effects of teaching loads. It helps not only to improve the performance of specialist, but also to reduce the emotional tension, which in