

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ
ОТДЕЛЕНИЕ «ВАЛЕОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ»**

**ВЕСТНИК
БАЛТИЙСКОЙ АКАДЕМИИ**

Вып. 23 – 1998 г.

**ВАЛЕОЛОГИЯ И
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:
Бахтин Ю.К., Волков И. П., Давиденко Д. Н.
Ответственный за выпуск — проф. **Д.Н.Давиденко**

РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:
Главный редактор — **И.П.Волков**
Зам. главного редактора — **М.К.Тутушкина**
Секретарь — **Г.А.Степанова**

Адрес редакции:
198005, Санкт-Петербург, 2-я Красноармейская ул, д. 4.
Кафедра практической психологии
Санкт-Петербургского государственного
Архитектурно-строительного университета (СПбГАСУ)
(Проф. **М.К.Тутушкина**)
тел. (812) 259-49-15

Печатается на средства авторов и взносы членов БПА
по отделению «Валеология и психофизиология»
(руководитель отделения – академик БПА, проф. **Д.Н.Давиденко**)

В36

© **И.П.ВОЛКОВ**

В 43162014 - 75 Без объявления
С 96(03) - 95

ISBN 5-85029-077-X

ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ АКАДЕМИИ

Вып. 23. -- 1998 г.

Научное издание БПА
Гослицензия № Б 471385 мэрии СПб

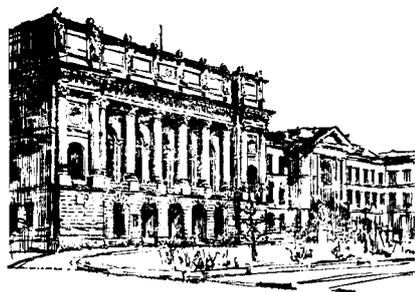
Основано в июле 1995 г.
в Санкт-Петербурге

Лицензия ЛР № 040815 от 22.05.97.

Подписано к печати 15.10.98 г. Формат бумаги 60X90 1/8. Бумага офсетная Печать
ризографическая. Усл.-печ. л. 15.
Тираж 100 экз. Заказ 310.

НИИ химии СПбГУ

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии НИИ химии СПбГУ
198904, Санкт-Петербург, Старый Петергоф, Университетский пр., 2



*Данный выпуск посвящается 100-летию
со дня основания Санкт-Петербургского
Государственного Технического Университета*

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Василик М.А., Григорьев А.Е., Зверев В.В., Половников П.В. Физическая культура и спорт в Санкт-Петербургском государственном техническом университете (К 100-летию со дня основания СПбГТУ)	6
ОБЩИЕ ВОПРОСЫ	14
Волков И.П. Размышления психолога о сущности и становлении валеологии	14
Петленко В.П. Путь к интегральной медицине XXI века	20
Апанасенко Г.Л. Санология — медицинская часть валеологии	21
Платонова Т.В. Актуальные аспекты валеопрактики	29
Лободин В.Т. За единую образовательную модель	56
ВАЛЕОЛОГИЯ В ВУЗЕ	64
Лободин В.Т., Лободина С.В. Учебный план переподготовки специалистов в Ленинградском областном институте развития образования	64
Давиденко Д.Н., Трунин В.В., Дьяконова Т.В. Региональная программа по физической культуре для высших учебных заведений	68
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	75
Ананьев В.А. Социальная детерминация болезней адаптации	75
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВАЛЕОПРАКТИКИ	84

Половников П.В., Давиденко Д.Н. Физическая культура: основные понятия и ее социально-биологическое значение	84
Михайлов Б.А., Ломова И.А. Возможности спортивного ориентирования как средства валеопрактики	92
Гаврилов Д.Н. Комплексные программы оздоровительной физической культуры	95
Новицкий Ю.В. Об информативности некоторых показателей общей физической работоспособности	98
Михонин А.А., Михонина Т.Н. Восстановительные процессы и возможности коррекции морфо-функционального состояния средствами физического воспитания в студенческом возрасте	100
Михайлов Б.А., Альбинский Е.Г. Оздоровительный бег: первые шаги	103
Шлахтер В.В. Обучение динамической медитации в ходьбе в валеологических целях	106
Дмитриев А.В., Дмитриева И.Р. Исследование взаимосвязей личностных и психомоторных качеств фехтовальщиков на разных уровнях спортивного мастерства ...	108
НАУЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ	110
Начимович И.И. Метод полнообъемной дозированной внешней помощи при проведении групповых тестовых испытаний	110
Нахимович И.И. Дифференциация и ранжирование испытуемых по результатам тестовых испытаний с дозированной внешней помощью	114
Норбеков М.С., Сорокин В.Г., Лесничий В.В., Лукин Г.Н., Иванов В.Н., Каширина М.Л. Лукин М.Г., Марченко А.М., Полтавцева Г.В. Оздоровительный и профилактический комплекс физических и психосоматических упражнений	123
Лукин Г.Н., Сорокин В.Г., Лесничий В.В. Система оздоровительных занятий на основе психосоматической саморегуляции организма человека	129
Волков В.Ю., Волкова Л.М. Педагогические проблемы создания компьютерных технологий для образовательного процесса по физической культуре	132
ДУХОВНОСТЬ	144
Фатеев И.В. Что будет религией XXI века?	144
ХРОНИКА	156
Загоруйко В.И. Физическая культура и спорт в развитии личности студента	156
Бахтин Ю.К. Научная жизнь профилактической медицины и валеологии в 1998 году	157
Лободин В.Т. Образование XXI века: проблемы, прогнозы, модели, проекты	163
ЗАЩИТА ДИССЕРТАЦИЙ	165
КНИЖНАЯ ПОЛКА	166
НАШ ЮБИЛЯР	169
Поздравление Президиума Балтийской Педагогической Академии профессору В.П.Петли в связи с 70-летием со дня рождения	169

От редакции. 19 февраля 1899 года на основании доклада министра финансов России С.Ю.Витте было принято правительственное постановление об организации в Санкт-Петербурге Политехнического института имени Петра Великого. В докладе С.Ю. Витте в частности отмечалось: «С развитием промышленности и торговли в России, все более и более ощущается недостаток в лицах, социально подготовляемых для государственной и частной деятельности. Точно также чувствуется недостаток в лицах с высшим образованием по механической специальности, отраслям машиностроения, судостроения, электромеханика». В появлении новой генерации Сергей Юльевич видел противоядие кризису в экономике страны.

Это было государственное решение. Санкт-Петербургский политехнический институт создавался за счет бюджета. Размер расходов конкретизировался на пять лет вперед, а гарантом условий деятельности вуза был автор идеи — министр финансов С.Ю.Витте.

«У меня явилась мысль устроить... технические университеты в России – в форме политехнических институтов, которые содержали бы в себе различные отделения человеческих знаний, но имели бы организацию не технических школ, а университетов, т.е. такую организацию, которая наиболее способна была бы развивать молодых людей, давать им общечеловеческие знания...» С.Ю.Витте.

Это была гениальная идея. Ее последствия можно в полной мере оценить только в настоящее время. Это сейчас известно огромное число уникальных ученых, конструкторов и руководителей предприятий, вышедшие из политехнической школы. Уникальные объекты техники, энергетических сооружений, военных объектов были спроектированы и введены в использование политехниками. В момент ее предложения были противники, были сомнения, были отрицательные заключения в правительственных департаментах. Вкладывались большие финансовые и трудовые средства, привлекались наиболее выдающиеся ученые. Только гениальный и решительный человек, понимающий в полной мере ее значимость для страны мог добиться ее реализации и не просто реализации, а исполнения задуманного с точностью до мелочей.

Задуманное было крайне необычным для того периода. Фактически было спланировано рождение новой системы высшего образования. Удивляет детальность проработки проекта. Особый статус выпускников, особые привилегии для вуза, специальный учебный план, точность финансовых планов.

Принципы деятельности Политехнического института оказались настолько устойчивыми, что изменения в системе образования не сломали до конца первоначальные прогрессивные идеи. С первых шагов своей жизни вуз имел полную самостоятельность, он «не укладывался» в ложе стандартов. Лидерам ученого сообщества страны предоставилась полная свобода в построении системы образования. Для вуза утверждались именно его конкретные предложения.

«В свете нового видения развития мира, которое начинает зарождаться в 90-х годах, в конечном счете единственными значительными ресурсами являются лишь знания, изобретательность людей и добрая воля. Становится ясным, что без них невозможен какой-либо устойчивый прогресс в отношении мира, уважения прав человека и основных свобод. Решающую роль в развитии этих качеств играет образование» (из доклада ЮНЕСКО о положении в области образования в мире за 1993 г.).

В настоящее время возвращаются многие забытые или отброшенные ценности. Для Технического университета в условиях кризиса экономики страны залогом эффективности деятельности оказываются его первоначальные устои, поэтому знакомство с распоряжением Правительства от 1902 года дает интересные аналогии и соизмерение ценностей.

Вице-президент СПбГТУ по учебной работе, профессор В.В.Глухов

Сегодня Санкт-Петербургский технический университет – один из крупнейших технических вузов России. Предлагаемый читателю «Вестник» посвящен 100-летию юбилею СПбГТУ. В нем представлен ряд статей выпускников и сотрудников университета.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
(К 100-летию со дня основания СПбГТУ)**

Доктор философских наук, профессор М.А.Василик, академик АГН и АПН; кандидат педагогических наук, доцент А.Е.Григорьев; кандидат физико-математических наук, старший научный сотрудник В.В.Зверев; кандидат физико-математических наук, профессор П.В.Половников, член-корреспондент БПА

История физической культуры и спорта в Санкт-Петербургском государственном техническом университете начинается почти со дня открытия этого крупнейшего технического вуза страны.

Из-за значительной удаленности института от города необходимо было организовать спортивную работу на месте учебы и проживания студентов. С этой целью вскоре после открытия Санкт-Петербургского политехнического института имени Петра Великого был построен кегельбан, оборудован гимнастический зал, пинг-понг, две теннисные площадки, куплено 10 комплектов шахмат. Советом института в 1908 г. были утверждены кружки любителей парусного спорта, спортсменов и шахматный.

В 1912 г. в зале кружка спортсменов Санкт-Петербургского политехнического института было проведено первенство Санкт-Петербургской студенческой лиги по гимнастике. Участвовало 7 человек: 5 – из политехнического института и 2 – из Санкт-Петербургского университета. Победителями стали братья Эргард: Вениамин из политехнического института и Борис из Санкт-Петербургского университета.

На 1 января 1915 г. в Петроградском политехническом институте по всероссийским статистическим данным были зарегистрированы следующие спортивные кружки: кружок спортсменов Петроградского политехнического института; политехнический кружок водного спорта; гимнастический и спортивный кружок студентов-электротехников.

В годы I мировой и гражданской войн развитие физической культуры и спорта в институте, как и во всей России, было приостановлено и продолжилось уже в советское время.

К сожалению, сведения о спортивной жизни в ЛПИ в довоенные годы весьма неполны и отрывочны.

Первые сообщения о работе кружка «Спартак» в Ленинградском политехническом институте появились 23 мая 1926 г. в газете «Товарищ», где говорилось, что в баскетбольном кружке участвует 9 мужских, 3 женских и 3 подростковых команды. Тренировки проходили в 1-м общежитии, там же занимались гимнасты, легкоатлеты и другие любители спорта (в конце года общее число занимающихся составляло 257 человек), а также проводились консультации по вопросу «Занимайся физкультурой полчаса в день».

В этом же номере газеты было напечатано постановление бюро ВКП(б), ВЛКСМ и профсоюзной организации института о добровольном отчислении денег на строительство стадиона, начавшееся в 1927 г. К концу года были построены секторы для легкой атлетики и площадка для баскетбола.

В первых межвузовских соревнованиях Ленинграда по конькам в 1927 г. мужская команда ЛПИ заняла 1 место, а женская – 2. В соревнованиях по лыжам – пробег до пос. Парголово (10 км) – наши спортсмены были на 3 месте.

С февраля 1928 г. начали проводиться соревнования среди факультетов института. По лыжам 1 место занял «Рабфак», 2 – электромеханический факультет, 3 – химический факультет; по конькам 1 место занял «Рабфак», 2 – химический факультет.

В начале 1929 г. был организован военный кабинет и на его средства приглашены студенты института физической культуры им.П.Ф.Лесгафта для физкультурной и спортивной работы. В январе открылась лыжная база, где можно было получить лыжи (их было 70 пар) и коньки.

В марте 1930 г. состоялась встреча студентов по боксу, в которой участвовали спортсмены из СССР, Германии и Финляндии. Первый приз получил рабфаковец Андреев.

В конце 1930 г. впервые в шахматном мире прозвучало имя студента электромеханического факультета М.М.Ботвинника, занявшего на первенстве Ленинграда 2 место. В 1934 г. М.М.Ботвинник стал чемпионом СССР и был награжден С.Орджоникидзе легкой автомашиной. Еще 6 раз становился он чемпионом страны. В период 1948-63 гг. он был многократным чемпионом мира. За выдающиеся достижения в спорте М.М.Ботвиннику было присвоено почетное звание заслуженного мастера спорта СССР, международного гроссмейстера, он награжден многими орденами.

В 1933 г. группа велосипедистов более 70 человек совершила пробег из Ленинграда в Москву с целью передать рапорты в ЦК ВКП(б) об успехах в работе предприятий и учебе студентов техникумов и вузов. Среди них были два студента политехнического института. Один из участников этого пробега – неоднократный чемпион страны по конькобежному и велосипедному спорту, заслуженный мастер спорта СССР Н.И.Петров – в недавнем прошлом сотрудник кафедры физического воспитания нашего университета.

В 1934 г. в институте был создан отдел по военному обучению во главе с М.И. Барановым, в который входили кафедры военных дисциплин и физкультуры. Первым заведующим кафедрой физкультуры был Д.Г.Богданов, погибший при обороне Ленинграда в сентябре 1941 г.

На Всесоюзной спартакиаде вузов Наркомата тяжелой промышленности в июне 1934 г. Ленинградский индустриальный институт (так назывался наш университет в то время) занял 1 место, получил первую премию имени наркома тяжелой промышленности С. Орджоникидзе и два автобуса для спортсменов.

В сентябре 1934 г. была проведена 1-я внутриинститутская спартакиада среди рабочих и служащих.

В январе 1935 г. состоялись первые междугородные соревнования среди студентов Москвы, Ленинграда и Харькова по волейболу, конькам и лыжам. В командном зачете по этим видам спорта победили наши студенты.

В июле 1935 г. группа студентов ленинградских вузов совершила велопробег «Ленинград – Москва» с целью установления группового рекорда на дистанцию 725 км, а также для представления рапорта наркому тяжелой промышленности С.Орджоникидзе об успешном окончании учебного года ленинградскими вузами. Несмотря на неблагоприятные метеорологические условия, маршрут был пройден за ходовых 34 ч. 50 мин., что явилось всесоюзным рекордом для группового велопробега. В команде были и студенты ЛПИ, один из которых Г.Г.Агаджанов показал лучший результат и был награжден гоночным велосипедом.

С 1 сентября 1935 г. введены обязательные учебные занятия на I и II курсах по физической культуре. За основу была взята общая физическая подготовка с целью овладения нормативами комплекса ГТО. Кафедра физкультуры имела в своем составе 16 преподавателей, из них – 13 совместителей.

В начале 1935 г. небольшая группа энтузиастов-альпинистов из числа сотрудников и студентов Ленинградского индустриального института объединилась под руководством А.С.Кельзона, 27-летнего преподавателя института, впоследствии доктора технических наук, профессора. В числе основателей секции были также К.М.Великанов, впоследствии доктор экономических наук, заведующий кафедрой, Л.А.Сена, впоследствии доктор физико-математических наук, профессор, инженер-физик В.П.Сасоров, преподаватели Я.Галай, В. Гуськов, Л.Дорожкина, Н.Иванова, Я.Леви, механик высокой квалификации И.Федоров, студент

Л.М.Рубинштейн, впоследствии доцент, кандидат технических наук, и другие преподаватели и студенты института. Первым большим событием в жизни секции была экспедиция 1935 г. в Сванетию с восхождениями с юга на вершины Безенгийской стены.

В марте 1936 г. группа энтузиастов во главе с А.С.Кельзоном начала деятельность по организации альпинистского лагеря на Кавказе. Под лагерь была выделена поляна на территории Тебердинского заповедника, впоследствии названная «Поляной ЛИИ» и нанесенная на карту Кавказа. Лагерь начал работу в начале июля 1936 г. и работал до 1939 г.

В июне 1936 г. проводилась 2-я спартакиада Наркомата тяжелой промышленности. В ней участвовали команды 19 лучших вузов СССР; Ленинградский индустриальный институт занял 1 место.

В марте 1937 года наши лыжники стали победителями командных соревнований среди вузов и техникумов Ленинграда.

Весной 1937 г. была проведена первая студенческая спартакиада института, ее победительницей стала команда общего технического факультета, руководимая старшим преподавателем Л.Г.Чеботаревой. В весенней спартакиаде 1937 г. участвовало 606 студентов. В спортивной школе различными видами спорта занималось 495 человек; в течение года 15 человек сдали нормы ГТО II степени и 670 – I степени.

На довоенные годы приходятся и первые успехи мастеров горнолыжного спорта. В 1938 г. успешно выступали на соревнованиях слаломистки Н.Агафонова, Ж.Бровкович, Г.Рекалова. В 1939 г. призером первенства страны по слалому стала М.Шевеляева.

30 ноября 1939 г. началась война с Финляндией, и вскоре выяснилось, что от действий малочисленных финских отрядов лыжников наши войска несут большие потери. Перед командованием Красной Армии встал вопрос об организации своих лыжных подразделений. Руководство Ленинграда обратилось к спортивной молодежи, и началось формирование лыжных отрядов. В числе первых на этот призыв откликнулись политехники.

Из наиболее физически подготовленных студентов всех факультетов был сформирован отряд из 42 человек. В январе 1940 г. их распределили по различным частям, но большинство попали в 98-й отдельный лыжный батальон. Главной задачей лыжников была охрана передовых позиций пехоты, особенно в ночное время. Появление наших лыжников резко снизило активность финских поисковых групп.

За выполнение сложных боевых заданий были награждены П.Тирронен, В.Семичев И. Федоров, В.Добкович и другие, но не обошлось и без потерь, погибли П.Храмов, Н. Шелепугин, Е.Потылицын, многие были ранены. По окончании войны все лыжники-добровольцы от имени руководства института были награждены именными часами, а Г. Филиппов, В.Пустыгин и И.Кириллов вошли в состав сводного отряда лыжников-участников финской войны на параде на Красной площади в День физкультурника в 1940 г.

Начавшаяся 22 июня 1941 года Великая Отечественная война всколыхнула всю страну. Студенты ЛПИ и других вузов Ленинграда в первые же дни осаждали районные военкоматы с просьбой послать их на фронт.

5 июля 1941 г. в Ленинграде была сформирована 1-я отдельная горно-стрелковая бригада, в нее вошла группа альпинистов и лыжников нашего института. Из студентов ЛПИ в бригаде были К.М.Великанов, Л.М.Рубинштейн, А.Е.Аскинази, А.С.Кельзон, И.Г.Федоров и другие. Из добровольцев-политехников в составе бригады прослужил до конца войны лишь один Л.М.Рубинштейн, который после демобилизации вернулся в ЛПИ. В 1941 г. погибли И.Г.Федоров, К.Соболев и А.Е.Аскинази, был ранен А.С.Кельзон, в мае 1942 г. второй раз был ранен К.М.Великанов и после ампутации потерял ногу.

Сражались воспитанники института также в партизанских отрядах и в глубоком тылу неприятеля. Одним из таких ярких патриотов был В.А.Лягин. Учась в ЛПИ, он активно занимался спортом, играл за сборную команду института по волейболу. С началом войны В.А.Лягин получил задание организовать разведывательно-диверсионную группу в его родном

городе Николаеве; действия группы позднее распространились и на другие города юга Украины. Группа В.А.Лягина провела ряд крупных диверсионных актов, принесших большие потери фашистской армии. В результате предательства В.А.Лягин был арестован и после жестоких пыток 14 июля 1943 г. расстрелян. Посмертно В.А.Лягину было присвоено звание Героя Советского Союза. До последнего времени в память о В.А.Лягине по территории нашего университета проходил ежегодный традиционный пробег с участием многих известных мастеров спорта.

Многие политехники были награждены орденами и медалями Советского Союза. К ним относится и Н.И.Беляков. В ЛПИ он был хорошим лыжником, штангистом, волейболистом, но больше всего увлекался боксом, был чемпионом института и города среди студентов. Н.И.Беляков добровольно пошел на войну с белофиннами, воевал в составе отдельного лыжного батальона. В первые дни Великой Отечественной войны ушел на фронт, был разведчиком. За одну из ответственных операций Н.И.Беляков был представлен к награждению орденом Ленина, но пал смертью храбрых, так и не получив награды. В память о Н.И.Белякове с 1967 г. проводятся соревнования по многоборью ГТО.

Активное участие в формировании, оснащении и специальном обучении горных частей, а затем вместе с этими частями в боях за перевалы Главного Кавказского хребта принимал В.Сасоров. На Кольском полуострове в отряде особого назначения Северного флота, действовавшем на Мурманском направлении и в Северной Норвегии, сражались В.Старицкий, В.Бакешин, А.Головин. Они ходили в немецкий тыл, захватывали «языков», наблюдали за движением вражеских судов.

После войны в политехническом институте восстанавливается система обязательных занятий на I и II курсах: два раза в неделю по 2 академических часа по программе общей физической подготовки.

На конец 40-х годов приходится начало спортивной карьеры одного из самых именитых спортсменов нашего университета – Ю.В.Арошидзе. Он поступил в Ленинградский политехнический институт в 1948 г., волейболом увлекся на II курсе и вскоре попал в состав первой сборной команды. По окончании института Ю.Арошидзе работал конструктором и был приглашен в команду мастеров общества «Спартак», ставшую в 1957 г. чемпионом страны. В составе сборной команды СССР Ю.Арошидзе стал чемпионом Всемирных дружественных молодежных игр, а в 1960 г. в Бразилии стал чемпионом мира.

В 1948 г. поступил в институт и другой выдающийся спортсмен, в дальнейшем профессор нашего университета С.Н.Койков, участник многих марафонских и сверхмарафонских пробегов, в том числе пробега «Москва – Варшава – Берлин», посвященного 30-летию победы в Великой Отечественной войне. Пример научной и спортивной деятельности С.Н.Койкова уникален и свидетельствует о громадных возможностях человека.

В этом же 1948 г. студент II курса инженерно-строительного факультета Г.В.Симаков стал чемпионом и рекордсменом спортивного общества «Наука» на дистанции 5000 м. Обычно конькобежцы в подготовительном сезоне эффективно используют велосипед, и многие так «заражаются» им, что становятся велогонщиками. Именно это и случилось с Г. Симаковым. Со временем Г.Симаков попал в сборную команду ДСО «Наука», позднее – Ленинграда, стал чемпионом города, мастером спорта СССР. В 1953 г. Г.Симаков завоевал звание чемпиона Советского Союза в 100-круговой гонке с промежуточными финишами на велотреке, а также стал чемпионом ВЦСПС в самой технически и тактически сложной парной групповой гонке на треке. В 1949-50 гг. Г.Симаков успешно участвовал и в шоссейных гонках «Пушкин – Ленинград» и «Ленинград – Выборг».

В настоящее время заслуженный деятель науки и техники Российской Федерации, академик Международной и Российской инженерных академий, Санкт-Петербургского отделения международной энергетической академии, доктор технических наук, профессор Г.В.

Симаков возглавляет кафедру «Морские и водотранспортные сооружения» нашего университета.

Однако, дальнейшее развитие физкультурного движения в институте сдерживалось отсутствием необходимой учебно-спортивной базы: не было своего стадиона, бассейна, лыжной базы, спортивные залы не удовлетворяли необходимым требованиям.

По инициативе ректората, кафедры физического воспитания, председателя спортклуба Б.П.Китовича, комитета комсомола, при большой поддержке секретаря парткома К.П.Селезнева и проректора Б.П.Бельтихина в 1954 г. началось строительство стадиона. В последующем большую помощь в строительстве оказывал ректор института В.С.Смирнов. Одним из руководителей строительства был директор стадиона М.С.Трудлер.

В день открытия стадиона в 1958 г. состоялся спортивный праздник, в дальнейшем такие праздники стали проводиться ежегодно и превратились в традицию смотра спортивной работы в институте.

В 1959 г. впервые в городе в ЛПИ на стадионе был проведен праздник «Посвящение в студенты», который тоже стал традиционным. В честь этого праздника по инициативе ректора института В.С.Смирнова рядом со спортивным комплексом ЛПИ была создана «Аллея знаний».

В 1955 г. началось создание Северного спортивного лагеря ЛПИ на берегу озера Вуокса, близ Приозерска, в краю бесконечного множества озер и проток.

Начальником лагеря был назначен старший преподаватель стрелковой специализации Н.Н.Яковлев. Легкоатлеты во главе с В.М.Денисовым оборудовали секторы для прыжков и метаний, выровняли участок проселочной дороги для бегунов. Сооружением водной станции руководили преподаватели отец и сын Э.А.Зоммер и А.Зоммер. Строительство волейбольной площадки возглавил О.В.Косьмин, баскетбольной - В.В.Щуриков.

Спортивно-оздоровительный лагерь в этих красивейших местах существует до сих пор, и до сих пор в нем работает один из его создателей В.М.Денисов.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, тренер сборной команды института по лыжам Л.И.Волков был первым, кто проложил путь для тренировок политехников на Черноморском побережье. В 1957 г. группа лыжников под его руководством провела спортивно-трудовой сбор в совхозе «Береговой» недалеко от Евпатории.

В следующие два года команды лыжников, легкоатлетов, гимнастов, волейболистов, футболистов и хоккеистов тренировались и отдыхали в районе между Новороссийском и Туапсе на месте, где позднее расположился известный детский лагерь «Орленок».

В 1959 г. в распоряжение ЛПИ была отдана только что освободившаяся пограничная застава в пос.Новомихайловском на берегу прекрасной бухты. Представители различных видов спорта стали организовывать здесь палаточные спортивно-оздоровительные лагеря, которые в дальнейшем превратились в знаменитый Южный лагерь, отдохнуть в котором мечтали все студенты и сотрудники. Во время студенческих каникул здесь отдыхало по 500 и более человек.

В конце 50-х годов больших успехов добилась хоккейная команда института (тренер – В.И.Гуляев). В сезоне 1957-58 гг. она стала чемпионом вузов Ленинграда и получила приглашение играть в чемпионате страны в классе «Б».

Замечательным событием начала 60-х годов было строительство спортивного корпуса с зимним плавательным бассейном. В 1963 г. состоялось открытие главного учебно-спортивного корпуса на Политехнической улице, 27, что существенно улучшило условия для занятий студентов по сравнению с возможностями прежних помещений в 1-м учебном корпусе, которые были приспособлены в начале 30-х годов под залы легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и борьбы. В 1964 г. был открыт бассейн, и водные виды спорта стали в институте по-настоящему массовыми.

Не менее важным для развития зимних видов спорта было строительство в пос.Кавголово лыжной базы, расположенной в живописном месте недалеко от озера. Ее строительство в 1964 г. осуществлялось по инициативе специалистов лыжного спорта института

и ректората, который много сделал для получения разрешения на строительство, при поддержке общественных организаций и непосредственной помощи студентов, выполнявших трудоемкие работы.

Хорошая спортивная база и достаточное финансирование послужили бурному развитию спорта в ЛПИ как в отношении массовости, так и роста мастерства.

В первенстве Ленинграда среди вузов первые места занимали сборные команды ЛПИ, руководимые старшими преподавателями: по плаванию – мастером спорта В.Д. Буровым, по водному поло – заслуженным мастером спорта В.В. Дуленцом, по хоккею – В.И. Гуляевым, по ручному мячу – И.В. Поляковым, по велосипедному спорту – мастером спорта О.Т. Косенко, по лыжному спорту – мастером спорта Л.И. Волковым, по стрельбе – заслуженным мастером спорта З.М. Зеленковой, чемпионом мира В.Н. Шамбуркиным, чемпионкой Европы З.М. Кормушкиной.

Лучшими в командах победителей были студенты мастера спорта И. Моисеева, К. Кокорина, М. Синельников, Л. Кушельман, Мокроусов, М. Акопян, П. Максимов, Д. Русин, И. Николаева, П. Половников, Т. Филиппова, В. Шереметьев, Н. Литовченко, П. Москвин, А. Пугач, С. Грибоедова, Л. Кириллова, Л. Лебедева.

Ежегодно в институте 10-12 спортсменов получали звание мастера спорта СССР, более 200 студентов выполняли нормы кандидатов в мастера спорта и спортсменов I разряда и более 3000 – нормы II и III разрядов.

Сборные команды института по 5-6 видам спорта постоянно участвовали во Всесоюзных студенческих играх, где защищали спортивную честь студенческого Ленинграда.

Начиная с 1972 г., каждый год в сентябре совместно с военной кафедрой, советом ветеранов, студенческим профкомом и ректоратом проводились походы по «Дороге жизни». У мемориала «Разорванное кольцо» организовывался митинг с выступлениями ветеранов войны. Состоялось уже более 20 походов.

Всего в институте обучалось около 13,5 тысячи студентов и более 8 тысяч из них регулярно занимались на кафедре физического воспитания. В 1972 г. было подготовлено 3822 значкиста ГТО, 224 спортсмена I разряда, 50 кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. 18 человек входили в состав сборных команд страны. Конькобежец Е. Куликов (впоследствии – чемпион СССР, мира и Олимпийских игр) выполнил норматив мастера спорта международного класса, чемпионкой Европы среди девушек-баскетболисток стала Т. Фауст, надеждой лыжного спорта называли Н. Будахину. Около 200 политехников выступало за сборные команды ЛОС СДСО «Буревестник». Скалолазы во главе с чемпионом СССР В.В. Маркеловым были одними из сильнейших в стране. В течение 1972-74 гг. команды ЛПИ, участвуя в комплексных спартакиадах вузов Ленинграда и ЛОС СДСО «Буревестник» по 27 видам спорта, занимали первые места в комплексном зачете.

В 1972 г. на кафедре физического воспитания была открыта научно-исследовательская лаборатория, ставшая базой для научной и методической работы. Научные разработки кафедры отмечены 4 бронзовыми медалями ВДНХ СССР, использовались при подготовке сборной команды СССР по гребле на байдарках и каноэ к крупным соревнованиям, включая Олимпийские игры. Ряд разработок был выполнен по заказу Института медико-биологических проблем в области космической биологии и медицины.

В 1973 г. на кафедре физического воспитания работали 4 доцента, 3 заслуженных мастера спорта СССР, 28 мастеров спорта, 2 заслуженных тренера РСФСР и 26 преподавателей, ведущих работу по 33 видам спорта. Подготовлено было 7 мастеров спорта, 170 кандидатов в мастера спорта и более 700 перворазрядников.

Успехи кафедры физического воспитания были отмечены присуждением в 1974 г. Красного Знамени городского спорткомитета, на котором шелком вышито: «Лучшему коллективу физкультуры».

Достоинно продолжили спортивные традиции и политехники последующих десятилетий.

В конце 70-х годов благодаря инициативе и энергии старшего преподавателя А.А. Малакина был создан специализированный спортивный зал тяжелой атлетики на территории студенческого городка на Лесном проспекте, 65, что открыло новый этап в развитии тяжелой атлетики в институте.

В 1984 г. наш институт показал в различных видах спорта среди вузов Ленинграда следующие результаты: плавание – 1 место, лыжи – 1, стрельба – 2, кросс – 1, волейбол мужской – 1, волейбол женский – 2, многоборье – 1, баскетбол – 3, бадминтон – 1, теннис – 2, слалом – 1, шахматы – 4; и занял в комплексном зачете 1 место.

В 1986-87 гг. был проведен капитальный ремонт бассейна, в результате которого бассейн фактически получил вторую жизнь. В этом немалая заслуга бывшего директора А.М. Тихонова, благодаря усилиям которого полностью преобразился внешний вид бассейна, открылись современный тренажерный зал, солярий и сауна, началось строительство открытого плавательного бассейна рядом с парком института.

В последние годы команды технического университета успешно выступали в первенстве вузов города и становились чемпионами или призерами по спортивному ориентированию, велосипедному спорту, прыжкам с трамплина, горнолыжному спорту, шахматам, лыжным гонкам, тяжелой атлетике, боксу.

С 1990 г. кафедра физического воспитания входит в состав гуманитарного факультета СПбГТУ (декан факультета – доктор философских наук, профессор М.А.Василик). Вместе с другими дисциплинами гуманитарного цикла курс физической культуры призван поднять общий культурный и нравственный уровень студента, улучшить его физическое и психическое состояние для более содержательной и благополучной жизни.

С 1994 г. коллектив кафедры, насчитывающий 63 преподавателя, среди которых – 1 доктор наук, 15 кандидатов наук, 1 заслуженный мастер спорта, 1 гроссмейстер по шахматам и более 20 мастеров спорта, занят реализацией новой учебной программы по физической культуре.

Особенностью новой программы является сочетание оздоровительных, развивающих и тренировочных задач с ее образовательной и воспитательной направленностью. Такая подготовка позволяет студенту дополнительно к учебным занятиям заниматься физическими упражнениями самостоятельно, а выпускнику вуза, владеющему основами физической культуры, дает возможность организовать со знанием дела здоровый образ жизни не только для себя, но и в кругу своей семьи, друзей и сослуживцев.

Четырехгодичный курс «Физическая культура» входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и рассчитан на двухразовые в неделю занятия по два учебных часа каждое на первом и втором курсах и на одно занятие в неделю на третьем и четвертом курсах. Этот курс с полным правом относится к гуманитарным дисциплинам и учит тому, как очеловечить человека, вернуть его к здоровому, естественному природному состоянию, смягчить, сделать более гуманным, приемлемым для человека его образ жизни, дать ему жизнерадостное, оптимистическое отношение к действительности. Вместе с другими дисциплинами гуманитарного цикла курс физической культуры призван поднять общий культурный и нравственный уровень студента, улучшить его взаимосвязанные физическое и психическое состояние для более содержательной и благополучной жизни, неотъемлемыми составляющими которой является эффективный, созидательный учебный и будущий профессиональный труд.

В рамках новой учебной программы на кафедре разработаны и внедрены в учебный процесс элективные специальные курсы «Основы валеологии человека», «Основы классического массажа» и «Подготовка специалистов промышленного альпинизма» (студентам, освоившим два последних спецкурса выдаются удостоверения государственного образца о получении дополнительного профессионального образования), компьютерные информационные и тестирующие программы, разработан новый учебный план, издано 19 учеб-

ных и методических пособий и рекомендаций. Для научного и методического обеспечения учебного процесса на кафедре ведутся научно-исследовательские работы «Адаптация молодежи к студенческой жизни» и «Создание концепции непрерывного физкультурного образования» (последняя – совместно с Межвузовским центром по физической культуре).

В последние годы у кафедры установились прочные международные контакты: с Международной шахматной федерацией (ФИДЕ), с научно-исследовательским институтом укрепления здоровья имени Урхо Калева Кекконена (Финляндия, г.Тампере), с Иорданским университетом, с факультетом физического воспитания Украинского национального технического университета (г. Киев). Спортсмены технического университета выезжали на соревнования в Норвегию, Финляндию, Бельгию, США.

Для выполнения новой учебной программы по физической культуре технический университет располагает соответствующим комплексом спортивных сооружений. В состав комплекса входят плавательный бассейн с разминочным и тренажерным залами, сауной и солярием, баскетбольный и волейбольный залы, залы борьбы и бокса, гимнастический зал, лыжная база, скалодром, центр валеологии и реабилитационный центр для студентов с выраженными отклонениями в состоянии здоровья, зал тяжелой атлетики, шахматный клуб, учебно-тренировочная база в пос. Кавголово. Имеются также кабинет врачебного контроля, классы массажа и психорегулирующей тренировки, методический кабинет, учебная и научно-исследовательская лаборатории тестирования уровня здоровья. На обширном пространстве, примыкающем к старинному парку университета, расположен стадион с двумя футбольными полями и хоккейной коробкой, теннисным кортом, гимнастическим городком и игровыми площадками. Начато строительство открытого плавательного бассейна, планируется строительство школы верховой езды.

В 1993 г. в техническом университете был создан Межвузовский центр по физической культуре, вошедший в качестве структурного подразделения в состав гуманитарного факультета. Большая помощь в создании центра была оказана кафедрой физического воспитания. Деловое сотрудничество кафедры и центра продолжается и по настоящее время - и кафедра, и центр хорошо дополняют друг друга, часто объединяя свои усилия: в научно-методической работе, проведении научных исследований, организации конференций и семинаров, курсов повышения квалификации, спецкурсов для студентов.

В настоящее время спортсмены нашего университета выступают в соревнованиях по 24 видам спорта. Ведущие позиции в чемпионатах вузов Санкт-Петербурга занимают команды по силовому троеборью (пауэрлифтингу), спортивному ориентированию, гандболу, теннису, шахматам, хоккею, футболу, мини-футболу, волейболу (мужчины), горным лыжам, прыжкам на лыжах с трамплина, водному поло. За последние три года 12 студентам университета присвоено звание мастера спорта и одному – мастера спорта международного класса.

Спортсмены университета успешно выступали на соревнованиях самого высокого уровня: К.Капустин (механико-машиностроительный факультет) стал в 1997 г. чемпионом мира среди юниоров по буюерному спорту, А.Плодовитова (отраслевой факультет) заняла 4 место на чемпионате мира среди юниоров по летнему спортивному ориентированию, мастера спорта И.Гусев, А.Бохович (физико-технический факультет), А.Забойкин (энерго-машиностроительный факультет) и М.Волков (радиофизический факультет) вошли в состав сборной команды России по спортивному ориентированию, А.Алексеев (электромеханический факультет) выполнил в 1997 г. норматив мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу, а студент Р.Токарев (энергомашиностроительный факультет) дважды выполнил норматив мастера спорта – по пулевой стрельбе и стрельбе из арбалета, призерами чемпионата России по пауэрлифтингу стали А.Соломонов (механико-машино-строительный факультет) и А.Алексеев (электромеханический факультет).

На спортивном отделении университета занимается около 600 студентов-спортсменов, из которых – 17 мастеров спорта, 80 кандидатов в мастера спорта и около 300 спортсменов старших разрядов.

Говоря о достижениях кафедры физического воспитания в прошлом и настоящем, нельзя не вспомнить о людях, возглавлявших кафедру на протяжении ее более, чем 60-летней истории, и много сделавших для развития физкультуры и спорта в СПбГТУ. Заведующими кафедрой физического воспитания последовательно были: Д.Г.Богданов (1934-1935 гг.), П.Е.Большев (1935-1936 гг.), Г.Б.Михалкин (1936-1937 гг.), Н.А.Большаков (1937-1938 гг.), Б.К.Лурье (1939-1941 гг.), Н.А.Копыл (1943-1944 гг.), З.М.Виноградова (1944-1945 гг.), Г.Б.Михалкин (1946-1951 гг.), О.В.Косьмин (1952-1955 гг.), В.Ф.Мирошников (1955-1961 гг.), М.Н.Шупейко (1961-1977 гг.), О.А.Терехин (1977-1988 гг.) и П.В.Половников - с 1988 г.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

РАЗМЫШЛЕНИЯ ПСИХОЛОГА О СУЩНОСТИ И СТАНОВЛЕНИИ ВАЛЕОЛОГИИ

Доктор психологических наук, профессор И.П.Волков, президент БПА

Создание в БПА в 1995 г. отделения валеологии под руководством доктора биологических наук, профессора, академика БПА Д.Н. Давиденко явилось для нас – ученых, добровольно объединившихся в БПА, важным шагом в организационном оформлении валеологии как новой академической комплексной дисциплины в структуре современного человекознания, основы которого были заложены трудами академика Б.Г. Ананьева (1).

Отделение валеологии БПА ныне одно из наиболее перспективных, оно объединило в своих рядах заинтересованных и творчески мыслящих авторитетных ученых, продуктивно работающих в валеологическом ключе. Отделение имеет свои издания в виде монографий, учебных пособий и тематических выпусков «Вестника БПА». К сказанному добавим, что на страницах «Вестника БПА» за 1996 – 1998 г.г. по актуальным проблемам валеологии выступили более 50-ти авторов (4). Это известные в нашем городе и в стране ученые в области валеологических знаний и нетрадиционных научных подходов к человеку как субъекту здоровья – В.П. Казначеев, В.П. Петленко, В.У. Агеев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова А.Н. Алёхин, В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, П.В. Бундзен, В.А. Дадали, Н.Б. Стамбулова и др. Благодаря трудам этих ученых валеология в последние годы на наших глазах стала приобретать статус не только учебной, но и академической дисциплины. Отраднее, что валеология возникла в России – это достижение российского менталитета. В её создании приняли участие ученые из разных городов, республик и регионов Российской Федерации и бывшего СССР, но приоритетные позиции в создании кафедр валеологии и её развитии принадлежат ученым Санкт-Петербурга.

Возникновение любой отрасли науки есть ответ ученых на социальный заказ. Генофонд Российского этноса сильно ослаблен, социоприродные ресурсы прежде могучего здоровья россиян в XX веке были растрачены на революции, гражданскую войну, при-несены в жертву

молоху НТР, массовому пьянству, репрессиям, наркомании и другим вредностям привычного образа жизни. Социальные шатания в государственном устройстве и бездарное правление Россией в постсоветский период также усугубило беды со здоровьем всех россиян – пожилых и юных. По оценкам компетентных экспертов состояние здоровья россиян таково, что в этом смысле валеология может претендовать на национальную научную идею действительного, а не декларированного возрождения народной заботы о здоровье граждан. Вспомним древних греков: «В здоровом теле – здоровый дух!» Но откуда взяться здоровью, если дух России болен уже много десятилетий?

За 10 лет своего становления валеология прошла путь от стадии зарождения, выделения из медицины и других смежных областей знаний (в т.ч. оздоровительной и лечебной физкультуры, физического развития и воспитания, гигиены, проблем здорового образа жизни др.), до оформления в учебную дисциплину, своего рода валеологическую «гусеницу», ныне представленную в учебных программах для общеобразовательных школ и вузов. Учебные программы по валеологии для студентов вузов опубликованы в «Вестнике БПА» (см. вып. 9, 1996; вып. 16, 1997; вып. 20, 1998).

Нынешняя популярность валеологии в среде учёных-медиков, гигиенистов, школьных и вузовских специалистов по физкультуре и здоровому образу жизни такова, что её можно сравнить уже не с «гусеницей», а с яркой «бабочкой» в свободном полете. Валеология включена в качестве научного направления в государственный регистр (специальность 04.07.00).

Я не случайно воспользовался аналогией с гусеницей и бабочкой для характеристики нынешнего состояния валеологии. Ведь бабочка, рождающаяся из гусеницы – это настоящее чудо, но вера в чудеса в любой науке отвергается. Наука строится на рациональных объяснениях причин и следствий, на доказательствах и проверяемых фактах. Тем не менее, чудеса существуют и совершаются, в т.ч. с «чудесными исцелениями» неизлечимых больных. Хотя никто из нынешних валеологов не знает, как происходит это чудо, как возникает «чудесное выздоровление» уже обреченного ракового больного (т.е. рождается бабочка из гусеницы), по какой валеологической программе происходят эти «чудесные исцеления» онкологических больных (не говоря уж о слепых, глухих, парализованных и импотентах), тем не менее чудо налицо и именно валеологии как науке необходимо изучать и научно объяснять эти факты. С моей точки зрения учёного, прошедшего тяжелую школу идеологического гнета в советские времена, возникновение валеологии в России это тоже своеобразное научное чудо, валеология существует, развивается и неуклонно набирает авторитет в научном мире не только России, но и за рубежом. В советские времена валеологов бы гноили в психушках или увольняли с работы, но времена изменились.

Я называю это «чудом» и потому, что мы – русские склонны слизывать разные науки с Запада или с Востока (вспомним, например, историю эзотерических наук о человеке и походы Елены Блаватской за теософией в Тибет и на Гималаи, или происхождение современных методов массажа и акупунктуры и др.), либо путем «прорубания окна» в Европу (вспомним, например, историю создания отечественной Академии наук и искусств Петром I), либо мессионерским путем, с помощью приглашения зарубежных ученых или подготовки специалистов за рубежом. Слава Богу, валеология избежала явных заимствований, она ни с кого не списана, она создана в России, в частности в Санкт-Петербурге (Ленинграде). Конечно, это комплексная дисциплина, уже впитавшая в себя определенную научную мудрость Запада и Востока. Это свершившийся в нашем научном сообществе факт, но ни истории, ни стройных теорий валеология ещё не имеет, хотя и располагает к тому солидными предпосылками. Чтобы убедиться в этом, достаточно, например, ознакомиться с пятитомным собранием материалов валеологического семинара академика В.П. Петленко (9) или с «Вестниками БПА» (4). Своих собственных научных методов валеология пока также не имеет, но успешно заимствует их из других наук.

Валеология уже утвердила себя как учебная дисциплина, имеющая школьно-вузовский статус, однако учебников по валеологии пока не написано, но имеются учебные программы, тексты лекций, монографии и пособия по валеологии. Однако в преподавании валеологии ныне наблюдается, как мне кажется, две крайности, – либо ползучий эмпиризм с рекомендациями о правильном питании, здоровом образе жизни и пользе оздоровительной физкультуры или нетрадиционных методов лечения и оздоровления, либо непредсказуемый по траектории полет идей авторов разных учебных программ и концепций по проблеме сохранения, обретения и восстановления здоровья человека. При этом сам человек как носитель, как субъект, деятель, созидатель (и разрушитель) своего собственного здоровья и здоровья других людей в валеологии пока серьезно не рассматривался. Лишь в работах нескольких авторов эта проблема нашла отражение в психологическом аспекте (В.А. Ананьев, В.П. Петленко, А.Н. Алехин, Н.Б. Стамбулова). Однако эта идея о необходимости психологизации валеологии уже оуклилась в представлениях валеологов о том, что для здоровья прежде всего нужна вера в его необходимость. А вера – феномен духовный, психический. Я неоднократно убеждался в важности этого валеологического феномена – веры в выздоровление. Посещая лекции и сеансы Кашпировского, Григорьева, Норбекова и др. я убедился, что у валеологии большое будущее, ибо она лечит без лекарств, хирургических операций и больничных коек. Искусство валеолога-практика в том, что он владеет сокровенным валеологическим знанием и умеет воплощать это знание через свои слова и действия в методику оздоровления и омоложения человека. С этой точки зрения валеологов уже можно условно классифицировать на валеологов-теоретиков и валеологов-практиков.

Последняя категория, по нашему мнению, включает в себя научно подготовленных валеологов и эмпириков – народных целителей.

Можно вполне обоснованно утверждать, что хотя 10 лет это ещё младенческий возраст для науки, у валеологии есть будущее, она не вползает в XXI век гусеницей, а влетает туда бабочкой. Образ свободно порхающей бабочки метафоричен и в том смысле, что она олицетворяет прорыв в мышлении российских ученых, озабоченных состоянием здоровья народа и судьбой будущих поколений россиян, отягощенных испорченным генофондом ныне живущих. Творчество валеологов насыщено свободным и непринужденным полетом новых идей и научных фантазий о больших возможностях валеологической теории и практики. Древние греки не зря ассоциировали свои мечты о счастье и возвышенные душевные порывы с образом бабочки, и сидящей на правой руке прекрасной богини человеческой души – Психеи.

Валеология – новая перспективная научная область знаний о человеке как сознательном субъекте здоровья. С нашей точки зрения здоровье – это целостное состояние, выражающее возможности развития, самочувствия и успешной деятельности индивида, это главная непреходящая социальная и природная ценность для людей. Валеологическое понимание здоровья, по А.Н. Алёхину, «наряду с оценкой состояния телесных (организменных) функций непременно включает и те аспекты его жизнедеятельности, которые характеризуют качество функционирования его как социальной единицы, члена какой-либо группы, общности, класса» (см. Вестник БПА. – Вып. 16, 1997. – С. 64). Психологический и аксиологический (ценностный) подход к пониманию сущности здоровья является сквозной идеей «Валео-логического кодекса России», разработанного ведущим валеологом страны академиком В.П.Петленко (8). Однако чрезмерная психологизация валеологии ей также вредна как и чрезмерная биологизация или медиколизация, о чем уже говорилось на страницах «Вестника БПА».

Хотелось бы, чтобы валеология не оставалась в состоянии только красивой бабочки – чудом природы, летающим по русскому разолью, не исчезла бы вместе с изменением социального строя или с возможным ухудшением «научно-идеологической погоды» в нашем многострадальном обществе, мучительно ищущем выходы из своего духовного и физического нездоровья, заработанного в период «социальных холодов» – идейных, политических, духовных метаний и катаклизмов XX века. Изданные в России за последние 10 лет (1988 – 1998)

монографии по валеологии подтверждают мысль, высказанную ещё в конце 60-х годов академиком Б.Г. Ананьевым о том, что в связи с формированием в XX веке в России комплексного человекознания «всё больше углубляется понимание относительности границ между гигиеной и воспитанием, оздоровительно-восстановительной практикой и формированием человека, психотерапией и социально-педагогическими воздействиями. Со сближением оздоровительно-гигиенической и педагогической практики, – писал Б. Г. Ананьев, – связано современное понимание целостности развития человека, зависимости его не только от гомогенных (например, физического развития от физического воспитания), но и гетерогенных связей (например, физического развития от умственного воспитания» (1. – С. 91.).

Может быть не очень уместно, но упомяну, что Б.Г.Ананьев умер от третьего инфаркта миокарда в возрасте 67 лет. В последние годы жизни он часто на своих лекциях говорил о психологических проблемах здоровья, но валеологов в его школе среди последователей не оказалось, на факультете психологии СПбГУ (бывшего ЛГУ) валеология не пользуется популярностью. Тем не менее, идеи Б.Г.Ананьева, изложенные в его книге «Человек как предмет познания» (1969) во много валеологичны и актуальны для развития теоретической базы валеологии и поныне (1).

Продолжая вышеприведенную мысль выдающегося ученого-психолога, можно и нужно создавать теоретические и методологические основы валеологии в опоре на междисциплинарные связи с теми науками о человеке, которые непосредственно изучают здоровье и болезнь, работают с ними, борются за сохранение здоровья против болезней человека. Однако медицинские науки рассматривают людей как объект своих знаний и манипуляций, для них здоровье – следствие воздействия среды обитания и социо-природных условий рождения и жизни людей в социуме. Иная позиция у психологии, изучающей человека как субъекта, личность, индивидуальность. С психологической точки зрения человек сам ответственен перед собой и другими людьми за состояние своего здоровья, о чем и говорится в «Валеологическом Кодексе России».

Если рассматривать предмет валеологии через призму основных закономерностей сознательной, т.е. личной заботы человека о сохранении своего здоровья и здоровья других людей («значимых других»), то и в этом случае здоровье не теряет своей глобальной социально-природной ценности. С этой точки зрения ведущую роль в оформлении валеологической теории играют те науки, которые изучают человека как субъекта. Это прежде всего психологические науки, а среди них – психология личности (ваковская специальность 19.00.09). При таком подходе валеолог может называться «психологом здоровья», имеющем дело не с абстрактной проблемой здоровья как ценности, а с конкретным человеком как личностью – субъектом социальной деятельности, общения, познания, труда и игры. Психолог-валеолог ориентирован на состояние нормы здорового человека, в то время как врач-психотерапевт ориентирован на симптомы болезни или пограничные состояния личности. Первой монографией, изданной в БПА на тему психологии здоровья является книга почетного члена БПА, кандидата психологических наук, доцента В.А. Ананьева (2). Однако ещё ранее психологический подход к валеологической теории продемонстрировал доктор медицинских наук, чл.–корр. БПА А.Н.Алехин в своей статье «Здоровье личности» (см. выше). Большое внимание психологическим аспектам валеологии уделено в трудах академика ПНИ, профессора В.П.Петленко и чл.–корр. МАПН, профессора Н.Б. Стамбуловой. Теперь требуется систематизация высказанных идей и уточнение предмета валеологии с учетом различных точек зрения. Это можно легко осуществить с помощью научной дискуссии за «Круглым столом» отделения валеологии и на страницах «Вестника БПА».

Повторю, что в медицине человек рассматривается с позиций объекта при воздействии на состояние здоровья людей. С медицинской точки зрения, чтобы быть здоровым, нужно доверять советам врача, не болеть, а лечение и предупреждение болезней является профессиональным, делом специалистов-медиков, а не личной заботой самого человека. В

ветеринарии позиция аналогична, – собака или корова являются объектами сохранения их здоровья для специалистов – ветеринарных врачей. Определенным состоянием здоровья (или болезни) могут обладать и растения – объекты природоведения. Биосфера нашей планеты также может рассматриваться как объект для воздействия на состояние здоровья живых существ, живущих в биосфере планеты в условиях её экологической чистоты или экологической загрязненности. Планетными субъектами здоровья биосферы являются государства, культуры и цивилизация. Однако, с нашей точки зрения, валеология не должна заниматься глобализацией проблемы здоровья, а рассматривать здоровье как персонифицированный феномен, очерченный понятием «человек».

Валеология не подменяет собой психотерапию, медицину, биологию и экологию. Для валеологии важен прежде всего отдельный мыслящий человек как осознающая себя особь, как личность и индивидуальность, а не как космо-планетарное существо, наделенное разумом, – создатель ноосферы Земли (по В.И.Вернадскому). Здоровье прежде всего ощущается, а не понимается. Понимание – категория когнитивного опыта, а ощущение – категория сенсорно-телесного и двигательного опыта. Какой смысл в здоровье, если я все время лежу и только размышляю. Но если я двигаюсь, действую, работаю, чего-то достигаю, то здоровье становится важнейшим фактором жизнедеятельности и успешности личности. Таков, с моей точки зрения, подход практической психологии к развитию валеологического знания.

Только отдельный человек как субъект может проявлять сознательную способность заботиться о своем собственном здоровье, но при условии, если он этому обучен как сапер для хождения по минному полю. И, если этот человек к тому же и ученый, то он может создавать и развивать специальную для этого науку – валеологию, необходимую для лучшего понимания этого факта и научно-обоснованного управления состоянием здоровья. Однако, ученых-валеологов на планете пока единицы, а людей, желающих быть здоровыми – миллиарды. Валеология – это не политология для пропаганды новых идей социального здравоохранения или для совершенствования техники безопасности службы в современной армии, на флоте или работы на опасном для здоровья химическом производстве. Предметом валеологии, по мнению ученых БПА, должны являться те закономерности и явления, которые выражают феномен индивидуального здоровья человека, а не толпы или народов. Если здоровье сохраняется у человека без участия его сознательной воли – это уже предмет другой науки, например, генетики или экологии, но не валеологии. Радиационное излучение, инфекционные болезни, голод как и пуля в бою не спрашивают разрешения на болезнь, рану, травму или смерть своей живой мишени. В обществе и в окружающей нас среде действуют в обход нашего сознания и нашей воли слишком много факторов, могущих стать причинами неожиданной утраты здоровья и преждевременной смерти людей в расцвете своих сил (например, от отравлений в загрязненной среде обитания, от войн, терроризма, покушений, экономических и природных бедствий, алкоголизма и наркомании и др.). Валеология не обязана учитывать влияние этих факторов на психику и организм человека. Валеология ведет к научному пониманию того, как человек в роли субъекта может осознать свой собственный потенциал здоровья, она ведет к определению путей, средств, методов и методик сохранения, укрепления имеющегося у данного конкретного человека состояния здоровья и формирования психических механизмов оздоровления и омоложения. С этой точкой зрения валеология смыкается с геронтологией (наукой о здоровье старых людей) и ювенологией (наукой о молодости).

Среди валеологических механизмов вера в себя, в возможность выздоровления в случае заболевания, являются ведущими. Валеологическая парадигма видится мне в том, что здоровье человека проявляется в единстве его сознания и деятельности. Как абстрактная ценность здоровье нужно человеку лишь для мышления, но не для ощущения. Многие выдающиеся мыслители, ученые, писатели, богатые и знаменитые люди были больными. Волонтеры продают свои органы – желчный пузырь, почку, сосуды и др. Болезнь не только не мешала, но подстегивала многих талантливых писателей и актеров на форсирование своих социальных

достижений (Антон Чехов, Джек Лондон, Владимир Высоцкий и др.). Здоровье нужно человеку как его нормальное состояние и ощущение жизни, т.е. для эффективной телесной и умственной деятельности, для физического развития и самосовершенствования, для самоутверждения своей личности в обществе. Тарзан в джунглях не думал о своем здоровье потому, что был полноценно адаптирован к своей природной среде.

Валеология, с моей точки зрения, должна обучать людей сознательной мобилизации их функциональных резервов как субъектов деятельности (А.С. Мозжухин, Д.Н. Давиденко). Когда человек становится субъектом своего здоровья, он вылечивается от казалось бы неизлечимых болезней. Это доказывают не только «чудесные исцеления», осуществленные Христом или другими святыми, но и вполне земными целителями – Ванга, Кашпировский, Норбеков, Довженко, Григорьев и др. Валеология также должна позаботиться и о том, как обучить молодых людей, вступающих в брак, обеспечивать рождение здорового потомства. Алкоголики-родители уже стали бедствием для России. В этом отношении весьма ценной для валеологии являются идеи, концепции и методики пренатальной психологии, т.е. изучение психофункциональных состояний и валеологические методы работы с беременными женщинами и роженицами.

Без участия психологических наук валеология вряд ли достигнет зрелости. Но «психологизация валеологии» не означает, что должна возникнуть ещё одна её ветвь, например, «психологическая валеология» или «акмеологическая валеология».

Психологизация валеологии лишь этап в её становлении как науки XXI века. Тем не менее, не только психология, но и *акмеология* – возникшая в конце XX века России как новая область психологической науки о закономерностях достижения вершин и успеха в избранной человеком деятельности, ныне имеет непосредственное отношение к решению валеологических проблем (5, 6). Использование новых прилагательных («психологический», «акмеологический» и др.) для обозначения новых междисциплинарных ветвей валеологических знаний является лишь техническим приемом. Важно не сбиваться на обходные междисциплинарные дороги, а идти главной столбовой дорогой дальнейшего развития валеологии как науки, предмет которой есть оригинальное российское изделие, нуждающееся в закалке в разных научных средах. Валеология уже прошла определенную полезную для её становления школу в медицине, биологии и экологии, в гигиене, физиологии, в физическом воспитании и в оздоровительной физкультуре. Теперь наступает очередь её закалки и огранки под влиянием идей восточной философии, психологических идей, теорий и методов практической и социальной работы с человеком как личностью, субъектом, индивидуальностью. Судя по деятельности учёных Санкт-Петербурга валеология на этом пути уже стоит, что придаёт ей большую методологическую определенность, формирует свою собственную теоретическую позицию.

Валеологические знания о человеке как субъекте успешной деятельности и хозяине своего собственного здоровья больше соответствуют человеческой потребности в счастье, чем рекомендации врачей не курить, не употреблять алкоголя, не дышать сигаретным дымом и уличным смоком и др. У больного человека счастья быть не может, ибо болезнь и преждевременная смерть – это главные человеческие несчастья. Природный же потенциал здоровья и долголетия у человека современного биологического вида огромен, но КПД его паровозное (мозг загружен лишь на 10–15%, а средняя продолжительность жизни составляет 20–25% возможной для *Homo sapiens*).

Многие уповают на финансовое благостояние в связи с возможностями рыночной экономики в России. Конечно, лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным. Но все же быть богатым и больным хуже, чем бедным и здоровым. За деньги можно купить лучшие условия жизни, лучшие врачебные услуги, лучшие лекарства, но купить здоровье нельзя. Дорогая операция – не гарантия выздоровления.

Для валеологии ныне актуальна разработка и внедрение в практику работы с населением различных оздоровительных психотехнологий. Ярким примером может служить валеологическая система оздоровления и омоложения человека, разработанная и успешно

осуществляемая Мирзакаримом Норбековым (7), которая воочию уже доказала на массе достоверных фактов, что превращаясь из объекта массового внушения в индивидуального субъекта своего собственного недомогания или болезни, человек как верящая в себя личность может обрести здоровье казалось бы в самом безнадежном состоянии. Однако без помощи опытного валеолога-наставника обрести такую веру сложно. В этом смысле валеолог действует как священнослужитель, формирующий у людей веру в высшие силы Неба и Земли. С помощью разработанных Норбековым методов и психологических приемов человек, пришедший на его оздоровительные сеансы, может быстро (всего за 5–10 занятий) найти собственный путь к здоровью и омоложению. Валеологи-теоретики ещё не коснулись этой проблемы, в которой внушение и самовнушение становятся психологическими механизмами и средствами для обретения утраченного здоровья. Народные целители уже давно пользуются этими средствами на практике.

Валеологи-практики, работающие эзотерическими методами народного целительства, мыслят не спекулятивно, а позитивно и экзистенциально, своими усилиями они напоминают нам акмеологическую русскую поговорку: «На Бога надейся, но сам не плошай». От сознательного отношения к себе и к другим людям, как доказывает валеология, зависит состояние здоровья человека как субъекта и личности, ибо не тело, а психика является ведущим управляющим фактором человеческой жизни. Напомним, что слово «псю-хе» в переводе с греческого означает «душа», а символом души у греков была бабочка. Состояние души, т.е. психики имеет определяющее значение для состояния здоровья человека, но при условии, если душа прочно и целостно соединена с его физическим телом. Единство телесного и психического является методологическим принципом валеологической теории, что сближает её с теорией и практикой физического воспитания, спорта, оздоровительной, адаптивной и лечебной физкультурой, с физической рекреацией. За валеологией – будущее.

Литература:

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – Л.: ЛГУ, 1969.
2. *Ананьев В.А.* Введение в психологию здоровья. – СПб.: БПА, 1998.
3. *Брехман И.И.* Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987.
4. Вестник БПА. – Вып. 9 (1996), вып. 16 (1997), вып. 20 (1998).
5. *Волков И.П.* Феномен «акмесгорания» личности и его значение для развития валеологических знаний // Вестник БПА. – Вып.20. – СПб.: БПА, 1998.
6. *Кузьмина Н.В.* Предмет акмеологии. – СПб.: СПб Акмеологическая академия, 1995.
7. *Норбеков М., Фотина Л.* Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин. – М.: Знание, 1995.
8. *Петленко В.П.* (ред.). Валеология человека: здоровье – любовь – красота. (В 5-ти томах). – СПб.: РЕТРОС, 1996.
9. *Петленко В.П., Давиденко Д.Н.* Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. – СПб.: БПА, 1998.
10. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология: генезис, тенденции развития. – СПб.: РЕТРОС, 1997.

* * *

ПУТЬ К ИНТЕГРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ XXI ВЕКА

Доктор философских и медицинских наук, профессор В.П.Петленко,

почетный академик БПА

Высшая медицинская школа первичной подготовки должна быть не узко–профессиональной, а глубоко–фундаментальной. Повсеместно в конце XX века отмечается слабая фундаментальная подготовка врача. Слабо разработаны проблемы нормы и патологии, здоровья и болезни, сущности жизни как формы существования одухотворенной материи, жизнь как планетарное и космическое явление, диагноз и теория лечения, психотропные и теософические проблемы врачевания, вопросы санологии и валеологии человека, доктрина детерминационной медицины, вопросы жизни и смерти, биоэтики. Мир ждет коренных пересмотров «эволюционных сказок дедушки Чарльза Дарвина» об эволюции жизни и происхождении человека, где большинство «антропонаходок» за последние 100 лет были попросту «антрополживыми подтасовками» под древнего человека. Главное сегодня – это освобождение Разума и Нравственности от выдумок и «артефактов», засоривших науку, которую упорно подгоняли под «материализм» (вульгарный) и «атеизм» (примитивный). Пересматриваются многие догмы молекулярной генетики, механизмы синтеза белка. Наша медицина до сих пор остается патоцентричной, соматизированной, организмоцентричной, обездушенной и обезбоженной, как и большинство из состава Академического Олимпа РАМН. Очистка душ от примитивного мировоззрения грубого наследия марксизма-ленинизма займет еще определенное время и в XXI веке (примерно до 2017 года).

XXI век откроет новую эру Интегральной Медицины, призванной решить основные проблемы фундаментальной науки о живом состоянии. Нами разработаны и апробированы в Военно-Медицинской академии (1962 – 1987 гг.), Институте усовершенствования врачей (1987–1997 гг. – «Академия Гиппократ») курсы «Метамедицины» (изданы в Санкт-Петербурге в 3-х томах в 1996–1997 гг.), а также труд 1992 г. «Детерминационная теория медицины» (совместно с академиком Ю.П. Лисицыным), где зложены первичные основы Интегральной Медицины. В конце 1997 г. В Санкт-Петербурге издана книга В.П. Казначеева, В.П. Петленко и С.В. Петленко «Этюды интегральной медицины и валеологии» (основы теории и практики медицины XXI века), где предложена новая концепция Историологии Медицины, Биометрии Медицины, Социометрии Медицины, Софологии Медицины, Валеологии Медицины, Конституционной Генологии, Психософии Медицины, Аксиологии Медицины, Метамедицинского Синтеза.

Нам нужна Новая Философия Медицины – духовно богатая идеями своей Истории и Теории, самоочевидно истинная, где органично сольются Мир Человека (антропософия), Мир Природы и Космоса (натурософия), Мир Духа (психософия), Мир Ценностей (акмо-софия), Мир Социума (социософия), Мир Бога (теософия).

От законов строения, функционирования, развития биология и медицина должны перейти к исследованию Законов Сохранения (основных жизненных атрибутов). Настал час дать новый эскиз объекта медицины – она должна стать медициной альтернативных состояний: здоровье – болезнь; организм – личность; сома – психика; жизнь (ортобиоз) – умирание (анабиоз, танатогенез); резервы и потенции – истощение и импотенция; труд – отдых; бодрствование – сон; юность и молодость – зрелость и старость; радость и смех – горе и слезы (выгорание, депрессии, суициды); активность – реактивность; иммунная достаточность – иммунный дефицит» аллопатия – гомеопатия – нормопатия; оптимальное состояние – экстремальное состояние; сущностное – ценностное; научное – теологичное; аналитичное – синтетичное. Ограничимся пока эскизом этих перечислений.

* * *

Доктор медицинских наук, профессор Г.Л.Апанасенко, почетный академик БПА

Первые понятия, с которыми начинается какая-нибудь наука, должны быть ясны и сведены к самому наименьшему числу. Только тогда они могут служить прочным и достаточным основанием для учения.

Н. И. Лобачевский

Санология – медицинская часть валеологии (науки о здоровье), которую можно определить как теорию и практику формирования, сохранения и укрепления здоровья индивида с использованием медицинских и парамедицинских технологий. Санология, как и любая другая наука, имеет свой предмет научного познания, объект приложения своих усилий, методологические основы, цели и задачи, методы их решения.

1. Предмет санологии – индивидуальное здоровье человека и его механизмы. Разберем подробнее эту категорию.

Здоровье, болезнь, «третье состояние».

Здоровье и болезнь основные категории научного познания в медицине. Общеизвестно, что указанные категории носят характер медико-социальных, т.е. здоровье и болезнь – социально детерминированные состояния личности. В то же время они имеют ярко выраженную медико-биологическую основу, ибо специфика человека состоит в том, что природа его биологична, а сущность социальна. Все свои потребности человек реализует через функционирование физиологических систем и ничто социальное не реализуется без биологического субстрата. Иными словами: биологический субстрат – реализатор социальной сущности человека.

Когда мы говорим о болезни, то четко себе представляем, что речь идет, прежде всего, о патологическом процессе, опосредованном через сознание индивида в его социальный статус. Больной человек теряет активную самостоятельность в реализации своей жизненной установки, теряет оптимальную связь со средой и окружающим его социумом. Именно по этой причине – причине ухудшения социального статуса больного человека, проблема болезни всегда обладала определенным приоритетом в усилиях теоретической и практической медицины и далеко опередила учение о здоровье.

Однако исторический опыт показал, что разработка одного лишь учения о болезни не может решить задачу – достижения высоких показателей здоровья населения.

Если категория «болезнь» носит вполне конкретный, осязаемый характер (особенности патологического процесса, стадия его развития, распространенность, проявления и т.п.), то этого никак нельзя сказать о «здоровье». Здоровье – абстрактно-логическая категория, которая может быть описана различными модельными характеристиками. Наиболее распространенная модель характеристики здоровья до сего времени в практической медицине основана на альтернативе «здоров-болен». Если при обследовании пациента врач не находит признаков патологического процесса (показатели функций в «норме»), он ставит диагноз «здоров».

Обоснованность такого заключения весьма сомнительна. И не только потому, что пациент может попасть к врачу тогда, когда патологический процесс еще никак не манифестируется (к примеру, начальные стадии атеросклеротического процесса или злокачественного новообразования). Речь идет также и о том, что при таком подходе невозможно дать ближайший и отдаленный прогноз состояния индивида, нет информации о «степенях свободы» его социальной активности. В самом деле, один и тот же человек, у которого показатели всех функций в пределах «нормы», может реализовать себя как бухгалтер, инженер-программист, врач и т.п., но он не пригоден к выполнению профессиональных обязанностей летчика, водолаза, горноспасателя и т.п. по причине низких для этих областей деятельности резервов здоровья. Таким образом, характеристика здоровья на принципах

нормологии реализована быть не может. Дело заключается еще и в том, что «физиологическая норма» как «функциональный оптимум» наиболее распространенное определение «нор-мы», еще не есть объективное отражение процессов здоровья. В самом деле, состояние утомления характеризуется нарушением оптимизации, развитием дезэкономизации и дискоординации функций организма, выходом отдельных показателей далеко за пределы «физиологической нормы». Например, рН крови у высококвалифицированных спортсменов сразу после физической нагрузки анаэробного характера достигает 6,9–7,0 вследствие накопления недоокисленных продуктов обмена. Однако, в этом случае нет никаких оснований говорить об «аномалии». Можно даже утверждать, что выход отдельных показателей функций организма под влиянием различных воздействий за пределы «нормы» является одним из условий существования самой нормы (тренировка механизмов гомеостаза).

Принципы нормологии не могут быть использованы в качестве модели еще и потому, что сейчас мы уже можем говорить о различных уровнях здоровья здорового человека. Говорить же о том, что один индивид «нормальнее» другого – абсурд.

Правомернее говорить о здоровье как динамическом состоянии, позволяющем осуществить наибольшее количество видоспецифических функций при наиболее экономном расходовании биологического субстрата. При этом адаптационные возможности человека являются мерой его способности сохранить оптимум жизнедеятельности даже в неадекватных условиях среды. Таким образом, не в соотношении патологии и нормы следует искать оценочные критерии здоровья, а в способности индивида осуществлять свои биологические и социальные функции.

Н.М.Амосов конкретизировал эти представления, введя понятие «количество здоровья». По Н.М.Амосову, здоровье – максимальная производительность органов и систем при сохранении качественных пределов их функций. Основываясь на этом определении, можно говорить о количественных критериях здоровья.

При рассмотрении категорий «здоровье» и «болезнь», следует учитывать положение, высказанное одним из основателей отечественной патофизиологии В.В.Подвысоцким. Он утверждал, что абсолютная болезнь и абсолютное здоровье немислимы, между ними существует бесконечное множество форм связей и взаимных переходов (здесь имеется в виду биологический субстрат этих состояний). Эту же мысль подтвердил А.А.Богомолец, еще в 30-е годы сформулировавший положение о единстве нормы и патологии, в котором «пер-вая включает в себя вторую как свое противоречие». Используя грубую аналогию, можно представить себе соотношение процессов здоровья и болезни повторимся, что речь идет об их биологической основе) как систему сообщающихся сосудов: чем выше уровень здо-ровья, тем меньше возможность развития и манифестации патологического процесса, и наоборот: развитие и проявление патологического процесса возможны лишь тогда, когда сказывается недостаточность резервов здоровья вследствие их ослабления или мощности действующего фактора факторов).

При высоких резервах механизмов здоровья и при наличии иногда даже очень выраженных изменений со стороны органов и систем (к примеру, хорошо известны имена выдающихся спортсменов с пороком сердца) сохраняется состояние, которое мы называем здоровьем, т.е. у индивида отсутствуют ограничения в реализации им биологических и социальных функций. При снижении резервов здоровья даже в обычных условиях жизнедеятельности может формироваться патологический процесс с ограничением социальных «сте-пеней свободы».

Между состояниями здоровья и болезни выделяют переходное, так называемое «третье состояние», которое характеризуется «неполным» здоровьем. Из субъективных проявлений этого состояния можно отметить периодически повторяющиеся недомогания, повышенную утомляемость, некоторое снижение качественных и количественных показателей работоспособности, одышку при умеренной физической нагрузке, неприятные ощущения в

области сердца, склонность к запорам, боли в спине, повышенную нервно-эмоциональную возбудимость и т.п. Объективно могут быть зарегистрированы тенденция к тахикардии, неустойчивый уровень АД, склонность к гипогликемии или извращению кривой сахарной нагрузки, похолодание конечностей т.п. Таким образом, речь идет об отклонениях в состоянии здоровья, которые еще не укладываются в конкретную нозологическую модель.

Рассматривая более детально «третье состояние», следует указать, что оно неоднородно и включает, в свою очередь, два состояния: первое – предболезнь, и второе, характер которого определяется неманифестированным патологическим процессом. Основным признаком предболезни – возможность развития патологического процесса без изменения силы действующего фактора вследствие снижения резервов здоровья. Границей перехода от состояния здоровья к состоянию предболезни является тот уровень здоровья, который не может компенсировать происходящие в организме под влиянием негативных факторов изменения и, вследствие этого, формируется тенденция к саморазвитию процесса. Совершенно очевидно, что для лиц, находящихся в различных условиях существования, этот («безопасный») уровень здоровья может существенно отличаться: для летчика и шахтера необходимы большие резервы здоровья, чем бухгалтеру, чтобы сохранить необходимый оптимум «степеней свободы». В качестве начала болезни принято считать появление признаков манифестации патологического процесса, т.е. момент наступления снижения или утраты способности к выполнению функций. Таким образом, границы «третьего состояния» очерчены довольно четко. Что же касается возможности определить границу между предболезнью и началом неманифестированного патологического процесса, то на сегодняшний день эта проблема неразрешимая. Именно здесь могла бы сыграть ведущую роль нормология (учение о норме), однако показатели «нормы» настолько индивидуальны, что вынести суждение о «нормальности» функций у конкретного индивида невозможно. Например, различия в биохимических показателях (содержание в плазме крови железа, меди, цинка, креатинина и пр.) достигают десяти, а иногда и сотни раз (Р. Уильямс). У 5% здоровых людей регистрируется уровень АД ниже 100/60 мм рт.ст., однако нет отклонений ни в самочувствии, ни в работоспособности (так называемая «физиологическая гипотония», Н.С. Молчанов). Именно поэтому в практической деятельности врача-санолога следует использовать категорию «третьего состояния» и только в том случае, если есть возможность подтвердить или отвергнуть наличие неманифестированного патологического процесса, можно говорить о предболезни или следующей за ней стадии развития процесса.

2. Объект санологии. Исторически сложилось, так что объектом приложения усилий медицины всегда был больной человек и среда, в которой проходит жизнедеятельность индивида. Здоровый человек не попадал в поле зрения врача. Это привело к тому, что весь процесс снижения уровня здоровья, формирование предболезни и начальных (неманифестированных) форм заболевания проходил без контроля врача, а главное – без активных мероприятий, способных предотвратить негативное развитие событий. Именно поэтому главным объектом санологии является здоровый человек и человек, находящийся в «третьем состоянии». Возможность с использованием санологических технологий выявить лиц с низким уровнем здоровья и, используя методы оздоровления, вывести их за пределы «третьего состояния», можно характеризовать как идеальный вариант первичной профилактики.

Санологические технологии могут быть использованы и в отношении больного. Использование средств оздоровления, приводящих к совершенствованию процессов саногенеза, расширению резервов физиологических функций, восстановлению способности к саморегуляции и самовоспроизведению, могут компенсировать последствия «полома», расстройства пораженных функций и даже разорвать порочный круг, по которому идет прогрессирование патологического процесса. В этом проявляется роль санологии в проведении вторичной профилактики заболеваний.

3. Методологические основы санологии. Сегодня медицина располагает огромным банком данных. Даже при общем знакомстве с предметом своей деятельности врачу грозит

перспектива потеряться в массе информации, в лавине описаний блистательных и виртуозных исследований, порой в очень узких и специфических направлениях этой науки, и ощутить их отчужденность от познания целостного человека. Фрагментарность накопленной информации – как следствие увлечения аналитическими исследованиями – является тем принципиальным недостатком, который можно преодолеть, используя методологию санологии для построения из океана разрозненных фактов нового знания о медико-социальной природе человека.

В основе санологии – феномен жизни. Не вдаваясь в глубокие философские рассуждения по поводу этого феномена, определим лишь те его аспекты, которые имеют непосредственное отношение к предмету обсуждения.

Живое вещество нашей планеты (биосфера) представлена различными по сложности организмами, которые наделены способностью к самопостроению (формирование и выживание биосистемы) и самовоспроизведению (репродукция). В основе реализации этих способностей – типовые специализированные структуры. На молекулярном уровне – это 20 аминокислот, близкие по составу липиды и углеводы, субстраты для депонирования энергии (соединение фосфорных кислот), единый способ сохранения наследственной информации – в молекулах ДНК и РНК. На клеточном уровне субстрат живого характеризуется функционально выделяемыми и структурно оформленными органеллами, на тканевом и органном – наличием функционально однородных популяций клеток, образующих многоклеточные более высоко организованные структуры – ткани. Организменный уровень обнаруживает невероятное разнообразие как видов, так и особей внутри одного вида, каждая из которых имеет свои индивидуальные свойства. Совокупность отдельных особей образует популяцию, которая на еще более высоком уровне живого является основой для образования биогеоценозов – структур, составляющих биосферу.

Биохимическая общность всего живого вносит вклад в реализацию его целостности, проявляющейся в тесной зависимости существования одних ее форм и уровней от других. Реализация жизни как основной функции структуры определяется деятельностью всех ее элементов. А эта деятельность осуществляется постоянной циркуляцией потоков пластических веществ, энергии и информации между ними – с одной стороны, с другой – между биосистемой и средой ее обитания. Именно они – эти потоки – и определяют наличие феномена жизни, являясь основой самообновления, саморегуляции и самовоспроизведения живых систем. Биосистема способна не только поддерживать свою организацию (выживать), но и совершенствовать ее. Степень упорядоченности, иными словами – совершенства биосистемы – определяется, с одной стороны показателями гомеостаза, с другой – возможностью восстановить гомеостаз при возмущающих внешних или внутренних воздействиях. Потоки пластических веществ, энергии и информации, а также характер и выраженность возмущающих воздействий на биосистему поддаются научному анализу, что дает возможность характеризовать биосистему, степень ее устойчивости (совершенства) в целом. Эта характеристика и является медико-биологической основой для оценки количества, уровня здоровья.

Говоря о человеке как высшей форме реализации феномена жизни, следует помнить о его способности познавать и преломлять через себя картину окружающего его мира, ощущать свое место среди себе подобных и самовыражаться через социальную активность. Эти способности характеризуют психические (эмоционально-интеллектуальные), и духовные аспекты здоровья человека как высшие проявления его целостности.

Исходя из вышеизложенного, методологические основы санологии могут быть сформулированы в следующих принципах.

1. Санология рассматривает здоровье человека как самостоятельную социально-медицинскую категорию, сущность которой может быть количественно и качественно охарактеризована прямыми показателями и которой можно управлять (формировать, сохранять, укреплять).

2. Между здоровьем и болезнью существуют переходные состояния. При этом здоровье рассматривается как более общая категория по сравнению с предболезнью и болезнью. Предболезнь «третье состояние») и болезнь – частный случай здоровья, когда уровень его снижен или имеются его дефекты.

3. Подход к человеку и его здоровью, используемый в санологии, – интегративный (системный), холистический (от *holos* – целостный). Методы воздействия – преимущественно немедикаментозные, естественные.

4. Разработка теоретических принципов санологии отвечает задаче формирования общей теории медицины, соединяющей философское осмысление сущности здоровья, болезни и переходных состояний.

4. Основные задачи санологии.

1. Разработка и реализация представлений о сущности здоровья, построение диагностических моделей и методов его оценки, а также прогнозирования.

2. Количественная оценка уровня здоровья практически здорового человека, его прогнозирование, характеристика образа и качества его жизни; разработка на этой основе систем скрининга и мониторинга за состоянием здоровья индивида, формирование индивидуальных оздоровительных программ.

3. Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивидом в целях укрепления здоровья.

4. Реализация индивидуальных оздоровительных программ, первичная и вторичная профилактика заболеваний, оценка эффективности оздоровительных мероприятий.

С учетом изложенных теоретических предпосылок вся структура медицины как научно-практической основы здравоохранения может быть представлена следующим образом. Медицина — это:

1. Учение о болезни (патология).
2. Учение о здоровье (санология).
3. Учение о здоровой среде обитания (гигиена).
4. Основы общей и частной патологии.
5. Основы санологии.
6. Нормирование факторов среды.
7. Семиотика и диагностика заболеваний.
8. Диагностика и прогнозирование здоровья.
9. Санитарно-гигиенический и эпидемиологический мониторинг.
10. Клиническая медицина.
11. Формирование, сохранение и укрепление здоровья.
12. Мониторинг социальных факторов здоровья.

В таком виде структура медицины приобретает законченный вид. С появлением санологии более четко представляются и основные направления деятельности здравоохранения, конечной целью которого является здоровье человека.

5. Дефиниции и понятийный аппарат.

Право каждой науки на самостоятельное существование опирается, кроме всего прочего, на возможность собственной интерпретации общеизвестных научных данных, наличие собственного понятийного аппарата (глоссария) и основных дефиниций (тезау-руса).

Основной категорией санологии является *индивидуальное здоровье человека*. Категория «здоровье» упирается в представление о гармоничности и мощности биоэнергoinформационной системы, каковой является человек. Именно гармоничность и мощность биосистемы позволяют говорить о жизнеспособности, благополучии индивида с точки зрения его физической, психической и социальной сущности. «Здоровым может считаться человек, – писал еще в 1941 г. американский теоретик медицины Г. Сигерист, – который

отличается гармоничным физическим и умственным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Он полностью реализует свои физические и умственные способности, может приспосабливаться к изменениям в окружающей среде, если они не выходят за пределы нормы, и вносят свой вклад в благополучие общества, соразмерный с его способностями. Здоровье поэтому не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Определение здоровья, сформулированное в преамбуле Устава ВОЗ в 1948 г., основано на тех положениях, которые выдвинул Г.Сигерист: *«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»*. Существует еще более десятка дефиниций здоровья, однако они, также как и приведенные выше, не могут удовлетворить потребности практического здравоохранения. Во-первых, либо носят общий методологический характер (определение Г. Сигериста и ВОЗ), либо ограничиваются частностями. И главное: то, что не поддается измерению, не может быть объектом научного анализа, а все, что не может быть выражено в общеупотребительных терминах, по словам Г. Лейбница, не существует.

Теоретические подходы современной медицины носят преимущественно описательный характер, что вынуждает ортодоксальную медицину обращаться, в основном, к среднестатистическим данным, совершенно ненужным для выбора индивидуально оптимальной коррекции состояния организма конкретного пациента. Они фиксируют отдельные параметры жизнедеятельности клеточного, тканевого или органного уровня макроорганизма и поэтому не позволяют исследовать более высокий – организменный уровень жизнедеятельности биосистемы. Следовательно, и методы, создающие экспериментальный и клинический базис современной медицинской науки, не адекватны ее цели – коррекции состояния конкретного целостного организма. Поэтому логично предположить, что до тех пор, пока не будет создан адекватный способ оценки общего состояния целостного организма, не будет механизма для выработки стратегии и тактики этой коррекции, все усилия медицины не будут приносить желаемых результатов.

Повторим, что здоровье является абстрактно-логической категорией, а теоретический анализ ее сущности возможен только с помощью моделей. В этой связи санологию можно рассматривать и как науку о выборе таких показателей, которые пригодны для построения моделей здоровья. В этом плане перспективен функциональный, деятельностный подход, в соответствии с которым здоровье человека следует оценивать через его способность осуществлять естественные жизненные функции. Совершенство этих функций у человека может быть охарактеризовано – в том числе и количественно – резервами энергетического, пластического и регуляторного обеспечения. С этих позиций дефиниция здоровья человека выглядит следующим образом: здоровье-это целостное 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 биологических и социальных функций.

Трем уровням личности (соматическому, душевному и духовному) соответствуют и три аспекта здоровья: соматический, психический и духовный. Было бы неправомерным упускать из виду высшие, специфически человеческие аспекты здоровья, особенно, если учесть, что возможна взаимная компенсация одних элементов здоровья другими. Однако, отклонения как в душевном так и в духовном аспектах здоровья непременно скажутся на образе жизни индивида (см. ниже), и, тем самым, на состоянии резервов энергетического, пластического и регуляторного обеспечения функций, т.е. на состоянии сомы. Поэтому приведенная выше дефиниция является универсальной для здоровья вообще (для современного уровня развития науки).

В то же время при исследовании «качества жизни» (см. ниже) у лиц с низким уровнем здоровья может быть выделен ведущий негативный аспект – соматический, душевный или духовный, что учитывается при планировании оздоровительных мероприятий.

«Третье состояние» – переходное между здоровьем и болезнью состояние, ограничиваемое с одной стороны – степенью (уровнем) снижения резервов здоровья и возможностью развития вследствие этого патологического процесса при неизменных условиях жизнедеятельности, с другой – начальными признаками нарушения функций – манифестацией патологического процесса. Указанные границы могут быть количественно охарактеризованы соответствующим уровнем здоровья. Резервы здоровья индивида во многом зависят от его физического состояния и образа жизни.

Физическое состояние – способность человека производить физическую работу.

Образ жизни – социальная категория, включающая качество, уклад и стиль жизни. Образ жизни может быть также охарактеризован степенью соответствия форм жизнедеятельности человека биологическим законам, способствующей (или неспособствующей) сохранению и возрастанию его адаптационных возможностей, а также выполнению им своих биологических и социальных функций. По определению ВОЗ, образ жизни – это способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения индивида. Таким образом, «здоровая» модель поведения для данных конкретных условий уменьшает риск возникновения заболевания. Очевидно также, что разные условия жизни предполагают различные модели «здорового» поведения. Образ жизни формируется обществом или группой, в которых живет индивид. Поэтому формирование здорового образа жизни не есть задача медицины. В то же время принципы здорового образа жизни – прерогатива медицины и других наук о человеке.

Качество жизни – одна из характеристик образа жизни, которая определяет степень социальной и духовной свободы индивида в самом широком смысле. Для характеристики качества жизни используют индикаторы жизни, описывающие распространение желательных и нежелательных условий, сопровождающих жизнедеятельность индивида образование, средний доход, обеспеченность жильем, наличие бытовой техники и автотранспорта и т.д.).

Как уже указывалось, практика санологии предусматривает формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида.

Формирование здоровья – комплекс мероприятий по оптимизации воспроизводства, роста и развития подрастающего поколения.

Сохранение здоровья – комплекс мероприятий по поддержанию, укреплению и восстановлению здоровья индивида.

Саногенез – физиологические механизмы, обеспечивающие формирование и сохранение здоровья индивида. Эти механизмы реализуются как в здоровом, так и больном организме.

Санитарное просвещение (определение ВОЗ) – сознательно формируемые возможности для приобретения знаний, которые должны способствовать изменению поведения в соответствии с сформированной конечной целью.

Медико-санитарные убеждения – информационная модель, в основе которой лежат убеждения индивида по поводу фактов и событий, формирующих индивидуальное здоровье. Медико-санитарные убеждения формируются на фоне определенной психологии здоровья индивида.

От индивидуального здоровья следует отличать *популяционное, или общественное, здоровье*. В странах бывшего СССР, а сейчас и Украине общественное здоровье характеризуется системой статистических показателей, определяющих особенности воспроизводства населения (ме-дико-демографические характеристики), запас физических сил или дееспособность показатели физического развития), особенности адаптации к условиям окружающей среды (показатели заболеваемости). В соответствии с представлениями экспертов ВОЗ, которые

реализованы в большинстве стран мира, популяционное общественное) здоровье должно характеризоваться следующими группами показателей.

I. Показатели относящиеся к политике в области здравоохранения:

- выделение ресурсов для первичной медико-санитарной помощи на 1 жителя;
- степень равномерности распределения доходов в обществе;
- уровень участия населения в достижении здоровья;
- наличие соответствующих органов и управленческих структур здравоохранения.

II. Социально-экономические показатели:

- уровень прироста населения;
- валовый национальный прирост;
- уровень безработицы;
- адекватность жилищных условий (количество лиц на одну комнату);
- выработка энергии на душу населения.

III. Предоставление медицинского обслуживания:

- наличие медицинского обслуживания;
- физическая его доступность;
- экономическая его доступность;
- культурная доступность (уровень понимания необходимости и кратности профилактических осмотров);

IV. Показатели охвата населения первичной медико-санитарной помощью:

- санитарное просвещение (индивидуальное и популяционное);
- обеспечение доброкачественного питания;
- обеспечение доброкачественного водоснабжения;
- охрана здоровья материнства и детства;
- планирование семьи;
- иммунизация против основных инфекционных заболеваний;
- обеспечение основными лекарственными средствами;
- возможности лечения основных заболеваний и травм.

V. Показатели здоровья популяции:

- доля (%%) новорожденных с массой тела менее 2500 г;
- доля (%%) детей и подростков с массой тела, соответствующей возрастным нормативам;

- показатели психо-физического развития детей и подростков;
- уровень детской смертности (по возрастным периодам);
- продолжительность предстоящей жизни;
- смертность от отдельных заболеваний;
- материнская смертность;
- общая заболеваемость и инвалидизации;

показатели социальной и интеллектуальной патологии (самоубийства, наркомания, алкоголизм, курение, детская преступность, потребление транквилизаторов и др.).

Критерии индивидуального здоровья на основе его сущности разрабатываются санологией.

Различия гигиены и санологии.

Критерии науки гигиены:

1. *Предмет исследования:* закономерности влияния факторов среды (природных и социальных) на здоровье человека.

2. *Объект исследования:* внешняя среда – человек (население).
3. *Цель:* охрана здоровья здоровых людей посредством приспособления окружающей среды к возможностям человека.
4. *Уровень воздействия:* популяционный, групповой («средний» человек).
5. *Точка приложения усилий в практической деятельности:* факторы окружающей среды и опосредовано группы людей.
6. *Методологические основы:* здоровье населения определяется состоянием окружающей среды; нормирование факторов – путь решения проблемы профилактики здоровья.
7. *Основные методы:* гигиеническое обследование и наблюдение, инструментально-лабораторный, экспериментальный, статистический.

Критерии науки санологии:

1. *Предмет исследования:* индивидуальное здоровье, его механизмы (саногенез).
2. *Объект исследования:* здоровый человек; человек, находящийся в «третьем» состоянии.
3. *Цель:* сохранение и укрепление здоровья индивида посредством расширения его возможностей приспосабливаться к изменяющимся факторам среды; совершенствование механизмов здоровья.
4. *Уровень воздействия:* индивидуальный.
5. *Точка приложения усилий в практической деятельности:* индивид, личность.
6. *Методологические основы:* здоровье индивида самостоятельная социально-медицинская категория; заболевание может возникнуть и без изменения силы действующего фактора (ов) при снижении резервов здоровья индивида.
7. *Основные методы:* диагностика уровня здоровья, его прогнозирование, проведение оздоровительных (применительно к человеку) мероприятий.

* * *

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВАЛЕОПРАКТИКИ

Старший преподаватель Т.В.Платонова, член БПА

Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека включает три основных раздела: валеософию, валеометрию и валеопрактику. Рассмотрим некоторые средства практической валеологии, помогающие не только сохранить, но и восстановить и укрепить здоровье человека.

Факторы питания в сохранении и восстановлении здоровья.

Фактору питания в структуре здорового образа жизни должно быть уделено значительное внимание уже потому, что еда – это не только основа поддержания жизнедеятельности, но и лекарство, которое мы принимаем наиболее регулярно.

Не превознося чрезмерно значение еды (как в пословице «человек есть то, что он ест») и памятуя слова Христа «не хлебом единым будет жить человек» (Матф. 4.4.), следует отметить ее три важнейшие роли в жизни человека: элемент выживания; элемент социального общения и культуры (совместная трапеза в коллективе или семье); эстетический элемент (источник наслаждения и эмоционального удовлетворения).

Питание является мощной силой и им, как всякой силой, необходимо пользоваться мудро. Нужно овладеть несколькими основными принципами правильного питания, которые можно легко приспособить к разным конкретным обстоятельствам, прежде чем строго придерживаться определенной строгой диеты.

Диета индивидуальна, и в первую очередь она зависит от конституции человека. Исторически уже в Аюрведе выделялось три конституции (Вата, Питта, Капха) и каждой из них соответствовала своя диета с определенным набором продуктов питания. В принципе можно употреблять все продукты, но несоответствующими называть те, которые следует употреблять крайне осторожно. Иными словами, в диете имеются доминирующие продукты, остальные употребляются в строго ограниченных количествах в соответствии с представлениями об их свойствах продуктов, об их «теплых» и «холодных» свойствах, с помощью которых поддерживается энергетическая гармония человека.

Чувство меры в питании было известно древним мудрецам. Известный систематизатор йоги, автор «Йога Сутры» Патанджали (около 200 г. до н.э.) не упоминает о правилах питания и доверяет этот вопрос хорошему вкусу ученика йоги. Но имеются еще более древние санскритские тексты со множеством полезных советов по данному вопросу (например, «Хатха Йога Прадипика»). Обычно описывается легкое питание, основанное на сочной, масляной и мягкой пище; при этом желудок должен наполняться до половины твердой пищей, на четверть – жидкостью и на оставшуюся четверть – воздухом. Особо выделяются в питании молоко, масло, пшеница, рис, ячмень, мед, сушеный имбирь, огурцы и другие овощи. Лук и чеснок обычно не рекомендуются, так же, как все горькое, кислое, острое, соленое и очень горячее, алкогольные напитки, рыба, мясо и яйца. Не устанавливая жестких правил, главным критерием считается здоровье без излишнего аскетизма, так что пища должна быть питательной и легкой для усвоения, а процесс еды – свободным от неприятных умственных ассоциаций и плохого «магнетизма». Это близко христианскому правилу вкушать пищу, помолясь, в спокойствии и благоговении.

«Потребность в пище» означает количество пищи, необходимое для того, чтобы не чувствовать голода и ощущать в себе силу. Необходимое количество еды определяется наследственностью и приобретенными привычками. Если предки любили поесть или нас перекармливали в детстве, нам требуется больше пищи.

С точки зрения просто выживания потребности в пище минимальны, а возрастание их связано с энергетическими тратами (противостояние холоду и мышечная работа).

Важно отметить, что качество органов пищеварения является определяющим фактором и имеет большее значение, чем то, что мы едим. Организм при малом потреблении пищи способен адаптироваться к различным условиям, не прибегая к сложным ограничениям диет, где каждый грамм на счету. В случае непереваривания значительной части потребленных продуктов остатки их могут превратиться в организме в токсины – яды, отравляющие и выводящие из строя различные системы организма. Кроме того, чрезмерные нагрузки на органы пищеварения могут вызвать нарушение работы этих органов.

Не следует внезапно изменять привычное питание по объему и составу, правильный путь – постепенное, умеренное уменьшение еды при соблюдении принципа регулярности, в одно и то же время и приблизительно в одинаковых количествах.

Выбор пищи зависит от географических условий и культуры. В северных районах земного шара едят главным образом мясные продукты, индийцы строго придерживаются вегетарианских привычек, в еде японцев большое количество морепродуктов. Резкая смена образа питания может привести к заболеванию. Человеческий организм является хорошо адаптированным, но уязвимым внезапными переменами. Перестройка может быть проведена малыми дозами и за длительный период времени. Наиболее важным моментом является психологическая настройка – волевой или подсознательный акт, внутренняя потребность.

Поэтому невозможно установить соотношение или список ингредиентов, которые бы подходили всем.

Тем кому нужно для выживания значительно пополнять свою агрессивность, рекомендуют есть больше мяса для восполнения своих потребностей.

Злаковые идеально подходят в качестве основной еды для жителей регионов с умеренным климатом. Их следует дополнять простыми клетчатками – овощами и листовыми. Овощи по своей природе «холодны» и трудно усваиваются в сыром виде. Но варка не должна превышать нескольких минут, так, чтобы предельно уменьшить денатурализацию продукта.

В качестве рекомендации может быть предложен такой условный состав продуктов:

- 1) злаковые (рис, пшеница, греча, пшено и т.п.);
- 2) различные овощи, содержащие пищевую клетчатку, фрукты;
- 3) дополняющие (комплементарные) продукты (морепродукты, рыба, мясо, грибы и т.п.).

Путь к представлению о рациональном и сбалансированном питании был не прост и не скоротечен. Он пролегал через опыт столетий и тысячелетий, тяжкие военные походы и многомесячные мореплавания, экстремальные ситуации и космические полеты. И не окончен на сегодняшний день. Обогащаясь знаниями, человечество установило, что питание включает три основных калорийных компонента – белки, углеводы, жиры, которых должно быть достаточно. Попытки обогатить пищу эстрактами этих веществ не дали положительных успехов. Пища должна включать и бесполезные в питательном отношении компоненты – пектины и клетчатку, которые обеспечивают нормальную работу по усвоению и выделению всей пищеварительной системы организма. Затем была установлена важность малых компонентов питания: минеральных веществ, витаминов и провитаминов, микроэлементов. Их число, важность и механизм действия до конца не изучены. Помимо экзогенного питания, попадающего в организм из внешней среды, выявлен механизм эндогенного питания, связанный с деятельностью микрофлоры организма (грибков и бактерий в теле человека) и чрезвычайно важный с точки зрения действенности. При общем малом весе (около 10 г), по составу это незаменимые аминокислоты и гормоны, регулирующие работу организма.

Чрезвычайно важно взаимодействие двух механизмов, образующих не только материальные комплексы, но и каталитически действующих друг на друга, т.е. участвующих в энергетических процессах организма. Так, например, количества атомов железа в организме взрослого человека не хватит даже для изготовления малого гвоздя, но определяет процессы кроветворения, усвоения из воздуха и переноса кислорода к клеткам тела. Недостаток цинка приводит к ослаблению слуха, а кобальта к ослаблению иммунитета. Уже широко известно влияние фтора на прочность и стойкость зубов, а дефицит кальция на прочность костей и возникновение остеопороза. Обменные процессы в клеточных мембранах натрия на калий определяют энергетические процессы на клеточном уровне, а дефицит калия в организме приводит к отекам и нарушению сердечной деятельности. Примеры можно умножить, но вывод, к которому приходит большинство ученых такой, что наиболее эффективно воздействие комплексов микроэлементов пищи, находящихся в природных продуктах в естественном окружении и сочетании.

Итак, основываясь на факторах и теоретических воззрениях, кратко изложенных выше, необходимо сделать конкретные рекомендации по правильному подбору, приготовлению и употреблению продуктов питания.

1. Подбор продуктов:

а) включить в рацион достаточное количество сырых овощей и фруктов, которые содержат в себе оптимальное количество балластных веществ и связанных гормональных веществ, что способствует поддержанию нормальной эндоэкологии в организме, а также нормальному гормональному балансу, обеспечивающему оптимальное протекание всех

физиологических и психических процессов в организме и, в частности, процессов пищеварения;

б) снизить в общем рационе питания долю пищевых продуктов с преобладанием белков: бобовые, молочные, а особенно мясные продукты, содержащие повышенное количество холестерина, азотистых оснований, мочевой кислоты и пр.;

в) свести к минимуму употребление соли, сахара, кондитерских изделий, крепкого чая, кофе, животных жиров;

г) исключить продукты и напитки, содержащие консерванты, синтетические витамины, а также рафинированные и концентрированные пищевые вещества.

2. Приготовление пищи:

а) исключить по возможности жарение, копчение и тушение в масле или жире пищевых продуктов;

б) свести к минимуму применение масел и жиров в процессе любой термообработке пищи;

в) подвергать продукты тепловой обработке минимально возможное время в целях сохранения всех биологически ценных компонентов пищи;

г) готовить пищу в основном на воде или овощном отваре.

3. Употребление продуктов:

а) по возможности принимать продукты, содержащие в основном сахара (фрукты, варенье, мед и т.п.) отдельно от других продуктов в один прием;

б) по возможности избегать приема одновременно:

– белков различной природы,

– белков и углеводов,

– углеводов и кислот.

– для нейтрализации подавляющего воздействия жиров на секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта необходимо включить в рацион зелень и зеленые овощи.

К вопросам питания при восстановлении веса тесно примыкает вопрос о проведении разгрузочных дней. По мнению Института питания РАМН, такие дни следует устраивать периодически.

Возможности использования дыхания в оздоровлении человека.

Большинство людей не замечают значения фактора дыхания, рефлекторного в целом процесса до момента, когда им не хватает воздуха, или до возраста, когда появляется одышка и тяжелое дыхание. Но уже древние мудрецы активно использовали оба сокровенных ритма – дыхания и сердцебиения для контроля и управления внутренних процессов в человеке. Дыхание атмосферным воздухом, содержащим около 20% кислорода, менее 80% азота, пары воды и углекислый газ, позволяет выработать необходимую энергию и тепло за счет окисления топлива, поступающего в виде пищи.

Помимо макрокомпонентов, здорового питания, воздуха, которые важны все без исключения, в воздухе может быть присутствие следов техногенной деятельности человека: пары аммиака и аминов, сернистого газа и сероводорода, хлора и метана, органических растворителей, паров ртути и т.п. Для них устанавливаются пределы допустимых концентраций (ПДК), т.к. они губительно действуют на здоровье человека. Промышленные предприятия и промзоны должны быть отделены от зоны проживания и тем более от зоны отдыха и оздоровления по возможности зеленой зоной.

Высокая адаптационная способность человека позволяет приспособиться и притерпеться не только к газам, но и к невидимым (менее микрона) пылевым частицам, содержание которых бывает очень велико, а действие не менее губительно, что приводит в результате к атрофии обоняния и стойкости отравления.

Атмосфера дыхания характеризуется, кроме того, содержанием различных ароматических веществ, а также тяжелых и легких ионов, оказывающих сильное физиологическое воздействие на здоровье. Легкими ионами, целительными для здоровья, воздух насыщается в природе в лесу, степи, у открытых водных просторов, при грозе и дожде, а в помещении искусственно с помощью «люстры Чижевского».

Ароматика воздуха, знакомая каждому по цветущему лугу и саду, воспроизводится искусственно в методе оздоровления «ароматерапии» и приводит к удивительным результатам.

В индийской системе йоге дыхательным упражнениям (пранаяме) уделялось большое внимание – формировалась регуляция дыхания, управление и правильный подход к процессам вдоха и выдоха. Акцентировалось внимание на трех составляющих дыхания: вдохе, выдохе и задержке после полного вдоха или выдоха и вырабатывалась регуляция по характеру, продолжительности и пропорциональности – взаимному отношению всех трех этапов дыхания, количественно увязываемых с числом пульсовых ударов или миганием глаза. Различалось глубокое полное, верхнее и нижнее дыхание, позволявшие реализовать достижения пранаямы в медитации, трансе, целительстве, ясновидении, накоплении энергии и самовосстановлении.

Дыхание должно было быть долгим, а характер течения красивым, т.е. не возмущающим окружающий воздух. Соотношение фаз – вдох (пурака): задержка (кумбхака): выдох (речака) как 1 : 4 : 2; или индивидуально, более приемлемое, для достижения наилучших результатов. Акцентирование внимания на долготе дыхательного цикла и задержках переключается с современной методикой «дыхание по Бутейко», позволяющей накапливать в организме углекислоту, регулируя многие физиологические процессы в организме и вымываемую обычно при частом и глубоком дыхании.

Утро йога начинается с очистительных процедур, среди которых – очистительное дыхание – упражнение на свежем воздухе по попеременному вдоху через одну ноздрю и выдоху через другую.

Существует множество форм дыхания, описываемых и преподаваемых различными учителями хатха-йоги, среди которых часто употребляются восемь:

1) практика кумбхаки (задержки дыхания после вдоха), проводимая до тех пор, пока давление воздуха не ощутится во всем теле, от головы до ног, после чего воздух выпускается через правую ноздрю;

2) глубокое и шумное дыхание, с описанной выше задержкой и выпуском воздуха через левую ноздрю;

3) дыхание с языком, выдвинутым между губами, сопровождаемое свистящим звуком, выдох осуществляется через обе ноздри;

4) предельно глубокий выдох, затем вдох со свистом, после чего начинается чрезвычайно учащенное и усиленное дыхание, продолжающееся до наступления усталости;

5) выдох через правую или выдох через левую ноздрю;

6) вдох, сопровождаемый жужжанием пчелы-самца, и выдох, сопровождаемый жужжанием пчелы-самки;

7) после вдоха горло сжимается, подбородок опускается на грудь, и в этом положении осуществляется очень медленный выдох;

8) простая остановка дыхания, без вдохов и выдохов, продолжительность которой определяется самим практикующим.

Относительно не сложные упражнения обладают сильным оздоравливающим действием, особенно для астматиков и аллергиков, тренируют выносливость и волю. Если начинающему трудно задержка дыхания уже в 30 с, то тренированный демонстрирует 5–10 мин., что легко контролировать и визуализировать.

Система оздоровления с помощью дыхания имеет тысячелетнюю историю. В нашей стране наиболее известные популяризаторы различных методов дыхания К.П. Бутейко и А.Н. Стрельникова.

В настоящее время большинство исследователей считают, что при заболеваниях возникает нарушение дыхания тканей, в первую очередь за счет глубины и частоты дыхания и избытка парциального давления кислорода, что снижает концентрацию углекислоты. В результате из-за спазма сосудов наступает кислородное голодание. Включается мощный внутренний замок, спазм, который снимается только на короткое время различными спазмолитиками. В этом случае надо просто задержать дыхание, снизить вымывание углекислоты. С увеличением концентрации углекислота сама снимает спазм и нормализует окислительно-восстановительный процесс.

Методика дыхательной гимнастики по Бутейко направлена на накоплении углекислоты в организме. Техника выполнения следующая: неглубокий, поверхностный вдох и выдох, после чего задержка дыхания на выдохе. Дыхание проводится сериями и индиви-дуально регулируется количество вдохов и выдохов в серии и временем задержке на выдохе.

Проводя серию дыханий по Бутейко, необходимо добиваться спокойного и свободного состояния, чтобы не было резкой потребности вдоха. Проверка состояния организма проводится с помощью контрольной паузы на выдохе. Пауза выдерживается до тех пор, пока не захочется сделать нормальный вдох.

Контрольные измерения проводятся перед началом серии дыхания и после его окончания. Рост контрольной паузы показывает правильность выполнения дыхания и прогресс в упражнениях. Время одной тренировки по дыханию от 5 до 10 мин.

Если методика Бутейко – средство для оздоровления и освобождения от болезней, то методика Стрельниковой необходима людям, профессия которых связана с интенсивным использованием дыхания – певцы, чтецы, преподаватели, дикторы. Особенность ее тренировки заключается в коротких глубоких вдохах в противофазе движений, например, при наклоне туловища вперед мы, как правило, делаем выдох, а Стрельникова рекомендует в конце наклона делать быстрый короткий вдох.

В условиях стационара и специального оборудования возможно использование специализированных атмосфер и искусственных газовых смесей, позволяющих создать условия высокогорья или глубокого насыщения тканей и органов кислородом. Возможности использования дыхания в оздоровлении человека еще далеко не исчерпаны.

Системы и принципы массажа и самомассажа.

Массаж и самомассаж на подсознательном уровне заложен в человека и использовался в глубокой древности. Традиции были описаны в методиках школ и монастырей, в медицинских текстах, а сегодня стал разделом медицинской науки, широко применяемым в реабилитации раненых и тяжелобольных, в спорте и спецподготовке и просто в гигиенических целях для создания красивых очертаний тела и хорошего самочувствия.

На странице текста трудно описать все системы и особенности школ и традиций массажа. Помимо подробных руководств тут требуются и элементы устного наставничества и практическая отработка приемов. Однако следует отметить, что два основных направления массажа, западный и восточный, объединяются на основе силового воздействия на поверхностные нервные окончания кожи, глубокие мышечные массивы и сухожильные области с помощью рук или вспомогательных инструментов из дерева, кости или металла. Восточное направление традиционно использует воздействие на рефлекторные зоны, акупунктурные точки и энергетические каналы, т.е. отличается большой специфичностью и диапазоном силовых воздействий от мягкого пальцевого до сильного кулаком, локтем, пяткой.

Приемы массажа не отличаются сложностью и состоят из поглаживания, растирания, сдавливания, сдвига, скручивания, похлопывания и ударов. Разнообразие состоит в чередовании программ и длительности применения приемов. Обычный сеанс массажа и самомассажа длится не более 10–15 мин. К нему не происходит привыкания, уменьшающего эффективность

воздействия. Длительный полный массаж до 45–60 мин. Применяется сеансами (до 10–15) с месячными перерывами.

При массаже используются различные контактные вещества – растительные масла и благовония, вазелиновое масло, пчелиный воск и мед, морская вода и т.п.

Помимо внешней технической стороны процедуры имеет большое значение внутренний психологический настрой, особое состояние медитации, релаксации, в процессе которого преодолеваются вредные последствия стрессов быстротекущей деловой жизни, происходит слияние ума, ощущений тела и чувств с гармонией окружающего мира.

Использование термического фактора в оздоровлении человека.

Существует много способов закаливания: воздушные ванны, умывание, обтирание, обливание, купание.

Вода, как один из основных реагентов природы, выполняет в процессах жизнедеятельности человека несколько важных функций, среди которых нас наиболее интересуют:

- * холодное и теплое воздействие на кожу с соответствующими реакциями кровеносной системы, нервных окончаний, выходов китайских каналов;
- * кожа пьет воду и при этом, кроме основной, увлажняющей функции, воспринимает информационную структуру, содержащуюся в воде;
- * чистящая или очищающая функция воды, которой смываются с кожи пот, ороговевшие частицы, жировые выделения.

Кожа – граница нашего физического тела. Через нее мы соприкасаемся с окружающей средой. Мы мало придаем значения функциям нашей кожи, нашим восприятиям через кожу, нашим ощущениям. Более того, мы от этого отходим даже где-то сознательно через ощущение дискомфорта и боязни ее испытать. А ведь кожа – это физическая граница нашего плотного тела и это самая большая железа. Через кожу наружу идут испарения организма при повышении температуры окружающей среды и через кожу идет всасывание в организм из окружающей среды влаги, энергии солнца, запахов и гормонов. Ведь не зря говорят – кожа дышит. Чистая и здоровая кожа дышит лучше, чем грязная и больная.

Существуют так называемые традиционные и нетрадиционные виды закаливания.

Традиционное закаливание – это целенаправленная тренировка физиологических механизмов терморегуляции человека, в результате которой повышается способность организма сопротивляться различным температурным воздействиям, как холодным, так и высокотемпературным нагрузкам и их сочетаниям. Кроме того, закаливание вызывает неспецифический эффект повышения устойчивости психики человека к нервным нагрузкам, общее укрепление организма, увеличение его защитных сил. Традиционному методу закаливания свойственна постепенность.

Нетрадиционные виды закаливания служат тем же целям, что и традиционные, но методика их отлична. Нетрадиционные виды используют контрастные переходы, холодный или тепловой удар, вызывающие стрессовую реакцию организма. Самым нетрадиционным в нетрадиционных видах закаливания является положительный, эмоциональный настрой, который можно сформулировать: «радуйся жизни, люби себя».

К холодным процедурам в различное время года относятся:

1. Хождение босиком по траве, песку, камням, по воде, по снегу, по льду.
2. Контрастное обливание. Проводят под душем, меняя теплую воду на прохладную, затем делая воду все горячее и холоднее, постоянно переключая. 5–10 переключений по 10–15 с. Под каждой. Заканчивать на холодной фазе. Общее пребывание 5–7 мин.
3. Воздушные ванны. Необходимо проводить при любой погоде, в любое время года. Зимнее раздевание на природе рекомендуется проводить в спокойном состоянии духа, хорошо

разогретым, принимая себя, спокойно раздеться, и также спокойно одеться. Время полного обнажения 2–5 с.

4. Обмывание холодной водой. Вымыть лицо, руки, затылок и шею, подмышечные впадины, бедра и стопы ног.

5. Обливание из ведра – утром и вечером, желательно по два ведра воды. Первое ведро вылить на переднюю часть туловища, второе ведро на голову, плечи и спину.

6. Ванна с холодной водой. По рекомендации М.М. Котлярова, надо сказать: «в этом мое спасение». Налить 0,5 ванны холодной воды, подойти сбоку. Взяться руками за края ванны, сделать глубокий вдох, опустить одну ногу в воду, затем другую, присесть в воде, вытянуть вперед ноги, лечь в воду на спину, чтобы вода покрыла живот и лицо. Затем выйти из ванны и высохнуть.

7. Зимнее купание в водоеме. Надо вырубить прорубь 1,5 x 1,5 м², вморозить внутрь лестницу, рядом с прорубью положить деревянный щит. Спокойно подойти к воде. Поднять руки вверх, к небу, глубоко вдохнуть и на выдохе плавно опустить руки вниз - повторить 3 раза. Затем медленно опуститься по ступенькам в воду по грудь, держаться руками на уровне груди. Три раза окунуться, можно с головой. Выйти из воды. Ощутить в течение нескольких минут воздействие процедуры. Растереться полотенцем, одеться.

П.К.Иванов сделал очень много для профилактики и лечения холодной водой. Но как бы ни было это хорошо для организма – это сильный стресс.

Мало кто знает, что с помощью горячей воды можно также закалиться, как и с помощью холодной воды. Если человек часто болеет и боится холодной воды, он может начать обтираться горячей водой – руки, верхнюю часть туловища, затем все тело и очень скоро от простуд не останется и следа. Через некоторое время захочется облиться холодной водой, без насилия над собой.

Человек больше адаптирован к холоду, холодовых рецепторов у нас в 10–12 раз больше, чем тепловых.

У нетренированного человека механизмы терморегуляции ослаблены, он как бы все время мерзнет, а это ведет к снижению и ослаблению иммунной системы, а это в свою очередь к активизации патогенной микрофлоры.

Что происходит при горячих обтираниях? Горячая вода тонким слоем ложится на кожу, тут же испаряется и уносит тепло. Чем выше температура воды и окружающего воздуха, тем интенсивнее идет процесс испарения, и соответственно, охлаждение кожи, что стимулирует теплопродукцию, оказывая общетонизирующее действие закаливания. Некоторые специалисты отмечают, что закаливающий эффект при горячих обтираниях идет даже быстрее, чем при холодных. Хотя это и спорно, но процесс закаливания, как считает С.Шенман, идет с меньшим напряжением, так как стресса нет, а тепло всегда приятнее холода.

Русская парная баня и сауна также являются водными закаливающими процедурами, где используется горячий сухой и влажный пар и горячая вода. Режимы посещения русской парной бани и сауны могут быть очень различными.

Баня – это сильное воздействие на организм, поэтому к ней надо привыкать постепенно. Входить в парную лучше, помыв тело теплой водой и вытершись полотенцем. На голову желательно надеть шапочку. На полок постелить полотенце и спокойно полежать или посидеть в течение 3–5 минут. Если на верхней полке вам слишком жарко, можно спуститься пониже. На коже появиться легкая испарина. Выйдя из парной в первый и второй раз, необходимо обмыться теплой водой, а в последующие разы желательно облиться холодной водой или нырнуть в бассейн или водоем, если они есть. Находясь в бане громко не разговаривайте. Если баня находится на природе и можно выйти на улицу, желательно походить обнаженным, босыми ногами по земле или по снегу, если зима, то обтереться снегом или поваляться в снегу. Затем снова зайти в парную. Заходить в парную нужно не более, чем на 5–8 минут, работать на контрастах, горячо – холодно; лучше большее количество раз зайти в баню на короткое время и

облиться холодной водой, чем сидеть там долго. При последних заходах желательнее попариться веником. Отдохните, попейте чаю с травами.

Вода – это чистота, легкость, душевный комфорт, работоспособность, очистка организма от шлаков, улучшение водно-солевого обмена, работы почек, стимуляции иммунной системы. Это здоровье. закалив систему терморегуляции, организм адаптируется к температурным колебаниям, и теперь вам не страшны ни жара ни холод.

Использование нетрадиционных средств и методов оздоровления организма.

Одно лишь перечисление нетрадиционных средств и методов оздоровления организма заняло бы несколько страниц, т. к. человечество накопило значительный их арсенал в различных областях земного шара и он продолжает пополняться с использованием последних достижений науки и пытливей человеческой мысли. Здесь и использование электроники, лазеров, криопродур с использованием жидкого воздуха и азота, баропродур с использованием искусственных дыхательных смесей и синхронизацией ритмов человека и многие другие. Все они находятся в области использования профессиональной и космической медицины и достаточно дороги. Поэтому мы остановимся на способах оздоровления, нетрадиционных для отечественной культуры, но имеющих многовековой способ применения.

Исторически можно выделить две доктрины здоровья: западную – рационалистическую и восточную – не менее рационалистическую, чем западная, но обогащенную тонкими чувственными исследованиями и называемую эмпатической.

Корни первой находятся в древних философских школах Греции, Рима и Александрии, гимназиях и школах гладиаторов; корни второй – в древних школах мудрецов, мыслителей и религиозных мистиков Китая, Японии, Тибета, Непала и Индии. В XVIII веке начинается процесс взаимопроникновения культур Востока и Запада, приводящий в настоящее время в интересующей нас области к идейному слиянию сократовского тезиса «человек – познай самого себя» с конфуцианским «человек – сотвори себя сам» (В.П.Петленко, Д.Н. Давиденко, 1998).

Задача познать и сотворить себя ставится сегодня перед каждым человеком. Эта задача соответствует условиям демократического режима и открытого общества, т. к. ранее здоровьем раба мало кто мог интересоваться и единственным выходом в трудных положениях было обращение к богам, заговорам, жертвоприношениям, травам и корням. Сокровенными, эзотерическими знаниями в этой области обладали священнослужители или колдуны в языческий период истории – маги у персов, халдеи у вавилонян и ассирийцев, друиды у галлов и т. д.

В современной христианской традиции общепринятой методикой оздоровления является исповедь, покаяние, причащение, коллективная молитва.

Сутью всех этих занятий или процедур является овладение какой-либо добавочной силой или энергией, которая поддерживает и оздоравливает человека. Эту энергию, энергию жизни, принято называть биоэнергией, а жизненный потенциал потенциал часто называют биопотенциалом человека.

Согласно теории Охатрина и Исакова окружающий нас мир пронизан электромагнитными волнами и сверхлегкими элементарными частицами – микролептонами. На поверхности кожи человека выявлены и подтверждены электрофизическими измерениями сотни биологически активных точек-каналов Кенрака. Их излучение создает суммарные квантовые оболочки вокруг человеческого тела, его биополе – (эфирный двойник), астральное или эмоциональное, ментальное. Эти голографические оболочки, находящиеся друг в друге как матрешки, содержат информацию о теле и его энергетике. Научные гипотезы Охатрина и Сочеванова о поведении лептонных голограмм атомно-молекулярного тела человека позволяет рассматривать существование Единого информационного поля (банка) Вселенной, к которому

«подключено» ментальное поле человека с его личным банком информации о событиях на протяжении всей жизни.

Психические возможности человека еще до конца не раскрыты и не познаны и могут быть использованы на добро и во зло человечеству.

Различного вида медитации, аутогенные тренировки, приведение в транс, сомнамбулические состояния и т. д. Проходят по большей части на подсознательном уровне, где скрыта сокровенная информация, использование которой грозит непредсказуемыми последствиями в будущем. Эти особенности следует иметь в виду в практической работе.

Суммарная квантовая оболочка (аура) человека имеет различную форму и размеры в зависимости от его состояния. Экстрасенсы в состоянии наблюдать ауру непосредственно и даже в цвете, воздействовать на органы и системы организма, корректировать их работу. При этом применяются и инструментальные методы, обладающие большей наглядностью – рамки, датчики, маятники и т. д.

Биологическое взаимодействие поля человека с полями окружающей среды инструментально подтверждено и используется в геологии для поиска полезных ископаемых, в подземных работах и при оценке аварийных ситуаций в действующих сетях и коммуникациях, выявлению геопатогенных зон и территорий.

В настоящее время активно используются представления о биополе и биоэнергии в практической работе по оздоровлению человека как при индивидуальном воздействии, так и в работе с группами, когда формирование мощных эйдосов или эгрегоров оказывает сильное воздействие в нужном направлении.

В качестве оздоровительной школы может рассматриваться индийская йога. Индийская йога – это точная и целеустремленная система жизни (физической, эмоциональной, умственной, этической, духовной) и подготовка к жизни, более осознанной с точки зрения практического использования жизненных истин, которые остаются неизменными для большинства людей в потоке жизни. Йога (санскритское – единство) – продукт 20-ти вековой религиозно–философской и практической деятельности мудрецов древней Индии, в практическом отношении может рассматриваться как пятистадийный путь к здоровью, ибо она объясняет как человек должен обращаться: 1) со своим телом, 2) со своими эмоциями, 3) со своим разумом, и как он должен воспитывать и развивать свою 4) этическую и 5) духовную природу, чтобы все пять компонентов в гармонии друг с другом могли стать совершенным сосудом для истинно человеческого духа.

Существует много форм и методик йоги: йога действия (карма-йога), йога веры и поклонения (бхакти-йога), йога знания (джняна-йога), йога поз и дыхания (хатха-йога), йога энергии в позвоночнике (лайя-йога), йога звуков и слов (мантра-йога), йога медитации и созерцания (раджа-йога). Практики йоги, нацеленные на достижение Единства, всегда сознательны и никогда не пассивны, а достижения реализуются без понимания происходящего. Огромный потенциал человека раскрывается стараниями человека так же, как он обучается в детстве ходить, не зная ничего о прямохождении или беге, и говорить, не зная основ грамматики и на каком языке он говорит.

Йога распространена во многих странах и миллионы людей, не полностью посвятивших себя йоге, извлекают ее блага, практикуя разумные ее аспекты, что позволяет выносить тяготы и обязанности повседневной жизни с большим хладнокровием и силой.

Систематизация йоги приведена Патанджали в «Йога-сутре», где изложены основные принципы философии, психологии, этики и правила медитации.

Патанджали различает 8 ступеней в структуре практики йоги: яма, нияма асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи.

Яма ставит моральные ограничения и запрещает практикующему ложь, воровство, насилие, принятие ненужных даров и т. д.

Нияма включает внешнее и внутреннее телесное очищение, достижение устойчивости к влиянию природных и социальных условий, практику философии и религии.

Асана выражается в практике статических физических упражнений-поз.

Пранаема содержит упражнения по йоговскому дыханию и процедуры, связанные с приемом пищи.

Пратьяхара – отстраненность чувств от восприятия объектов, с ее помощью достигается полное физическое и психическое расслабление, сознательное управление разумом и чувствами до полного подчинения.

Дхарана представляет собой активную концентрацию внимания на объекте (внешнем или внутреннем).

Дхиана – проникновение в сущность объекта сосредоточения.

Самадхи – состояние созерцания, просветленности, возникающее из медитации, когда происходит полное проникновение в объект концентрации, когда каждый, даже мельчайший, объект природы делится своей информацией с человеком, пребывающим в состоянии созерцания.

Как видим, воздействие йоги охватывает все сферы человека – его физическую сущность, психические и моральные аспекты, его мировоззрение и философию гармонии с природой. В задаче формирования, воспитания и развития гармоничной и здоровой личности принципы йоги должны сыграть важную роль.

Личность может быть названа целостной, если в «структуре – я» три уровня – телесный, эмоциональный и рациональный, гармонично развиты. Древние практики йоги исключительно богаты в отношении путей самосовершенствования и оздоровления души и тела.

Современные практики йоги демонстрируют реальные чудеса физических возможностей человека, несложных, но очень эффективных упражнений оздоравливающих человека и компенсирующих последствия проявлений заболеваний, травм и инфекций. Исследование таинственных возможностей йоги проводится с применением современного медицинского и научного оборудования, а древняя мистическая терминология йоги переводится на язык терминов современной медицинской науки.

Лечение человека может быть начато с применения лекарственных средств, помогающих физическому телу, но дополнение их применением физических упражнений (асан) представляется наиболее важным, иначе вся сложность лечения достается эфирному двойнику (мозгу тела), действующему во время сна, когда уходят возмущения от личных мыслей, желаний, эмоций. Момент нарастания гармонии эфирного двойника и физического характеризуется возрастанием биоэнергетического потенциала человека и свободной циркуляцией энергетических потоков-жизненных ветров.

Жизненные ветры представляют собой те таинственные силы Природы, которые с помощью чакр и связанных с ними нервных сплетений приводят в действие несколько автоматически действующих отделов человеческого организма. В литературе описаны десять жизненных ветров, но пять из них считаются наиболее важными: прана, апана, самана, удана, व्याна; соответственно, они связаны с центрами (чакрами) в области сердца, ануса, пупка, горла, гениталий.

Жизненные ветры сильны, когда существует гармония между различными органами тела и эфирным двойником – материальной подсознательной памятью тела. Нарушения энергетических потоков проявляется в различных заболеваниях. Снаружи это идеальное взаимодействие нарушается, когда тело подвергается нездоровым условиям (грязный воздух, неподходящая пища, неправильное положение тела и т. д.), и изнутри – нездоровым мыслям и желаниям, которые загрязняют и портят информацию эфирного двойника, беспокоят и сбивают его привычки – программы работы и могут даже вызвать психосоматические заболевания.

Под чакрами (санскрит-колесо) подразумеваются центры-регуляторы психо-физических процессов, происходящих в живом организме. В зависимости от уровня и метода исследования и

проявления функций число выделенных чакр может быть различным (в литературе описано несколько сот чакр), но обычно выделяют семь главных.

В проекции на позвоночнике они могут быть представлены в порядке снизу–вверх:

1. Муладхара, основание позвоночника, возле ануса – центр жизненной энергии и инстинктов.
2. Свадхистана, на уровне гениталий – сексуально-пищеварительный центр.
3. Манипура, на уровне пупка – центр физической энергии.
4. Анахата, на уровне сердца – центр душевной энергии (душевного тепла и любви к ближнему).
5. Вишуддха, на уровне горла в области щитовидной железы – центр воли и эмоций.
6. Аджна, на уровне бровей – центр интеллекта.
7. Сахасрара, вершина сушумны (энергетического канала спинного мозга) выше черепа над «дырой Браммы» у макушки – духовный центр, центр связи с Космосом, «тысячелестковый лотос».

Чакры или падмы (лотос, санскрит) имеют лепестки: в теле их пятьдесят (4, 6, 10, 12, 16, 2) и число их соответствует числу важнейших нервов, исходящих из соответствующего нервного сплетения и их относительной энергетической силе.

Чакры энергетически связаны между собой и совместно с позвоночником представляют биоэнергетическую систему связи, по горизонтали со всем живым, по вертикали с Космосом и Ноосферой.

Творчески сочетая древние методики йогов с современным комплексным подходом к оздоровлению человека, а именно: совершенствование процессов телесного уровня с помощью подходящего режима питания и гигиены, занятий физическими упражнениями; совершенствование процессов эмоционального уровня на пути потребления или создания эстетических ценностей, на пути самоконтроля; совершенствование процессов рационального уровня на пути изучения объективных законов природы и общества.

Совершенствование «я-структуры» с помощью занятий философией, эстетикой, психологией, улавливая тенденции завтрашнего дня, активно участвуя в жизни, практикуя самонаблюдения и самоконтроль, можно встать на путь духовного развития, самосовершенствования, изменения мировоззренческих установок, формирование активной жизненной позиции, что совершенно необходимо в наше время.

Сегодня каждому известны успехи и достижения восточной медицины, использующей традиции, сложившиеся в Тибете, Монголии, Индии, Китае, Японии на основе тысячелетней практики. В рамках обслуживания этой медициной процветает свыше 2 млрд. населения Юго-Восточной Азии.

Известны также достижения различных школ боевых искусств, у всех на слуху шокирующие неподготовленного термины джиу-джитсу, каратэ, ушу, цигун и т.п.

Привлекательной чертой восточной медицины и школ физической культуры для использования в системе здорового образа жизни является их основная особенность – мобилизация собственных ресурсов организма, активное вовлечение больного в лечебный процесс, минимальное использование медикаментов. Восточные идеи оздоровления ближе к природе человека и позволяют избегать проблем современной медицины, связанных с приемом больших количеств и большого разнообразия лекарственных препаратов, аллергизацией населения, лекарственной непереносимостью и лекарственной зависимостью.

В течение нескольких десятков лет идет творческое освоение и распространение методик традиционной восточной медицины в Европе и Северной Америке. В Швейцарии, например, в этом направлении действует Европейский университет синобиологии, а термин синобиология известен в сети Интернет. Нетрадиционные методики оздоровления успешно применялись при лечении пострадавших от чернобыльской катастрофы, в том числе онкологических заболеваний, лейкемии, иммунных нарушений и многих других трудно излечимых болезней.

При изучении и практическом использовании наследия Древнего Востока, базирующегося на дзен-буддизме, даосизме и конфуцианстве необходимо преодолеть некоторые трудности, связанные не только со специфической терминологией, но и со своеобразием интуитивного, образного и символического мышления, позволяющего видеть проблемы целостно, ясно и просто. В современной терминологии это соответствует системно-кибернетическому подходу, когда сложная система, как например, человеческий организм, рассматривается как «черный ящик», т.е. не интересуясь деталями устройства конкретных органов, рассматривает его как сложную саморегулирующуюся систему, находящуюся в динамическом равновесии со средой.

Пониманию гармонии мира и человека сводится к концепции У-СИН – (пять элементов), на которые подразделяются мир (макрокосмос) и человек (микрокосмос) состоящий из тех же первоэлементов, которым приписывались реальные специфические свойства. Сложнейшие процессы постигались и описывались методом аналогий, а взаимодействие, гармония жизнедеятельности и саморегуляции в организме описывались теорией «инь-ян». Согласно этой теории в природе все полярно – тепло и холод, свет и тьма, сила и слабость, мужское и женское. Существует взаимодействие противоположностей и их неразрывное единство. Между полярностями есть среднее положение, золотая середина, там возникла и существует жизнь. Ее условием, символом может быть «Великий предел» – знак черной и белой рыбы, идущей друг за другом, символизирующий взаимопревращение и тесно сплетенный в круге мироздания.

Полярными качествами «инь-ян» обладает энергия «ци», циркулирующая в окружающем мире и в теле человека по энергетическим каналам (иньским и янским), или марш-шрутам не совпадающим с конкретными нервами или кровеносными сосудами, но касающимися их.

Миллионы людей сегодня занимаются цигун-терапией – одной из древнейших систем психофизических упражнений, направленных на сохранение и укрепление здоровья, лечение болезней и продление жизни.

Цигун составной частью входит во все системы восточных единоборств.

Методы Цигун-упражнений разнообразны у различных школ. В Китае выделяется примерно 5 школ – Даосская, Буддийская, Конфуцианская, Медицинская и Боксерская, различающиеся по целям и задачам.

Во всех школах используются статические и динамические упражнения, включающие тренировку ума, дыхания, тренировку положения (или поз тела), связанные с управлением и возбуждением энергии «ци». В процессе занятий происходит овладение искусством концентрации, мобилизации воли и жизненной энергии на единой цели при помощи активной и пассивной медитации, за счет выработки культуры движения и закрепления четких двигательных рефлексов путем многолетней тренировки, формированием умения контролировать и направлять поток жизненной энергии.

Система физических упражнений У-ШУ (мастерство воина), является традиционным китайским видом спорта, включающим элементы рукопашного боя с одним или несколькими противниками, упражнения с предметами для нападения и самообороны.

Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами в соответствии с правилами и содержат удары рукой и ногой, броски, падения, захваты и выпады.

В литературе описаны 42 различных стиля У-ШУ.

Их возникновение в различных местах связано с подготовкой человека к труду и военному делу в сочетании с философской и методической подготовкой «мягкого» и «жесткого» направления.

Концепции «мягкого» или «внутреннего» направления связаны с преодолением силы с помощью слабости и жесткого с помощью мягкого, нейтрализовать силу и обратить ее вспять, используя силу нападающего, вывести из равновесия и опрокинуть.

«Жестким» школам присущи большая доля агрессивности, применение в схватках приемов, требующих значительного развития силы, быстроты реакции, изнурительных тренировок.

Достижения совершенства в У-ШУ предполагает обязательное объединение «внешнего» и «внутреннего». Различают три внутренних объединения (мозга с сознанием, сознания с «ци» и «ци» с силой) и три внешних объединения (кистей со стопами, локтей с коленями, плеч с тазом), при этом выполняются три условия – сохранение спокойствия, расслабление мышц всего тела, управление дыханием.

Развитые представления о меридианах тела-каналах энергии и коллатералях (сетях каналов), энергетических точках позволили восточным мудрецам разработать систему точной диагностики не только уже возникшей болезни, но и пограничного состояния в энергетике тела, когда «засорение происходит раньше болезни», систему контроля жизни-внутренних и экзогенных патогенных факторов. Достижения джень-дзю терапии (иглоука-лывания и прижигания) могут быть используемы практикующими в виде методик восточного массажа по меридианам или компресс-терапии-пальцевым прижатием соответствующих точек на меридианах с целью улучшения состояния или лечения внутренних органов и систем.

Оздоровительная система П.К.Иванова.

«В человеке должны быть три качества живые: во-первых – совесть, во-вторых – разум, а в третьих – любовь к природе».

Учитель Иванов.

Порфирий Корнеевич Иванов поставил на себе 50-летний эксперимент и показал, что здоровье находится в природе – земле, воде, воздухе. Но здоровье необходимо заслужить в природе делом, с душою и сердцем выполнять правила учения; «закалка-тренировка есть наука, способная в человеке развить силы и волю для того, чтобы любой болезни давать отпор».

Родился П.К.Иванов в 1898 г. на Украине в селе Ореховка, Луганской области, в семье шахтера. С 15 лет он начал работать в шахте и до 35 лет жил как все, прошел тяжелый жизненный путь, типичный для поколения 30-40 годов.

25 апреля 1933 г. по его словам, с ним «встретилась мысль такая, какой еще не было в природе: почему так устроены люди, что лишь полжизни у них проходит в благополучии - пока молоды, а достигли зрелости, казалось бы, жить да жить да пользу людям приносить, но не тут то было. Наваливаются на человека болезни, делают его неполноценным, заставляют больше думать не о деле, ради которого он пришел на землю, а о себе. Болезни делают человека эгоистом. А что, если сделать наоборот – не прятаться от природы, а пойти ей навстречу, стать ближе к природе, слиться с ней».

Очерчивается идея, которая становится ведущей. Здоровье планеты, здоровье человечества в целом – через здоровье каждого отдельного человека. Эта идея приводит его к небывалому эксперименту. П.К.Иванов начал изучать воздействие «плохих природных качеств на своем открытом теле». Он сознательно пошел в природу, с любовью к природе, постепенно раздеваясь и 50 лет своей жизни ходил в одних трусах, босиком в любую погоду, в любое время года, преодолевая суровые качества холода. Он по неделям уходил в буран, в степь, где находился без пищи, воды и жилья. Он искал истину в природе практическим путем и стал заслуженным человеком в природе. Люди назвали его Победителем Природы.

Природа подсказала ему, помогла, открыла истинные знания, дала силы на этот уникальный эксперимент. Он стал владеть этими природными силами, стал помогать больным людям возвращать потерянное ими здоровье, учить их как жить, не простужаясь и не болея, и люди стали называть его Учителем народа.

«Неизлечимые» болезни после встречи с ним уходили бесследно. Он меньше всего интересовался болезнью, его интересовал только сам человек и зерно жизни в нем (душа и сердце, как он выражался). Он говорил, что сам он не лечит, а только помогает человеку пробудить силы для победы над болезнью, учит, как стать здоровым, начиная с себя, как оздоровить общество, окружающую природу, атмосферу, Планету.

Наращивает же эти силы в себе сам человек, когда сознанием и волевым старанием начинает ощущать себя частью природы, возвращаясь к своему естеству методом, изложенным в правилах из 12 советов под условным названием «Детка», соединяется душою и сердцем с животворящими силами, разлитыми в Природе: в воздухе, воде и земле. Приведем полный текст «Детки»:

«1. Ты полон желаний принести пользу всему советскому народу. Для этого ты постарайся быть здоровым.

2. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье: Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

3. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

4. Не употребляй алкоголя и не кури.

5. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12-ти часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

6. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

7. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

8. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье- здравойся со всеми.

9. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА!

10. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

11. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

12. Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо. Но самое главное – ДЕЛАЙ!

13. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн».

Оздоровительная система Г.С. Шаталовой.

Двух авторов популярных систем оздоровления П.К. Иванова и Г.С. Шаталову объединяет не только то, что они являются современниками, но и их самоотверженность на избранном жизненном пути к поставленной высокой цели - помочь людям, показать возможности сохранения, восстановления и приумножения здоровья, увеличить период активного долголетия. Но если малограмотный самородок российский йог П.К. Иванов грудью напролом прокладывает путь людям к здоровью в нашей суровой северной природе за счет природного здоровья и упорства, то Г.С. Шаталова – профессионал высокого уровня, медик, исследователь, ученый выступила во всеоружии современной науки с талантом популяризатора, с блестящим умом, чутким и нежным сердцем женщины, позволившим исцелить десятки тысяч людей. Одинаково звучит их главный призыв – «ощутить себя частью природы», хотя здесь ждут наибольшие трудности, так как вся современная цивилизация основана не на гармонии с природой, а на конфронтации с ней.

Как врач и гуманист Г.С. Шаталова ставит вопрос – может ли человек прожить сто и более лет не боля, полностью сохраняя ясность ума, интерес к жизни, работоспособность? И, как исследователь – практик и общественный деятель, отвечает – может и должен.

По Шаталовой, здоровье человека рассматривается в его триединстве – как физическое, психическое и духовное и выпадение любого из взаимосвязанных компонентов приводит с неизбежностью к болезни и преждевременной смерти. На первое по значению место ставится духовное здоровье – принципы живой этики и единства всего живого в мире. Базисное – физическое здоровье разрушается за счет противоестественного образа жизни и неблагоприятного питания «заложенников цивилизации», вследствие чего начинает разрушаться психическое здоровье.

Третье направление развития медицины, к которому относит себя и Г.С. Шаталова, действует на пути создания условий, необходимых организму для нормального функционирования и эффективной саморегуляции. Это требует переобучения медицинского состава, формирования общественной мысли, организации производства экологически чистых продуктов питания и новых технологий переработки, которые позволили бы сохранять их природные биологические свойства.

Именно высокая человеческая чуткость и интеллектуальный потенциал позволили Г.С. Шаталовой обратить внимание на информационные характеристики питания, на «духовность питания», так же, как во время финской войны предложить УВЧ–нагрев вместо жестокого растирания обмороженных снегом. Идеи, подтвержденные примерами из древности от Пифагора до Древней Индии и Китая, поддержанные новыми разработками академика А.М. Уголева и др., легли в основу «кухни лечебного питания», разработанной Г.С. Шаталовой и делающей упор на преимущественно вегетарианское питание натуральными продуктами с минимальной термической обработкой и значительно сниженной калорийностью и объемом пищи. Эта система естественного оздоровления человека решительно противостоит теории сбалансированного питания, основывающейся на примитивных представлениях о здоровье и потребностях человека, восполняющихся исключительно калорийностью потребляемой пищи. Требуется учет биоинформационных свойств пищи, а также коррекция географической широты, времен года и температуры среды, возраста и наличествующих уже заболеваний.

Оздоровление по системе Шаталовой начинается с восстановления желудочно-кишечного тракта самой большой эндокринной железы нашего тела. Именно на этом уровне происходит загрязнение внутренней среды организма, а уже затем в клетках печени и мышц снижается производство гликогена, запасаемого в качестве источника энергии теплокровного организма.

Г.С. Шаталова привлекает единую теорию взаимодействия физика Герлобина И.Л. о существовании в структурах живой и неживой материи элементов записи всех без исключения процессов, протекающих во Вселенной, о существовании памяти Вселенной, в которую вписан код человека как жизнеспособной системы, программа работы его организма. В соответствии с программой человеку предписан природой соответствующий образ жизни. Движение, закаливание, питание, дыхание, психологический настрой, духовность – открывает все каналы связи человека с окружающим миром, с его необъятной памятью. Мы должны быть включены в этот гигантский информационный банк. Что же мешает быть включенным в природу? Ответ – засоренная внутренняя среда организма, слабость мышц, загрязненная кожа, неправильный психический настрой, низкая духовность.

В процессе саморегуляции человеческого организма неразрывно сочетаются духовная и психическая жизнь человека. Функцию головного мозга как регулирующего центра нужно рассматривать в двух аспектах – сознательном и бессознательном при удельном весе бессознательного более 90% и их гармоничном взаимодействии, то есть, нарушая систему бессознательного регулирования, мы лишаем себя инстинкта самосохранения и отрекаемся от своего земного пути. Восстановить этот механизм призвана идея «видового питания», которое позволяет организму сохранить свой, присущий только ему, химический состав вещества клеток, от постоянства которого зависит надежность работы системы регуляции. Постоянное нарушение видового питания приводит к букету хронических заболеваний.

Видовое питание – это естественный образ жизни. Самым наглядным и бесспорным примером видового питания является питание материнским молоком.

Любая теория питания может считаться таковой, если отвечает на главный вопрос, вытекающий из ее названия – каковы пути и механизмы улавливания и использования человеческим организмом энергии и вещества из пространства. Целебное питание отличается от вегетарианского разумным использованием целебных свойств продуктов, сохранивших свои биологические свойства.

Надо серьезно относиться к таким возможностям получения энергии и вещества, не связанным с приемом пищи, как кожное дыхание, энергия резонанса, вызываемого совпадением колебательных ритмов структур человеческого тела и Космоса, как подпитки нашей энергетической системы энергией космических систем.

Чем короче путь, тем меньше времени и энергии мы на него затрачиваем. Это принцип энергетической целесообразности. Природа предусмотрительно построила в наш с вами организм и русскую печь – органы пищеварения, и множество газовых плиток, расположенных там, где периодически возникает потребность в небольших количествах энергии, в легочной ткани непременно присутствует жир, предназначенный для подогрева вдыхаемого воздуха. Воздух в легочных альвеолах должен сохранять строго определенную температуру: 36,7°C. Если выйти на – 40°C, то температура вдыхаемого воздуха должна за несколько секунд на протяжении десятков сантиметров (длина воздухопроводимых путей) подняться на 70°C с лишним – за счет окисления жира, содержащегося в тканях легких, кислородом воздуха.

Аналогичное устройство в верхней части спины, где расположены островки жировой ткани бурого-коричневого цвета, так называемый бурый жир. Они облегают крупные кровяные сосуды и в экстремальных условиях их высокая энергоемкость используется для согревания крови, идущей к головному мозгу.

Энергосистема нашего тела децентрализована и включает в себя несколько уровней получения энергии. Значительные коррективы в потреблении энергии, а значит и в продолжительности жизни могут вносить: психические, физические, социальные, профессиональные и климатические взаимоотношения с внешним миром.

Проблема деградации человека вызывается следующим:

- 1) недостаток знаний о своем организме,
- 2) нарушение человеком предписанной ему природой образа жизни, которое сказывается десятилетия спустя и видимой причинной связи с наступающими болезнями не имеют.

Эти нарушения – систематическое переизбыток и употребление «оптимизированных» продуктов, прошедших промышленную переработку, что вызывает избыточный поток энергии, протекающий через ткани нашего организма, их загрязнение и обусловленное этим снижение эффективности механизма саморегуляции, а также дефицит физических нагрузок. Недорасход энергии организмом не менее вреден, чем перерасход ее, так как также ведет к «заболачиванию» тканей и расстройству механизма саморегуляции.

Человек запрограммирован на потребление овощей, фруктов, бобовых, злаковых, круп, ягод, съедобных трав, семечек, орехов, меда, для грудных детей – материнского молока. В период перехода на целебное питание дополнительно остаются рыба, яйца, а также при явных признаках неблагополучия микрофлоры толстого кишечника – кисло-молочные продукты, обогащенные болгарской палочкой.

Переходный период занимает от нескольких недель до нескольких месяцев. В этот момент происходит лечебный процесс восстановления здоровья и торопиться здесь нельзя.

Чувство голода и аппетит – два разных состояния человека, в основе которых лежат совершенно разные причины. Голод – это сигнал о необходимости пополнить запасы вещества в организме, который затухает после введения необходимой порции пищи. Аппетит – свидетельствует о болезненном состоянии желудочно-кишечного тракта и психики. В переходный период желательно помочь организму очищающими процедурами.

Оздоровительные системы П.Брега, Г.Шелтона, С.Озавы.

Системы П. Брега, Г. Шелтона и С. Озавы получили широкое распространение в Европе и Америке благодаря их высокой гуманной направленности и большого вклада авторов, разрешивших актуальные проблемы современного человека в рамках натуральных средств оздоровления, и продемонстрировавших достижения системы и на личном опыте.

Поль Брег. В 90-летнем возрасте Поль Брег был силен, подвижен, гибок и вынослив, как юноша. Он ежедневно совершал 3-5 км. пробежки, много плавал, ходил в горы, играл в теннис, танцевал, совершал длительные пешеходные переходы, занимался гантелями и гириями, увлекался серфингом. Его рабочий день продолжался 12 часов, не зная болезней и усталости, он всегда был полон оптимизма, бодрости и желания помочь людям.

П.Брег писал: «Со времен Адама и Евы самая важная проблема – это продление человеческой жизни. Ни одному человеку не удалось избежать смерти, однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь. ...Я верю в то, что каждый человек имеет право и обязан жить до 120 лет и более. Купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями.»

П. Брег предлагает девять врачей, данных природой, всегда готовых нам помочь в стремлении к здоровью и долголетию.

1. *Солнечные лучи* – гелиотерапия. Все живущее на земле зависит от солнечной энергии, от ее интенсивности. Солнце дает нам не только свет. Солнечная энергия трансформируется в биоэнергию человека. Подвергая свое тело воздействию прямых солнечных лучей, и обогащая рацион на 60 % овощами и фруктами, в которых солнечная энергия запасается в клетках, можно добиться отличного здоровья. Начинать надо с 5–10 минут, постепенно увеличивая их продолжительность. Лучшее время для приема солнечных ванн – раннее утро.

2. *Свежий воздух.* Между рождением и смертью лежит жизнь, полностью зависящая от дыхания. С каждым вдохом мы получаем жизнедающий кислород, необходимый каждой клеточке нашего тела. В процессе жизнедеятельности образуются отходы, которые собираются кровью и доставляются в легкие, откуда удаляются с каждым выдохом. Кислород является не только очистителем нашего организма, но также одним из величайших поставщиков необходимой ему энергии. Люди должны подвергать свое тело свободному воздействию движущегося воздуха, спать с открытыми окнами, обеспечивать хорошую вентиляцию в помещениях.

3. *Чистая вода.* Наш организм на 70 % состоит из воды. Недостаток воды нарушает нормальное течение химических и физических процессов. Человек может обойтись без пищи пять недель и более, но без воды он может просуществовать всего лишь несколько дней. Растворимые отходы выводятся из организма при помощи воды. Мочевой пузырь, почки, кожа и легкие – все они не могут освобождаться от ядов без воды. П.Брег рекомендовал для питья дисциплированную воду, которая содержится во фруктах и овощах. Для тела полезны теплые ванны – тонизирующее и расслабляющее средство и плавание в естественных водоемах.

4. *Естественное питание.* Здоровое тело – это совершеннейшая химическая фабрика. Поставляя ей доброкачественное сырье, мы сделаем ее способной создавать превосходные ткани и обладать хорошей сопротивляемостью против большинства бактерий, вирусов и других неприятных окружающих факторов. В грязном теле – грязные мысли и наоборот, чистое, безболезненное тело рождает чистые мысли. Как только тело очищается от токсинов, мышление сразу же переходит на более высокий уровень.

5. *Голодание.* В древних трудах сказано, что голодание возглавляет список естественных способов исцеления. Цель голодания – привести весь организм к полному выздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций. Обновление – это внутренняя биологическая функция. Голодание дает организму физиологический отдых и способствует переключению на процессы оздоровления. После голодания улучшается кровообращение, жизненная сила увеличивается, пища лучше усваивается, возрастают выносливость и сила. Голодание – это путь к духовной чистоте.

6. *Физические упражнения.* Деятельность – жизнь, застой – смерть. Активность есть закон жизни, закон сохранения хорошего самочувствия. Когда мы тренируем тело, мы делаем его сильным, обновленным и жизнеспособным. Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь. П.Брег предлагает самое доступное из всех упражнений – прогулки

пешком. Ходить надо свободно, естественно, с высоко поднятой головой, не сутулясь, расправив плечи. Сам же он предпочитал систему ритмической гимнастики с быстрой ходьбой и бегом.

7. *Отдых.* Отдых – это полная свобода от любой активности. Отдых должен приносить абсолютную свежесть всей нервной системе. Отдыхать – значит обеспечить свободную циркуляцию крови во всем организме.

8. *Хорошая осанка.* Позвоночник человека имеет естественные изгибы, которые придают мышцам способность противостоять гравитации и держать спину прямой. До тех пор, пока эти мышцы сильны, спина остается прямой, когда же они слабеют, спина сгибается, появляются боли. Когда человек ходит, стоит или сидит прямо, правильная осанка вырабатывается сама по себе и все жизненно важные органы приходят в нормальное положение и нормально функционируют.

9. *Разум.* В человеке существует три начала: духовное, разум и тело. Если страдает одна часть целого, то вместе с ней страдают и все остальные части. Наш разум руководит плотью, и плоть склонна следовать командам мозга. Мозг гипнотизирует плоть. Вот почему человек должен культивировать только положительные мысли. Положительный способ мышления приводит к успеху. Страх и беспокойство так же, как и другие отрицательные мысли, приносят хаос в мышление. Только тогда, когда тело и разум находятся в гармонии, может быть достигнуто правильное духовное равновесие.

В своих работах П.Брег выделил основные правила, которых следует придерживаться, осуществляя программу натурального питания:

- 1) 3/5 всех потребляемых продуктов-фрукты и овощи в сыром или слегка вареном виде;
- 2) 1/5 всех потребляемых продуктов-натуральные жиры, натуральные сахара и натуральные крахмалы;
- 3) 1/5 всех потребляемых продуктов-протеины (животного или растительного происхождения).

Брег считал, что если человек привык к мясу, то пусть ест его, но не чаще 3–4 раз в неделю. Он не рекомендовал увлекаться колбасами, консервами, жареным и жирным мясом. Брег не возражал против яиц, но не более 2–3 в неделю. Он считал, что взрослым людям не стоит злоупотреблять молоком, сметаной, сыром, сливочным маслом и другими животными жирами. Чтобы быть живым, энергичным, здоровым, счастливым надо питать свое тело «живой пищей»-содержащей все витамины, минеральные вещества, энзимы и другие компоненты, необходимые человеческому организму.

Для сохранения своего здоровья надо исключить из своего рациона «мертвую», лишенную витаминов пищу.

Пища, которую следует избегать: любая соль или соленая пища, рафинированный сахар и продукты из нее, рафинированная белая мука и продукты из нее, любые зерна, после промышленной обработки, белый рис, насыщенные жиры (маргарин, сало), жареная пища, копченые рыба, мясо, мясные продукты промышленного производства, пища с химическими добавками, алкоголь, чай, шоколад, кофе, табак.

Голодание по Брегу – единственный метод очищения организма и его омоложения, это естественный путь самой природы. Когда вы голодаете от 24 до 36 часов или 3–10 дней, в вашем организме начинают работать оздоровительные силы, которые очищают и обновляют ваш организм. Эта энергия всегда с вами. Когда вы переходите на полное голодание с дисциплированной водой, ваши жизненные силы, обычно направленные на пережевывание, переваривание, поглощение и выделение, теперь используются для очищения организма. Вот почему голодание – глубокое внутреннее очищение, физиологический отдых для возобновления жизненных сил. Голодание – это путь к духовной чистоте.

Герберт М. Шелтон (1895–1985), выдающийся американский врач-гигиенист, гуманист и просветитель, крупнейший представитель натуральной гигиены 20 века, родился и жил в

США. В 1922 году окончил «Американскую школу натуропатии», затем аспирантуру. В 1939 г. Шелтон создал «Школу здоровья» в Сан-Антонио (штат Техас).

Шелтон является автором большого числа работ, многие из которых переведены на иностранные языки. Его самым крупным и фундаментальным трудом является «Гигиеническая система», состоящая из семи томов. В своих трудах Шелтон рассматривает вопросы правильного питания.

Главное, что подчеркивает Шелтон, всегда надо стремиться есть тогда и в таких условиях, которые обеспечивают лучшее усвоение пищи. Некоторые обстоятельства повышают усвоение, в то время как другие задерживают его.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: есть только при ощущении голода. Поступая так, мы едим с единственной целью – покрыть потребности организма.

Большое количество продуктов за один прием стимулируют переедание. Голод и ощущение вкуса – единственные «гиды» в отношении количества и характера требуемой пищи.

Никогда не есть при умственном и физическом недомогании. Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, нельзя принимать еду до возвращения комфорта. Это всегда диктуется инстинктом.

Никогда не есть во время, непосредственно перед или после серьезной работы, физической или умственной. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи, нормальное пищеварение требует почти полного внимания всего организма. Пищеварение не может произойти без большого потребления крови и нервной энергии. Ощущение сравнительной усталости вслед за большим приемом пищи есть доказательство того, что кровь и энергия поставляются за счет остального организма.

Не пить во время еды. Воду надо пить за 10–15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов, через два часа после приема крахмальной пищи и через четыре часа после приема белковой пищи.

Тщательно пережевывать и смачивать слюной любую пищу. Пища, полностью обработанная в результате пережевывания, сразу подвергается действию пищеварительных соков, а пища, проглоченная кусками, требует значительно большего времени для усвоения.

Разная пища для своего усвоения требует соответствующих приспособительных реакций со стороны пищевых соков. Пищеварительные соки являются сложными и четко рассчитанными природой жидкостями. Характер сока соответствует требованиям пищи, на которую он воздействует.

Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием пищи. Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами и т.д.

Усвоение углеводов и белков столь различно, что, будучи смешаны в желудке, они мешают усвоению друг друга. Кислый процесс (желудочное пищеварение) и щелочной процесс (слюнное пищеварение) не могут происходить в желудке в одно и то же время.

С. Озава (Япония) – основатель макробиотического учения в его современном виде. «Макробиотический Дзен» – основополагающая работа С. Озава – до сих пор не утратила своего значения. В ней он соединил научно-методические принципы своего врача и учителя С. Ишизуки с традиционной философией Востока – ведантой, буддизмом, учением об инь и ян Лао-цзы и Конфуция.

Понятие об инь и ян – это философское понятие, пришедшее к нам из глубин времен Востока. Оно отражает гармонию. Нет ничего в мире вне инь и ян. Это две противоположные и взаимодополняющие силы, или энергии. Они управляют всеми явлениями и процессами, происходящими во Вселенной. Под воздействием инь – энергии наступает расширение, разложение, охлаждение. Она приносит тишину, спокойствие, пустоту. Работает она в основном, в пространстве.

Вторая, ян – энергия, сжимающая, организующая, приносящая звук, действие, тепло, свет. Она работает преимущественно, во времени. Все сущее, включая и человека, рождается во взаимодействии этих сил. Сущность жизни, любых явлений – в равновесии между инь и ян.

Три вида терапии С. Озавы: 1) лечение пищей, 2) лечение воздухом, 3) лечение мыслью.

С. Озава предлагает самостоятельно исследовать свое здоровье, руководствуясь семью нормами, которые даются ниже.

Семь условий здоровья и счастья: 1) отсутствие усталости, 2) хороший аппетит, 3) глубокий сон, 4) хорошая память, 5) хорошее настроение, 6) быстрота суждения и исполнения, 7) справедливость.

С.Озава предложил 10 способов есть и пить, которые позволяют добиться хорошего здоровья, установив равновесие инь и ян (см. табл.).

Группа «а» от № 7 до № 1 – лечебные режимы, группа «б» от № 1 до № 3 – обычные режимы.

Можно начать с того, что вместо мяса начать употреблять фрукты и салаты и, таким образом, стать вегетарианцем. Седьмой режим предлагается очень больным людям, как временная мера, очищения организма от шлаков.

Можно провести самый простой режим, группа б, № 3 в течение 10 дней, соблюдая следующие правила: не есть пищу не употреблять напитков, обработанных промышленным способом, таких, как сахар, консервированные напитки, пища с химическими красителями, консервы.

Таблица

Способы питания

Группы	Режим №	злаки %	овощи %	супы %	мясо %	салаты %	десерты %	напитки %
а	7	100						
	6	90	10					как
	5	80	20					можно
	4	70	20	10				меньше
	3	60	30	10				
	2	50	30	10	10			
	1	40	30	10	20			
б	1	30	30	10	20	10		
	2	20	30	10	25	10	5	
	3	10	30	10	30	15	5	

Медитация.

Медитация (от лат. *размышление*) – один из современных методов работы человека со своей психикой, зародившейся в древних восточных школах совершенствования личности в рамках различных религиозных течений Китая, Индии, Японии. Конкретного и полного определения этого понятия пока не дано, какой-либо точной границы перехода от концентрации до медитации нет, но каждый учащийся-человек, вступивший на путь знания, неизбежно сталкивается с трудностями овладения своим вниманием, с решением сложных интеллектуальных и психологических задач, с вопросами управления своим сознанием. Многие методические приемы медитации отработаны в древности и применяются в настоящее время в системах хатха-йоги, тай-чи, айкидо, цигун и др.

Медитация – это ни явление, ни упражнение, ни состояние. Это сложный и невидимый процесс энергетического и информационного взаимодействия человека с окружающим миром, необходимый практически всем в любом возрасте и состоянии здоровья.

Наше общение с миром может происходить на трех уровнях – действие, слово, мысль. Наибольшим масштабом, то есть силой и последствиями взаимодействия обладает мысль.

Мысле-форма представляет из себя определенный информационный блок. С него может начинаться как величайшее благодеяние, так и преступление. В состоянии медитации пришли мысли об изобретении таблицы химических элементов и о том, чтобы сбросить атомную бомбу на Хиросиму. Видимо, нет сомневающихся в силе мысли.

Медитацией овладевают постепенно и можно проследить несколько стадий, начинающихся с концентрации внимания и до выхода сознания на уровень ноосферы – сферы разума по В.И.Вернадскому.

Следует сразу предупредить об опасностях для человека на пути медитации. При кажущейся внешней простоте и доступности приемов, предварительно должна произойти серьезная подготовка духа, души и тела, гораздо большая, чем необходимая для вождения автомобиля. Не всем можно и нужно заниматься медитацией. Имеются широко известные факты случаев в нашей стране, а также Японии, Франции, Америке, когда отдельные занимающиеся в самодеятельных группах под руководством доморощенных и недостаточно квалифицированных гуру уводили сознание в неведомый путь, в «улет» и оно не возвращалось, несмотря на последующие отчаянные попытки медиков.

Имеется представление, что медитировать – значит находиться в состоянии релаксации, расслабления, комфорта при сосредоточенности внутреннего внимания. Медитация должна вызвать такое состояние сознания, когда все духовные силы находятся в равновесии и гармонии с миром и создают условия к озарению, просветлению, «инсайту».

Задачи, решаемые с помощью медитации, могут быть самыми разнообразными. Во время медитации происходит развитие личности, ее различных аспектов, от изменения внешности, лечения внутренних органов до совершенствования психофизических параметров и вмешательства в работу подсознания. Возникает совершенно новый опыт продвинутой личности, управляющей психоэнергетикой. Во время медитации может происходить как поиск инженерных или научных решений, так и поиск пропавших людей или вещей. Отдельные уникальные люди, типа Ванги, в состоянии медитации читают прошлое и будущее человека.

Существует большое разнообразие примеров, практик и методик медитации. При чем, каждый может изобрести свою индивидуальную и добиться уникального успеха. Как, например, ванга, концентрируясь на кусочке сахара, мгновенно подключалась к жизни и судьбе совершенно незнакомого человека.

От поверхностного уровня медитации, характеризующегося «уходом в себя», можно перейти к состоянию углубленного уровня, когда человек сам себе может внушать необходимые состояния. В чем-то этот путь является аналогичным работе в сновидениях, описанный К.Кастанедой.

Телесно-ориентированные системы медитации стремятся научить человека быть более релаксированным, естественным как во время отдыха, так и в работе, спорте, действии. Они помогают отучиться от дурных привычек и вернуться к естественной мудрости живого организма, пластично и гармонично занимающего место в мире.

Телесно-ориентированное воздействие широко используется как в индивидуальной, так и в групповой форме в виде релаксаций – выработке умения и навыка расслабляться; аутогенной тренировки на фоне релаксации – внушение положительных эмоций и здорового состояния систем и органов. В виде динамической формы медитация сочетается с бегом или упражнениями, что дает для многих людей гораздо больший эффект, чем статические формы релаксации.

В практике йоги ступень медитации располагается в раджа-йоге, т.е. для этой тонкой и ответственной работы должно быть подготовлено тело с помощью хатха-йоги, накоплен определенный энергетический потенциал. Без энергетики невозможно достижение состояния самадхи, нирваны или благодати в отечественной практике. Именно энергетические каналы

обеспечивают обмен информацией на трех уровнях: самонаблюдение – сознательный контроль за чувствами и ощущениями; погружение – обмен информацией из подсознания в сознание; нирвана – обмен информацией извне с подсознанием при полностью отключенном сознании.

Ступени обучения начинают в статическом положении, сидя на стуле или в позе Будды, после контроля релаксации тела (самонаблюдение) и выравнивания ритма дыхания, с концентрацией внимания на точке на листе бумаги, специальной мандале – сложном ритуальном рисунке с загадочным орнаментом или зажженной свече, отставленной на 2–3 м. После ряда тренировок и достижения успеха переходят к концентрации внимания при закрытых глазах на точке под носом, на кончике носа, или между бровей. Может оказаться, что легче блуждать фокусом внимания вверх и вниз по позвоночнику или сопровождать поток энергии при вдохах и выдохах.

Следующей ступенью является овладение способностью концентрироваться на воображаемых объектах (облако, ручей, птица, животное, простая картина или цветы, шум моря, мелодия, запахи и т.п.)

При достижении совершенства в самонаблюдении возможно наблюдение энергетических структур тела – энергетических каналов и чакр.

Более сложным заданием является получение информации – как ответ на вопрос. После концентрации на вопросе сознание отключается и ответ приходит через определенное время как произвольная легкая и сильная мысль в сознании. На этом этапе должен быть полностью устранен «внутренний диалог» или «мысленная жвачка».

Совершенное владение техникой медитации позволяет отключать на длительное время механизм дыхания и сердцебиения, находиться под водой или в земле, в длительном охлаждении и т.п.

Работа с мозгом, сознанием, духовное и психическое совершенствование должно строиться на начальном этапе – овладение глубоким расслаблением всей мышечной системы, на укреплении веры в собственные психические возможности, на воспитании в себе честности, стойкости в испытаниях, упорстве, стремлении к возвышенному, бескорыстии и любви к людям. Следует вырабатывать в себе доброту, смирение и умиротворенность. Раздраженный и недовольный окружающими человек теряет много энергии. Ум должен быть уравновешен. Дисциплинируйте свои чувства. Поддерживайте свое здоровье отдыхом на лоне природы, переменой мыслей. Будьте веселы и добры – это основная нота гармонии мира.

Динамический аутогенный тренинг.

Согласно современным научным данным 96% населения имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья, причем в третьем состоянии – пограничном.

Для категории таких лиц нами была разработана программа школы здоровья, которая предусматривает кроме отдыха, во время отпуска, комплекс занятий, посредством которых происходит практическое оздоровление, привитие навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также выработка жизнеутверждающей позиции.

Методика работы школы совершенствовалась в течении десяти лет. За этот период по разным программам оздоровления прошло 49 школ с охватом более 3000 человек.

Школы проводятся по нескольким программам, охватывающим специализированные группы населения (дети, студенты, инвалиды, взрослые и т.п.) в различных регионах России и СНГ.

Как правило, школы здорового образа жизни проходили в осенне-зимний период и ранней весной. В них принимали участие как взрослые (от 18 до 70 лет), так и дети (от 5 до 17 лет).

Школы ЗОЖ проводились в различных климатических условиях (равнина, среднегорье и пустыня) продолжительностью от 7 до 21 дня. Обычно школы ЗОЖ состоят из трех уровней:

Первый – начальный, его цель освоение принципов ЗОЖ, нормализация и улучшение физического и психоэмоционального состояния, его девиз «Помоги себе сам!».

Второй – освоение методов самостоятельной работы над совершенствованием своего организма, его девиз – «Познай себя!».

Третий – повышение квалификации и практика в роли инструктора или руково-дителя школы ЗОЖ.

В школе первого уровня содержание работы складывается из следующих компо-нентов:

- режим дня – средство выработки установки «здесь и сейчас»;
- медитативный бег (бег с динамическим аутотренингом);
- освоение методики психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, различные виды медитации);
- холодовые процедуры, способствующие закаливанию тела и нормализации обменных и нервно-психических процессов;
- противоостеохондрозная гимнастика;
- суставная гимнастика;
- обучение основам самомассажа;
- обучение основам китайской оздоровительной гимнастики (УШУ);
- обучение элементам хатха-йоги;
- обучение приготовлению диетической пищи на кухне школы;
- питание - естественное питание с сохранением энергии пищи по Г.С. Шаталовой (низкокалорийная, малобелковая, фруктово-овощная - зерновая диета);
- расширение сознания, достигаемое в процессе проведения всех видов занятий.

Школа условно разделяется на три группы. Первая группа - ослабленные, вторая группа – продвинутые и третья группа – тренированные, имеющие хорошую физическую форму.

Первое занятие в режиме дня – разминка. Это суставная гимнастика рассчитанная на 10–12 минут. Занятия проводятся на улице в любую погоду.

Схема занятий следующая:

1. Потягивание с вдохом и выдохом 2–3 раза.
2. Похлопывание ладонками произвольно по телу (тепло на улице). Прыжки на месте с похлопыванием (холодно на улице) – 1 мин.
3. Растирание ладоней рук, легкий самомассаж лица, шеи, 7-го шейного позвонка, груди, поясницы (1–2 мин.).
4. Сжимаем и разжимаем кисти рук (20–30 раз).
5. Вращение кистей рук в запястье (10–15 раз).
6. Вращение предплечий и кистей рук в локтевых суставах (10–15 раз).
7. Вращать обе руки вперед, затем назад (10–15 раз).
8. Приподнять правую ногу и вращать ступню в голеностопном суставе по конусу сначала вправо, затем влево.
9. Поднять правую ногу, согнутую в колене, бедро параллельно полу. Вращать по конусу голень вправо, затем влево. То же с левой ногой (10–15 раз).
10. Приподнять правую ногу и вращать ее по конусу вправо, затем столько же влево (10–12 раз).
11. Вращение шеи. Стоять прямо, руки опустить, вращать головой сначала вправо, затем влево.
12. Вращение позвоночника. Вращение сначала в одну сторону, затем в другую (7–10 раз).

Желательно все вращения выполнять спокойно и тщательно, концентрируя внимание на том суставе, в котором происходит движение. После окончания разминки все участники школы расходятся по группам и начинаются занятия бегом с динамическим аутотренингом.

Разницы в программе бега нет. Есть разные нагрузки в зависимости от физического состояния группы. В первой группе на начальной стадии занятий может быть вместо бега утренняя ходьба шагом с небольшими медлительными пробежками.

Вторая и третья группы по темпу бега могут и не отличаться друг от друга, но продолжительность бега разная (от 15–20 мин. до 40 мин.).

Динамическая медитация или аутогенная тренировка во время бега проводятся следующим образом. Сначала организуется группа. Желательный состав 7–12 человек. Предлагается занимающимся бежать как можно медленнее и близко друг к другу. Медленно, потому что в группе могут быть люди со слабым здоровьем, а близко друг к другу, чтобы слышать голос ведущего. Слабых в группе ставят вперед, ведущий располагается в центре, чтобы всем было хорошо слышно. Первое, что должен сделать ведущий – это овладеть полным вниманием занимающихся, при этом делается особый акцент именно на то, что требуется особая концентрация внимания. В первые дни занятий это редко удается, но со временем люди во время бега находят в этом интерес и без труда делают предлагаемые упражнения. Этим достигается постижение очень важного человеческого качества, такого, как самонаблюдение.

Предлагается сделать простое упражнение, сконцентрировать внимание на правой стопе, на большом пальце правой стопы, а затем скользить вниманием по ноге, снизу вверх. Уже на 2–3 занятия начинают чувствовать тепло, идущее по ноге снизу вверх и разницу между ощущениями левой и правой ног. Эти, казалось бы, ничем не примечательные упражнения приводят впоследствии к тому, что во время своей повседневной деятельности человек начинает ощущать внутренние перенапряжения в различных частях тела, а эмоциональные перегрузки, в зависимости от своего характера проявляются по-разному в разных местах нашего организма. Например, усталость от научной работы проявляется тяжестью в голове. Если работа связана с людьми: педагог, продавец, шофер – усталость может проявиться в области шеи, сердца, а если у человека неприятности, связанные с отрицательными эмоциями – в области солнечного сплетения чувствуется сильное напряжение. Научившись определять в своем организме «зажатую» зону, можно при помощи специальных упражнений эту зону расслабить и снять с себя нагрузку, не прибегая к привычным способам расслабления – транквилизаторы, спиртные напитки, сигареты или «попла-каться в жилетку», что дает человеку облегчение на какое-то время, но справляться само-стоятельно с трудностями он так и не научится.

В результате такой работы над собой человек учится еще одной важной особенности – самооценке. Самооценка очень часто бывает неадекватной, завышенной или заниженной. При занятиях во время бега самонаблюдением и самоконтролем формируется очень важный процесс воспитания. Такие цели в занятиях накладывают на ведущего группы очень большую ответственность, но цель занятий – каждый в группе учится быть ведущим. В связи с этим, ведя сам группу, он начинает лучше чувствовать себя и процесс самовоспитания еще более углубляется.

Принципиальная схема занятий бегом с динамическим аутотренингом включает ряд упражнений и процедур.

Бег с динамическим аутотренингом – 20–40 мин. Расслабление полное – кисти рук, мышцы лица, глаз. Внимание на кистях рук. Ощущение легкого, свободного тела с ощущением расслабления. Легкие шаги. Еще легче. Постарайтесь не слышать своих шагов. Внимание на кисти рук – расслабление мышц лица, глаз. Внимание на стопу. Перекат пятка – носок.

Очистительное дыхание – 1 раз.

Задержка дыхания – 5–7 раз. Вдох короче, чем выдох в 1,5–2 раза.

Установка дыхания. Солнечное сплетение – горло. Концентрация внимания – солнечное сплетение. Представить себе солнечное сплетение в виде воронки. Вдох через воронку, опустить в низ живота, выдох по позвоночнику вверх, выдох – горло. На выдохе представить себе, что выходит усталость, раздражение, боль, отрицательные эмоции.

Первое базисное упражнение – вдох через стопу, выдох через тазобедренный сустав. Правая нога. Концентрация внимания – стопа, большой палец правой стопы. Мысленно соединяем большой палец правой стопы с пяткой, чувствуем тепло и это тепло поднимается по ноге вверх, заливая икроножную мышцу, колено, бедро, тазобедренный сустав. Снова опускаемся к стопе, центр стопы. Вдох центр правой стопы. Выдох через правый тазобедренный сустав. Левая нога. То же, но с левой ногой. Вдох через обе ноги вверх, выдох вниз живота. Концентрация внимания на центры обеих стоп, вдох через обе стопы вверх, до тазобедренного суставов, выдох вниз, в промежность.

Второе упражнение. Вдох через центр ладони, выдох через плечевой сустав. Правая рука. Концентрация внимания, пальцы, кончики пальцев. Расслабление, почувствовать место соединения пальцев с ладонью, почувствовать центр ладони, тепло, расслабление и тепло в запястье, предплечье, локоть, плечо, плечевой сустав, снова спуститься сознанием к центру ладони, выдох правый плечевой сустав. Левая рука. То же, что с правой рукой.

Вдох через обе руки вверх, выдох через горло. Внимание через центры ладоней, выдох горло.

Очистительное дыхание – 1 раз. Короткие выдохи от диафрагмы вверх 5–7 раз. Задержка дыхания с замками 5–7 раз. Проверить расслабление. Расслабление стопы, пережат пятка – носок, расслабление мышц спины, шеи, лица, глаз.

Дыхание через разные части тела. Внимание середина живота. Вдох через ноги, выдох середина живота вперед. Внимание солнечное сплетение. Вдох через ноги, выдох солнечное сплетение вперед. Внимание грудная клетка. Вдох через ноги, выдох грудная клетка вперед. Внимание горло. Вдох через ноги, выдох горло вперед. Внимание точка под носом. Вдох через ноги, выдох точка под носом вперед. Внимание лоб. Вдох через ноги, выдох через лоб вперед. Внимание на макушке. Вдох через ноги, выдох через макушку вверх.

Упражнение «шарики в ладонях». Расслабление. Ощущение подпрыгивающих шариков от пинг-понга. Потом вырастить их до размера теннисных шаров, они уже тяжелее, растить их дальше, совместить их и положить шар в район солнечного сплетения.

Ускорение. Представить себе, что нас вперед что-то очень легко тянет. Ускоряем бег, еще быстрее, максимальная скорость. Остановится. Подсчитать пульс. Норма до 160 ударов в минуту.

Дыхание правой и левой стороной тела – 1 раз. Вдох через правую сторону тела, выдох через левую. Вдох через левую сторону тела, выдох через правую.

Очистительное дыхание. Задержка с замками.

Упражнение «часы». Концентрация внимания живот. Центр часов – пупок. Стрелка опускается вниз, вдох через конец стрелки, выдох пупок. Движение на пять минут вправо - вверх, вдох на конец стрелки, выдох пупок и так через пять минут, один вдох - конец стрелки, один выдох - пупок. Поворачиваем полный круг, пока стрелка не будет снова внизу и последнее - вдох на конец стрелки – выдох пупок.

Концентрация внимания на формулах: «я бегу очень легко», «я парю», «я слегка касаюсь земли».

Разминка. Бег правым боком, левым боком, спиной вперед. Вращение во время бега вправо, влево. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад. Спокойных бег.

Каждое конкретное задание отличается друг от друга, так как состав группы может быть разный, погодные условия, настроение и другие факторы.

После группового бега желательно провести закаливающие процедуры, которые не зависят от погоды.

Примерное занятие зимой на базе пансионата в Ленинградской области.

Холодовые процедуры.

Ходьба босиком по снегу (3–5 мин.). Разуться, походить босиком по снегу, потереть подошвы одной ноги верх стопы другой. Обуться.

Обтирание снегом. Снять верхнюю часть одежды. Потереть снегом лицо, шею, уши. Натереть снегом руки, грудь, спину, обтереть подмышки. Одеться. Бег на месте. Ходьба.

Если школа проводится на берегу водоема (озеро, море, река), то в процессе бега или после бега, (в зависимости от места расположения водоема) вся группа купается. Если температура воздуха ниже – 15 градусов, под термином «купание» понимается кратковременное погружение в воду с практически мгновенным выходом из воды. После купания можно провести массаж Мюллера и 5–7 любых согревающих упражнений.

После утренней тренировки – завтрак.

На завтрак обычно чай из душистых целебных трав с ложечкой меда, салат из овощей и каша из целебных зерен, сваренная на воде.

После небольшого отдыха все участники школы расходятся по группам, которые определены заранее и начинаются занятия оздоровительной физической культурой по интересам и в зависимости от состояния здоровья. Одни занимаются протеевоостеохондрозной гимнастикой, другие – восточными оздоровительными системами.

Дважды в день, перед обедом и перед ужином проводится дыхательная гимнастика. В первые дни это небольшой комплекс дыхательных упражнений на 4–6 минут, который включает небольшое потягивание, а затем спокойное, размеренное дыхание под наблюдением тренера.

Несколько слов о питании школы.

Питание – преимущественно малокалорийное, малобелковое, овощно-крупяное с сохранением естественной биоэнергетики продукта, фрукты, орехи, мед. Мы считаем, что такое питание совершенно необходимо один-два раза в год в течении 2-х, 3-х недель для чистки организма и подведения его к естественному умению чувствовать особенности своего организма.

В вечернее время, перед ужином проводятся лекции. Можно рекомендовать следующие темы лекций.

Тема 1: «Оздоровительное питание». Значение питания для сохранения и восстановления здоровья. Теория и методика правильного питания. Сочетание продуктов. Раздельное питание. Правильность приготовления пищи. Рецепты.

Тема 2: «Холодовые и тепловые процедуры». Основы закаливания и нормализации обменных и химических процессов. Русская баня и сауна.

Тема 3. «Физические нагрузки». В соответствии с индивидуальными особенностями могут быть рекомендованы следующие виды физических нагрузок:

1. Оздоровительный бег с динамической медитацией. Программы бега с ДМ могут быть следующими: 1) познавательные, 2) развитие воображения, 3) включение в окружающее пространство, 4) самонаблюдение, 5) сомоосознание.

2. Противоостеохондрозная гимнастика, лечебная гимнастика, суставная гимнастика. В зависимости от характера заболевания предлагаются конкретные лечебные программы;

3. Самомассаж. Противопростудные точки, восстанавливающие точки. Массаж Мюллера. Утренний и вечерний самомассаж, энергетизация рук, массаж головы, шеи, рук, ног, груди, спины.

Тема 4: «Психофизический тренинг». АТ первой ступени. АТ второй ступени. Начальные сведения о медитации, различные виды медитации.

Тема 5: «Духовные и мировоззренческие вопросы». Духовность человека, развитие духовности, расширения сознания и выработка мировоззренческой позиции добра и самореализации.

Особое значение в школе имеет релаксация. Ей обучают с утра (бег в состоянии расслабления) и до вечера – занятия медитацией. Все знают, как трудно расслабиться

современному человеку, сколько усталости накапливается у того, кто не имеет навыков расслабления.

В релаксации очень важно и удобно задавать этические установки, развивать эмоцию любви, утончать восприятие природы, проводить экологические беседы.

Можно человека ввести в состояние глубокого расслабления под тихую плавную музыку, под приятный звук голоса, говорящий добрые слова. Продолжительность занятий медитацией от 30 мин. до 1 часа, в зависимости от настроения группы.

* * *

ЗА ЕДИНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ МОДЕЛЬ

Старший преподаватель В.Т.Лободин, член БПА

Прошу прощения читателя за то, что позволил себе в научном журнале привести ненаучные фрагменты.

Два эпизода:

У меня есть друг детства, кавказец. Детство наше прошло в местечке недалеко от Чечни, где проживало в те годы много русских. Он так и остался на Кавказе, а я уехал в Россию. Последний раз мы встретились год назад, когда уже оба были людьми со сложившимися взглядами. Завязалась откровенная беседа. Это был содержательный и любопытный разговор. Прежде всего отмечу - друг детства был настроен резко против России. Но самое главное, что можно выделить из разговора, мотивы, которыми он руководствовался были достаточно обоснованы, а утверждения справедливы. Ниже я привожу фрагменты нашей беседы.

«Не пройдет и ста лет, – говорил друг детства, – как мы, народы Кавказа, будем жить на большей части России, а россияне будут компактно жить в местах их исторического проживания. «Ахмед, – спросил я, – ты что, с детства ненавидишь меня и вынашиваешь эти планы?» Друг детства сощурился: «Ни в коем случае. Я тебя люблю, я и русских люблю, и Вашу культуру... но ты услышь меня. Ведь Вы не хотите быть россиянами. Я не вижу в Вас приемников своей истории, которая описывается в «Войне и мире», «Анне Каренине», в произведениях любимого мною Достоевского. Я чуть ли не со скандалом вводил в школе, где я был директором, элементы русской культуры. Спорил со мной в основном русские учителя, считавшие, что надо больше изучать в школе современную литературу, а не классическую. Со временем я понял, что Вы сами не хотите быть самими собой, а хотите быть то ли американцами, то ли космополитами. Мне кажется, с Вами происходит то, что происходило некогда с Древней Элладой и Великим Римом. В последнее десятилетие Вы вообще решили стать то ли оккультистами, то ли буддистами, то ли еще кем-то. Россия, которая так пострадала от фашизма имеет сегодня столько собственных фашистов, скольких нет в самой Германии, столько последователей секты Аум Синреке, скольких нет и в Японии, выпускает столько антисемитских газет сколько не выпускает вся Европа. Почему мы, кавказцы, принимаем Вас сегодня очень настороженно? Потому что Вы нация, не имеющая своих традиций и не знающая своих корней. Значит, Ваше поведение непредсказуемо. У Вас даже крестьян сегодня нет, а есть колхозники или фермеры. Куда бы Вы не пришли, Вы приносите чуждый самим себе образ жизни, от которого сами

страдаете и мы вместе с Вами. Ваша политико-экономическая система недавнего прошлого – это немецко-английско-французский конгломерат философских воззрений. Ваша политико-экономическая доктрина сегодня – американско-европейская, причем Вы никогда не сможете следовать ей, и никогда не будете на равных ни с американцами, ни с европейцами, они не примут Вас в свою семью. А духовная платформа Вашего общества по преимуществу, как я уже говорил тоже чужая – языческая, оккультная, буддистская и отчасти фашистская. И это при том, что по своим корням Вы христиане. Я мусульманин, и считаю, что мусульмане смогут художественно договориться с христианами, но с язычниками, и оккультистами – никогда. Достаточно посмотреть на Ваших детей, на то какую культуру они сегодня воспринимают, и на то чему Вы их сегодня учите, что бы увидеть, что нравственное здоровье общества удручающее. Из-за того, что Вы не хотите быть самими собой. Россия уже начала рассыпаться. Естественно, другие народы будут пытаться поглотить Вас, и мы просто должны успеть не упустить своего. Кавказу было бы хорошо рядом с Россией, но если бы она оставалась Россией, а не непонятно чем. Значит, если Вы такие ущербные, уступите место под солнцем другим. Это справедливо! И вообще, Вы нация, история которой насчитывает всего 81 год, ну что Вы можете нам дать?»

Оставим ненадолго этот интересный эпизод и перейдем к другому.

На круглом столе одной педагогической конференции выступил профессор N. Говорил он примерно следующее: «Скоро придут к власти коммунисты и нам надо уже сейчас готовить к их приходу воспитательные программы». Ему возразил другой профессор: «Нет, общество будет продолжать демократические преобразования и надо создавать программы, позволяющие войти нашим детям в мировую экономику». Затем выступил третий апонент и сказал: «Мы на пороге 2000 года. Скоро начнутся информационно-энергетические преобразования человека, возникнет контакт с другими цивилизациями. Надо уже сейчас готовить к этому учащихся, и создавать программы для «человека вселенной». Затем слово снова взял профессор N и продолжал настаивать на своем: «Мы мало изучаем труды Фрейда, поэтому не умеем использовать психические механизмы управляющие человеком. А нам очень нужны эти рычаги, что бы пользоваться ими в образовательных технологиях. Я уверен, – воодушевленно говорил профессор, – в преподавании нужно использовать эффект 25 кадра, что бы довести до учащегося нужную информацию. Более того, для работы с детьми целесообразно использовать методики буддизма, дзена, изучать методы воздействия ламы на учеников, и влияние оккультных учителей на своих неофитов. Вот источник, из которого нужно черпать знания и брать материал для совершенствования учебного процесса. Нам нужны методики позволяющие режиссировать ребенка, руководить его сознанием и подсознанием. Сейчас я читаю эзотерику оккультизма, от туда тоже очень много полезного нужно взять для работы с ребенком и влияния на его психику. А нас зовут туда откуда ушел весь мир. Сегодня все прогрессивное человечество давно отошло от христианства, от этого убого анохронизма и его философии. Я смотрю на этих бабушек на крестном ходу, на этих здоровенных мужиков, идущих со смиренным видом и мне становится страшно: в какую пропасть нас тянут? Надо жить традициями своего народа, а эти традиции ленинские».

Два этих невыдуманных и характерных для сегодняшнего дня эпизода весьма поучительны. Проанализируем их.

История и культура любой страны складывается из духовной традиции, представленной религией или полученной от нее в наследство. Религиозное сознание предков сформировало в потомках нравственно-эмоциональные установки, роль которых невозможно переоценить. История и культура России нравится нам сегодня это или не нравится, практически вся построена на фундаменте православного мировоззрения. Принятием православия Владимир создал идейные основы для рождения и укрепления Русского государства. Одна вера, одно духовное устремление сплотило некогда разрозненные славянские племена. Именно Церковь стала для Руси основой ее культурного единства. Способствовало тому, что племена восточных славян создали единый литературный язык. Церковь сформировала семью на началах

христианской нравственности, ее идеалы любви, мира, терпения и сострадания все глубже входили в душу народа и в его традиции. Например, дети великого князя Владимира – Борис и Глеб уже приобрели настолько христианское мировоззрение, что предпочли смерть братоубийственной войне. По свидетельству иностранных гостей (в частности из записок грека Павла Алепского) мы узнаем, что Россия XVII веке представляла собой подобие большого монастыря – в центре державы стояла церковная жизнь и христианское мировоззрение... Со временем начался отход от восточной православной традиций, начало которого прослеживается с эпохи Петра I. В XX веке произошла значительная потеря культурной преемственности и духовной ориентации, присущая дореволюционному обществу.

Многие исследователи-философы, политики и экономисты утверждают, что с этого рубежа началась с одной стороны духовная деградация общества, а с другой интеллигентизация его элиты. Мощное внешнее воздействие тайных организаций типа масонских усиливало этот процесс.

Итак, православная культура лежала в основе развития России большой период ее истории. Хорошо это или плохо вопрос второй, но это исторический факт, который мы просто не имеем права игнорировать. Из него вытекает непростой вопрос: надо ли нам отказываться от своей культуры и своей истории или нет? Если не отказываться от нее, то надо многое принять к сведению, например то, что вековые православные традиции создали корневую систему нравственно-эмоциональных установок и определенное традиционное мышление россиян. Поэтому естественно, что человек может быть и атеистом, и верующим, но его поведение и мышление представляет собой некий культурный и национальный стереотип. Естественно и то, что бы плодотворно жить в социуме, принося ему пользу, надо знать свою историю, традиции и нравственно-эмоциональные установки. Мы же сегодня наблюдаем картину, когда в обществе стало традицией незнание своих корней, особенно корней духовных. Увы, история показывает – если для народа безразлична своя история большая и маленькая (страны и семьи), такая общность обречена на деградацию и вымирание. Этот процесс невиден вблизи, но заметен с высоты исторической перспективы. История – это не только то, что случилось сегодня или двадцать лет назад, или восемьдесят, история – это вековые тенденции раз вития данного этноса. У любого народа есть свой «звездный час», свой «момент истины», свои победы и падения запечатленные в событиях, которые отражает история. Если в общих чертах не знать ее, то невольно будешь делать шаги вредящие своему народу. Профессор N вольно или невольно игнорировал историю своего народа, учитывая не вековые традиции россиян, а нововведения молодой тоталитарной политической партии. «Друг с Кавказа» на оборот, оперировал с целостной картиной жизни. Тем не менее и тот и другой говорили о нравственной нездоровье общества.

Нравственное здоровье социума.

В традиционной духовности россиян, в ее ядре лежат конкретные базисные нравственные понятия. Они основные именно в нашей культурной традиции, их нет, например у индусов, американцев, или немцев. К сожалению, мы часто их не учитываем или не знаем о них, можно рискнуть утверждая, что от этого все неустроенность и болезни общества и конкретных людей.

Базисные нравственные установки россиян (русских). Прежде всего выясним, кого мы называем русскими, а кого россиянами? Славянская общность всегда принимала в себя многочисленные народы, которые становились ее полноценными членами, впитывая дух России и создавая с ней общую культуру, так кто они: русские или россияне? Целесообразно дать такие определения: человек, живущий на территории России, говорящий по русски, и считающий ее своей родиной – россиянин. А русский? Этот тот, кто помимо прочего добровольно считает себя еще и русским. Тогда он русский, даже если его родители татары или чеченцы. Учитывая многонациональный характер Росси будет справедливым оперировать термином «россиянин».

Итак, базисные нравственные эмоциональные установки, определяют основные черты народа, каковы же они у россиян? Их четыре: *стыд*, *жалость*, *благоговение перед святыней*, *жертвенность* (по В. Соловьеву).

Стыд – установка на душевную чистоту. Есть разные формы стыда, например, стыд патологический, доводящий до неврозов, и стыд, как неуступчивость злу, пошлости и гадости. Есть другие формы этой нравственной установки – *чистота*, как принцип некасания зла или *целомудрие*.

Жалость – специфический вид любви. Существует заблуждение, что жалеют только слабых. Это оккультная или восточная точка зрения. В нашей культуре считалось, что все люди в разные моменты своей жизни достойны хорошей светлой не унижающей жалости. В православном сознании наших предков жалость объемлет весь мир, православному человеку было всех жалко. «Ибо знаем, – говорит апостол Павел, – что вся тварь ... стонет и мучается... (Рим.8, 22–23). Это особый вид любви ассимилирован нашим народом из православия и составил специфическую черту россиян. Его нет, например, в буддистской культуре, где жалость – «привязка» к миру, следовательно ведет к страданию, поэтому она вредная привычка.

Благоговение перед святыней – благоговение перед истинно высшим, перед тем, о чем нельзя думать равнодушно. Благоговение – особая черта, вырабатываемая веками в сотнях поколений. Далеко не каждый народ Земли смог взрастить в своей душе именно это свойство. Возникло при осознании, того что на человека ежесекундно смотрит Бог. У наших предков это вызывало чувство радости от того, что человек не один во вселенной, предо-ставленный самому себе, что есть высшая сила, помогающая ему во всем и желающая добра более, чем он сам себе желает. С другой стороны человек боялся из-за неправильных поступков потерять расположение этой силы. Отсюда возник термин «страх божий», не как боязнь наказания, а как опасение потерять любовь Бога. Без веры в Бога, считали наши предки, нет благоговения, а есть уважение к святыне. Без благоговения возможно обычное информационное образование или обычное восприятие жизни, но не возможно духовное. Атеисты испытывали благоговение перед значительными земными делами, не нарушая таким образом нравственно-эмоциональных установок своего этноса.

Можно смело утверждать, что без перечисленных базисных установок россиянин никогда не будет здоров и счастлив. Следовательно, они являются нравственными и психическими составляющими его здоровья.

А теперь, представьте, как в нашем обществе, имеющем такие особенности, в начальной школе начинают преподавать основы сексологии (а не основы нравственности), называя их «половым воспитанием». А в пятом классе вводят термин «сексуальный партнер. Становится неясным, на каких же примерах воспитывать ребенка – на сказке о «Мертвой царевне и семи богатырях», в которой царевна проживала в одном доме с семьей богатырями и не имела сексуального партнера или на навязываемой обществу «современной морали безопасного секса?». Можно задать самому себе вопрос: будут ли здоровы дети нашего общества, живущего нравственно-эмоциональными установками другой культуры, другого этноса? Ответ один – не будут! Возможно, это формула здоровья американская или немецкая, или какой-то другой страны, но не российская. Поэтому не удивительно, что у наших детей усиливаются сегодня психоэмоциональные проблемы, отмечен неуклонный рост психосоматических заболеваний и отмечено тотальное падение иммунитета.

Вышеперечисленные базисные чувства рожают в человеке определенное свойство – жертвенность. *Жертвенность* – готовность отдать свою жизнь, здоровье и благополучие ради идеала или высокой цели. Без жертвенности не мыслима ни нравственная, ни духовная жизнь. Без этого качества россияне давно бы исчезли с лица Земли. Разве последнюю войну выиграли военачальники? Ее выиграли рядовые жертвенники! Известен такой эпизод: Во время Великой Отечественной войны в Мурманске стояли советские и американские корабли. Когда налетали немецкие бомбардировщики, американцы бежали с кораблей в бомбоубежище прятаться, а

советские моряки из бомбоубежища на свои корабли, защищать их. Этот характерный эпизод показывает, как соприкасаются не смешиваясь разные этносы и культуры.

Вернемся к сегодняшнему дню. Современные научные данные совершенно конкретно говорят: 50% сегодняшних шестнадцатилетних не доживет до пенсии. Можно привести и более устрашающие цифры, доказывающие, что россияне сегодня – вымирающая нация. Это и не удивительно, народ, культура, которого не имеет духовного единства, постепенно уступает место под солнцем другим народам – это закон развития. Каждый народ, который не создал образования, основанного на своей культуре и своих традициях – неизбежно деградирует. И никакие уроки валеологии здесь не помогут, ибо истинная валеология начинается с осознания себя, как представителя своей культуры. Проблемы начинаются со здоровья общества, а заканчивается тем, что этнос растворяется в других народах или завоевывается ими. Официальной наукой этот процесс видится как ослабление межличностных социальных и семейных связей, и всеобщее падение иммунитета. Но она отмечает следствие, ибо первоисточки всех проблем – духовная деградация.

Вспомним мой разговор с другом детства, не о том ли он говорил, видя ситуацию с какого-то своего ракурса?

Снова об идеалах.

Неблагоприятная ситуация в России вполне объяснима. Любая нация обретает устойчивость при следующих условиях:

- когда общество имеет однородные духовные идеалы;
- эти идеалы для него традиционны;
- эти идеалы высокие.

Перечисленные условия можно выразить одной фразой: историческая общность устойчива когда народ имеет однородные традиционные высокие идеалы. Идеалы формируют нравственно-эмоциональные установки общества, и являются своего рода камертоном, на который настраивается все общество. Сегодня мы видим, что россияне в значительной мере потеряли свои традиционные идеалы и ищут им какую-нибудь замену. Спешно заполняется пустая, как многие считают, «духовная ниша». Идеал находят «на стороне», например, где-нибудь на востоке (буддизм, ламаизм, тибет, дзен, тантра, тайчи, йога...) или в утонченной «новой духовности» оккультизма (рериховство)... Отовсюду приносятся в Россию чуждые нашей культуре идеалы и нравственно-эмоциональные установки. И вот мы видим, как в научную литературу попадают рассуждения о «карме», «владыках кармы», о «дхарме», «самадхи», об «астралах» и «перевоплощениях». Как будто наука или наша культура уже давно приняла восточную точку зрения на жизнь, и на воспитание детей. А между тем подобные термины не только антинаучны, но и глубоко враждебны культуре нашего этноса. Как сегодня в парламенте государственные мужи запросто употребляют воровской жаргон: «крыша», «стрелка»... так и в педагогике используются термины самых непотребных лженаук – оккультизма, восточных культов, сектантства, западного мессионерства (корейского и американского) и прочих. Только в обществе с потерянными идеалами могло возникнуть «Белое братство» Марии Деви, преподавшее детям свою «педагогику», оккультизм Рерихов с педагогикой Клизовского, расцвет учения Блаватской, «европейская тантра» и прочие «духовные шедевры», которые тащат в школы идеалоискатели. Возникает ощущение, что в России, на которую весь мир смотрит как на уникальную сокровищницу культуры, просто нет своих идеалов. Поэтому их надо срочно откуда-то брать, например, из учения Муна (который лично занимался исправлением человеческой породы имея связь с огромным количеством женщин). Который выпустил свои учебники для детей России и создал свою педагогику. Или из взглядов на жизнь Штейнера и его вольдрской школы из опыта которой целесообразно взять некоторые фрагменты воспитания. не более того. Потеря идеалов или качества идеалов в обществе всегда сопровождается примерно следующими причинами:

- социально-экономическим кризисом;
- нравственно-эмоциональным хаосом;
- гражданским противостоянием;
- крайними формами национализма и шовинизма;
- падением культуры;
- расцветом нигелизма;
- выходом на ложные цели;
- появлением объективных причин, разрушающих нацию.
- тотальным падением иммунитета.

«Человеческая жизнь по своей природе должна быть чему-то посвящена» (Х. Ортега-И-Гассет). Чему именно? Идеалу! Но как быть с тем, что у каждой культуры он свой? Смысл идеалов находится в тесной связи с *верой* и *убеждениями*. Если *вера* соответствует этнопсихологическим особенностям народа, его нравственным ценностям, она придает идеалам потрясающую прочность. И тут на арену выступают *убеждения*. Выросшие из нравственно-эмоциональных установок, «опыленные» социальными условиями, они также осознанно или неосознанно говорят об идеале конкретного народа. *Убеждения* – передний край обороны. Они первые изменяются под влиянием ветров перемен, первые выдерживают «новые веяния» и могут сильно трансформироваться. Народ, у которого в массе «вера» и «убеждения» тождественны и незыблемы – непобедим!

Теперь, зададимся вопросом, что же определяет духовный идеал народа? Идеал имеет парадоксальную природу – он принципиально недостижим. Его можно сравнить с вечно уходящим горизонтом. Но если общество все же следует за ним, оно как-то незаметно проходит свои самые сложные участки истории. Духовный идеал имеет конкретного носителя, его определяет прежде всего существующая в социуме философская традиция. Различают два типа традиций – вертикально-иерархическая, будем называть ее просто *вертикальной* и горизонтально-атомистическая (материально-прагматическая), назовем ее *горизонтальной*. Философия действительно прогрессивной науки, религия конкретного народа всегда оперируют «вертикальным» знанием, т.е. следует «вертикальной» традицией. Официальная наука, лженаука, суеверия и оккультизм – оперируют знанием «горизонтальным» и следует «горизонтальной» традиции. Есть серьезные различия между «вертикальным» знанием и «горизонтальным». По первому человек не существует отдельно, а находится в единстве с Высшим Разумом, Логосом или Богом. Идеалы человеком в данном случае не определяются им, а познаются. «Горизонтальное» знание в корне противоположно. Оно низводит небесное на земной уровень. Считает, что человек не имеет никаких связей ни с Высшим Разумом (его нет), ни с миром (он равнодушен к человеку). И что центром вселенной является обособленный человек. Цели такого общества формирует идеал, принятый самим человеком. Вот два диаметрально противоположных подхода к жизни, разделивших человечество на два лагеря. Поэтому, по-разному понимается, например, термин «свобода» в «вертикальном» мышлении и в «горизонтальном». В «вертикальном» свобода – это внутренняя духовная свобода, в которой внешний мир не играет значительной роли в жизни человека. В «горизонтальном» — свобода – это внешний мир, следовательно это свобода политическая. Как видим, даже на таких немногочисленных примерах, как много факторов разделяет людей нашего общества, если они не имеют однородных духовных идеалов. К сожалению это разделение затронуло и педагогику, которая мечется между этими двумя традициями нашла еще и третью – оккультно-мистическую. Знаком, указывающим на подобный социально-патологический процесс, является «культура» народа.

Три блока культуры.

Любая культура подобна конструкции из трех блоков: 1) ядро, 2) элементы, 3) защитный барьер.

Ядро – это характер, дух, менталитет народа, психоэмоциональные особенности. Это сумма знаний, передаваемых из поколения в поколение, не дающая социуму распасться, обеспечивающее его самобытность. Это духовный иммунитет, вырастает из этноса народа. Ядро не только собирает знания, но и эмоционально переживает их. Эмоции играют огромную роль в жизни народа, порождая чувства, свойственные этносу.

Обычно людьми управляют следующие причины: 1) климат, 2) религия, 3) законы, 4) принципы правления, 5) примеры прошлого, 6) нравы, 7) обычаи. Из них образуется дух народа. Как правило одна из причин самая главная. Например, над дикарями властвует в основном климат, над китайцами обычаи, над японцами законы, В Древнем Риме властвовали принципы правления и нравы старины. В России всегда господствовала религия и примеры прошлого. И что очень важно, в жизни каждой страны действует определенная духовная установка «свои» или «чужие» знания или обычаи приходят в страну... Элементы – мораль, религия, философия, искусство, наука, педагогика... Элементы развиваются неравномерно, среди них тоже есть свой лидер определяющий лицо нации. Это ментальный иммунитет народа. *Защитный барьер* – духовные, нравственные, социальные и интеллектуальные традиции, защищающие ядро от Внешнего мира. Обеспечивает приспособление общества к меняющимся условиям, это социальный иммунитет общества.

Вернемся к двум эпизодам, приведенным в начале статьи. Мы увидим – все, что утверждал мой друг детства было не лишено основания. Очень показательным является эпизод с профессором N, предлагающим ввести в школах элементы буддистской философии и ламаизма. А что бы все это успешно прививалась предлагается использовать методы зомбирования детей с помощью эффекта 25-го кадра. Или ввести в школу оккультную философию, которую, кстати исповедовал Гитлер, от которой были в ужасе лучшие российский умы. В жизненных явлениях существует *возможное* и *запретное*. Можно знать одно и нельзя другое (тайну соседа, например, помимо его воли). И знания есть необходимые, полезные (возможные) и вредные (запретные). Например, знания о законах Ньютона возможные, а о том, как взламывать сейфы, или употреблять наркотики – запретные. В последнее десятилетие стало особенно модным использовать запретное знание, против которого категорически выступали все мировые религии и наука. Эти знания известны сегодня как опасные психотехники, как непознанные наукой и не принятые религией мистические ритуалы. Вот эти запретные знания пытаются сегодня ввести в школу некоторые «педагогические концепции». На страницах педагогических журналах валеологи рассказывают «как запросто учат детей заговорить прыщики и болезни», или «закрывать солнечным щитом от злого человека». Этому абсурду очень способствует распространение восточной и оккультной философии. Так, плохо успевающему ученику будет предложена идея реинкарнации и другое воплощение, что бы он мог в будущей жизни исправиться (но только не сейчас). О том, на чем была возвращена российская культура даже не говорится. Более того, естественные для россиян традиции подменяют ся традициями других стран (недавно вся Москва с помпой праздновала день скандинавского святого Патрика, а кто он нам? Станут ли шведы праздновать у себя день святого А. Невского? Вряд ли.). Или традиции, созданные одной политической партией (празднование 1 мая...), насчитывающие не тысячелетия, а десятилетия. Или предлагается готовиться к встрече с другими цивилизациями и инопланетянами. Я не сторонник введения в школу богословия. Но знание своей истории, жизни своих предков, традиций и сути окормлявшей народ религии должна в доступной форме давать школьная педагогика. Она же должна поддерживать и развивать сформировавшиеся веками нравственно-эмоциональные установки. Иначе «пустую духовную нишу» заполнит чуждая нам духовная культура, но вряд ли нам от этого будет хорошо. Воспитание патриотизма невозможно, если дети не знают своей духовной истории. Американцы, японцы, канадцы... никто не стесняется своего флага, своей самой древней истории и хорошо знают ее.

Увы, как далеки мы от этого с поиском чужих идеалов. К сожалению, обращение к школьному обучению не всегда эффективно, ибо педагогика имеет сегодня непростую специфику...

Специфические возможности нашей школы.

Сегодняшний день характерен для педагогики многими специфическими моментами. Момент первый – наличие огромного числа педагогических концепций. Момент второй – невиданная ни в Европе, ни в Америке свобода действий директоров школ.

Сегодня каждый уважающий себя педагог представляет свою концепцию образования. А директор школы волен по своему усмотрению брать ее или не брать. Таким образом в общеобразовательные школы попали идеи «Белого братства» Марии Деви, теософии Штейнера, вальдорская педагогика, успехи которой неоднозначны, оккультизм Блаватской, авестийская астрология, учение «учителя» П.К. Иванова и десятки других «концепций». Рядом с этой бедой выступают педагоги «псевдопатриоты», во всю спекулирующие «национальной идеей», внося в неокрепшие души детей яд национального шовинизма, забывая, что Россия никогда не была национально нетерпимой страной. Есть и спекулирующие «на православной идее, без представителей церкви», а есть педагоги, обуреваемые «вечными ценностями» Востока, Запада... Все эти педагогические идеи непременно хотят донести до детей, и разумеется доносят. Это одна сторона беды. Но есть и другая – существует вполне выдержанные и безукоризненные по форме педагогические концепции, но не проверенные на практике и совершенно неэффективные. Тем не менее многочисленные скороспелые «доктрины» все-таки где-то воплощаются в жизнь. Большого удара по нашему образованию просто трудно представить. Чтобы как-то избежать всех этих бед, надо что бы о концепциях и программа, а главное о их практических результатах было известно педагогической общественности (эту миссию и выполняет, например, журнал «Вестник Балтийской Академии»).

Итак, выше я отметил, что наша культура выросла на восточной православной традиции, это исторический факт. Не обязательно быть верующим человеком, чтобы жить в русле нравственно-эмоциональных установок и следовать традициям своего народа. Но похоже сегодня в педагогике всерьез поставлен вопрос: надо ли следовать той культуре, которую оставили нам в наследство наши предки. Предположим мы решили быть нероссиянами, а кем-то другим. Неужели не ясно, что следование этому курсу породит множество проблем, с которыми мы просто не сможем справиться, ибо у нас нет «генетического» опыта для этого. Желание быть человеком другой культуры, а жить в России скорее всего приведет к полной деградации общества и надо признать, что этот процесс уже начался. Вот только признаем мы это или нет? Если да, тогда возникает другая задача: как его остановить и преодолеть?! Если же все хорошо, нет поводов для беспокойства, тогда действительно надо изучать методы воздействия на подсознание ученика, как это принято в ламаизме и готовить ребенка стать «человеком вселенной». Автору статьи представляется, что сегодня вся отечественная педагогика должна быть сориентирована на знание в первую очередь традиционных идеалов России. И лишь во вторую очередь на все остальное. Это будет честно и правильно, позволит создать единую образовательную модель, так необходимую сегодня нашей педагогике. И оградит ее от скороспелых экспериментов, колечащих души детей.

* * *

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРЕПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ЛЕНИНГРАДСКОМ ОБЛАСТНОМ ИНСТИТУТЕ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

Старшие преподаватели В.Т.Лободин и С.В.Лободина, члены БПА

Наименование курса профессионального обучения – переподготовка учителей-валеологов. Наименование профессии (код) – 040700. Специальность: **педагог-валеолог** в системе образования по специализации:

- учитель-валеологии;
- валеолог-организатор.

Базовое образование – высшее. Форма обучения – очно-заочная. Срок обучения – 1200 часов. Документ подтверждающий обучение – диплом о переподготовке.

Учебный план:

Наименование блоков и дисциплин	Всего часов	Практ. занятия
1. Общеобразовательные дисциплины.		
Основы общей валеологии.	36	6
1.2. Основы общей психологии.	36	6
1.3. Основы школьной акмеологии.	48	24

2. Общепрофессиональные дисциплины.		
2.1. Введение в специальность.	30	6
2.2. Медицинская валеология.	60	30
2.3. Практическая валеология.	60	30
Семейная валеология.	60	30
Педагогическая валеология.	60	30
2.6. Валеологическая диагностика.	40	26
2.7. Валеологические технологии.	40	26
3. Специальные дисциплины.		
3.1. Методика преподавания валеологии в школе.	60	30
3.2. Структура и функции валеологической службы в школе и в районе.	60	30
Всего:	590	272
4. Внеаудиторные занятия.		
4.1. Валеологический практикум в школе.	300	300
Валеологическая диагностика педагогического процесса.	150	150
Валеологические технологии обучения.	150	150
4.2. Самостоятельная работа.	200	200
4.2.1. Выполнение контрольных работ.	40	40
4.2.2. Выполнение курсовых работ.	60	60
4.2.3. Выполнение дипломных работ.	100	100
4.3. Форма контроля и подведения итогов.	110	110
4.3.1. Консультации.	26	26
4.3.2. Зачеты.	72	72
4.3.3. Экзамен курсовой.	6	6
4.3.4. Защита дипломных работ.	6	6
Всего:	610	610
Итого:	1200	

Тематический план:

Содержание	Лек-ции	Практ. занятия
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ		
1. Основы общей валеологии.		
Валеология – новое направление науки о здоровье человека.	2	–
1.2. Предмет и методы валеологии.	2	–
Основные направления развития современной валеологии (медицинская, практическая, семейная, педагогическая).	2	–
1.4. Понятие «здоровье» и его определяющие факторы.	2	–
1.5. Понятие о медицинской валеологии. Разнообразие и целеосо-образность оздоровительных практик.	2	–
1.6. Образ жизни и здоровье человека. Понятие о здоровом образе жизни.	2	–
1.7. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.	2	–

1.8. Задачи школы в формирования здоровья школьников. Возраст-ной подход к подбору оздоровительных методик.	3	–
	3	–
1.9. Спектр духовных систем нашего социума.	3	–
1.10. Доминирующее влияние духовной системы на оздоровительные процедуры.	3	–
1.11. Знание традиционных духовных ценностей – гарантия психологической стабильности и здоровья.	2	–
1.12. Взаимодействие двух философских систем – гуманистической и православной, их точка зрения на здоровье и болезни	2	–
1.13. Зачет.	2	–
	–	6
Всего:	30	6
2. Основы общей психологии		
Психология как наука. Основные направления развития современной психологии.	3	–
История психологии.	3	–
Понятие о психическом здоровье. Психосоматика. Эмоции.	3	–
Инстинкт и темперамент.	3	–
Психологическая установка, характер, психологическая защита.	3	–
Нервное напряжение, стрессы, нервное истощение – причины многих заболеваний. Профилактика неврозов.	6	–
Основные страхи, разрушающие человека.	3	–
Психолого-педагогические аспекты психического здоровья.	3	–
Кризисы подросткового возраста. Правильное поведение зрелых при кризисных состояниях ребенка.	3	–
2.10. Зачет.	–	6
Всего:	30	6
3. Основы школьной акмеологии.		
3.1. Понятие об акмеологии. Акмеология как наука	2	–
3.2. Предмет и задачи акмеологии.	2	–
3.3. Акмеология взрослых. Школьная акмеология.	3	–
3.4. Акмеологические методы исследования.	3	3
3.5. Интеллект и психические процессы.	3	3
3.6. Инеллект и умственная деятельность.	3	3
3.7. Возрастная периодизация жизни человека.	3	3
3.8. Возрастные периоды интеллектуального развития.	3	–
3.9. Задачи психологии обучения.	3	–
3.10. Возраст и обучаемость.	2	–
3.11. Нормативные показатели интеллектуального развития.	–	3
3.12. Зачет.	–	6
Всего:	27	21
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ		
4. Ведение в специальность.		
4.1. Предмет, цели и задачи педагогической валеологии.	2	–
4.2. Понятие о «здоровье-сберегающей» педагогике.	2	–
Аспекты здоровья человека: физический, социальный, нравственный, психологический, духовный, культурологический.	1	–
4.4. Физический аспект здоровья.	3	–
4.5. Социальный аспект здоровья.	3	–

4.6. Нравственный аспект здоровья.	3	–
4.7. Психический аспект здоровья.	3	–
4.8. Духовный аспект здоровья.	3	–
4.9. Культурологический аспект здоровья.	3	–
4.10. Современные требования, предъявляемые к учителю–валеологу. Понимание важности комплексного подхода к сохранению здоровья школьников.	1	–
4.11. Зачет.	–	6
Всего:	24	6
5. Медицинская валеология.		
5.1. Иммунологический подход к проблеме сохранения здоровья.	6	2
5.2. Организм, как единая целостная система. Деятельность организма-государства.	8	8
5.3. Необходимая информация об анализе крови.	2	2
5.4. Обмен веществ и энергии.	2	–
5.5. Взаимосвязь физиологических и психических процессов. Понятие о конституции человека. Предрасположенность к заболеваниям в зависимости от конституции.	2	6
5.7. Понятие о репродуктивном здоровье.	2	–
5.8. Морфофункциональные типы.	2	–
Кислотно-щелочное равновесие в организме.	2	2
Биоритмология и ее связь со здоровьем.	2	–
5.11. Основы гигиены.	–	4
5.12. Зачет.	–	6
Всего:	30	30
Практическая валеология.		
Основные оздоровительные мероприятия. Их характеристики. Методика индивидуального подхода.	3	3
Понятие о диете. Различные подходы к оздоравливающему питанию.	3	3
6.3. Русское народное целительство.	6	–
Экология и здоровье.	4	–
Виды экстрасенсорного лечения и их опасности.	2	–
Связь сезонных изменений со здоровьем.	2	2
Адаптивность, адаптированность и здоровье.	2	–
Двигательный режим. Необходимость борьбы с гиподинамией.	2	2
Понятие о «закрепощающем развитии». Раскрепощение нейрофизиологической основы развития детей в процессе учебы.	2	2
Опыт применения методик «динамических поз» В.Ф.Базарного.		
Бег, ходьба. Туризм – как оздоровительное мероприятие.	–	2
6.12. Создание собственной оздоровительной системы.	2	–
6.13. Зачет.	2	10
	–	6
Всего:	30	30
7. Семейная валеология.		
7.1. Роль семейных отношений в формировании здоровья ребенка.	2	3
7.2. Стили взаимоотношений взрослых и детей. Особенности гармоничного стиля.	2	3
Формирование разумных потребностей в питании, физической		

активности, закаливании.	2	4
7.4. Формирование санитарно-гигиенических правил. Режим дня.	2	4
7.5. Перинатальная валеология.	12	–
7.6. Принципы жизни гармоничной семьи.	2	4
7.7. Проблемы одиночества.	2	–
7.8. Развод. Жизнь детей во второй семье.	2	2
7.9. Влияние стрессовых ситуаций на здоровье родителей и детей.	2	–
Понятие о «психопатическом круге». Выход из «психопатического круга».	2	4
7.11. Зачет.	–	6
Всего:	30	30
8. Педагогическая валеология.		
8.1. Педагогическая валеология как наука.		
8.1.1. Цели и задачи педагогической валеологии.	1	–
8.1.2. Методы исследования педагогической валеологии.	2	1
8.1.3. Организация валеологической службы в школе.	2	1
8.1.4. Валеологическое сопровождение учебного процесса.	2	1
8.2. Валеологическое образование в школе.	1	–
8.2.1. Цели и задачи валеологического образования.	1	–
8.2.2. Валеологическая грамотность учителя.	2	2
8.2.3. Интеграция валеологии с другими учебными предметами.	1	2
8.2.4. Использование валеологических знаний на уроках естественно-научного, гуманитарного и художественного циклов предметов.	1	4
8.3. Валеологическое воспитание в школе.		
8.3.1. Цели и задачи валеологического воспитания: в школе.	2	–
8.3.2. Физическое воспитание и здоровье.	2	–
8.3.3. Экологическое воспитание и здоровье.	2	–
8.3.4. Половое воспитание школьников.	2	4
Валеологический самоанализ поведения и деятельности школьника.	2	–
8.4. Валеологическое сопровождение учебного процесса. Взаимосвязь физиологических и психических процессов в учебной деятельности.	1	–
Требования к личности учителя, позволяющие избежать дидактогену.	1	–
8.4.3. Режим дня. Валеологические требования к школьному расписанию.	1	2
8.4.4. Валеологическая диагностика учебного процесса.	1	2
8.4.5. Валеологический анализ урока.	1	2
8.4.6. Валеологический подход к дифференцированному обучению.	1	1
8.4.7. Валеологический взгляд на проблему компенсирующего развития.	1	1
8.4.8. Валеологический подход к организации школьных перемен.	1	1
8.4.9. Зачет.	–	6
Всего:	30	30
9. Валеологическая диагностика.	Всего:	40 часов
10. Валеологические технологии.	Всего:	40 часов
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ		

11. Методика преподавания валеологии в школе.		
11.1. Обзор учебных программ по валеологии.	6	6
11.2. Обзор валеологической литературы.	6	–
11.3. Содержание и методика уроков валеологии в начальной школе.	6	6
11.4. Уроки валеологии в средней школе.	6	6
11.5. Валеологическое образование в старших классах.	6	6
11.6. Зачет.	–	6
Всего:	30	30
12. Структура и функции валеологической службы в школе и районе.		
12.1. Цели и задачи валеологической службы.	2	–
12.2. Структура валеологической службы.	2	2
12.3. Совместная деятельность валеолога и психолога.	3	–
12.4. Интеграция специалистов валеологической службы.	2	3
12.5. Организация «клубов здоровья», «групп здоровья».	2	3
12.6. Опыт создания «школ здоровья» и школ «здорового развития».	3	3
12.7. Взаимодействие валеологов и врачей.	6	3
12.8. Валеологическая работа с родителями.	2	2
12.9. Охрана труда учащихся и учителей.	2	2
12.10. Организация питания школьников.	3	3
12.11. Реабилитация здоровья учащихся и учителей.	3	3
12.12. Зачет.	–	6
Всего:	30	30
Итого:	590	часов

* * *

РЕГИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

**Доктор биологических наук, профессор Д.Н.Давиденко, академик БПА;
кандидат биологических наук, доцент В.В.Трунин; аспирант Т.В.Дьяконова**

Пояснительная записка.

Статьей 7 Закона «Об образовании» в Российской Федерации установлены государственные образовательные стандарты. Этими стандартами определен обязательный минимум содержания учебных дисциплин по каждой специальности (направлению) и обязательный минимум содержания теоретических знаний и практических умений по каждой дисциплине.

Физическая культура в составе 10-ти обязательных учебных дисциплин (философия, иностранный язык, культурология, история, правоведение, социология, политология, психология и педагогика, экономика) составила блок гуманитарного образования, на которые отведено стандартом 1802 часа учебного времени. В этот объем времени, рассчитанный из 54-часовой учебной недели, входят все виды учебной работы студента (аудиторские занятия, самостоятельная работа, контрольные мероприятия).

Ученому совету вуза предоставляется право распределять общий объем времени между дисциплинами цикла с учетом профиля вуза и конкретного направления подготовки студента, региональных и национальных особенностей, сложившихся в вузе научных традиций и школ.

Государственным образовательным стандартом определено, что гуманитарная значимость физической культуры должна проявляться через гармонизацию духовных и физических сил, через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, красота и физическое совершенство. Физическая культура как элемент общей культуры и профессиональной подготовки студентов должна быть направлена на достижение единства телесно-духовного развития, создания основ физического и психического благополучия индивида, оптимизацию его жизнедеятельности.

Целью физической культуры как учебной дисциплины является формирование физической культуры личности, как одного из факторов ее социокультурного бытия, обеспечивающей биологический потенциал жизнедеятельности, как способ и меру реализации своих сущностных сил и способностей.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Общие требования ко всему циклу гуманитарных дисциплин ориентирован на интеллектуальное, эстетическое и нравственное развитие личности, повышение уровня образованности ведущего специалиста, как важного условия для его профессионального самоопределения в последующей трудовой деятельности.

Преподавателям предоставлена свобода в выборе путей, средств и методов реализации требований государственного стандарта. Он может самостоятельно разрабатывать индивидуальные (авторские) курсы, проводить разнообразные по форме учебные занятия и контрольные мероприятия, тем самым беспрепятственно реализовать свой творческий потенциал.

Государственным образовательным стандартом определены следующие минимальные требования к уровню подготовленности лиц, завершивших обучение по дисциплине «Физическая культура». Бакалавр должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебный материал каждой по дисциплине «Физическая культура» дифференцирован через систему теоретических, методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий.

Теоретические занятия, включающие тематические лекции, содержат:

- философские, культуроведческие, психолого-педагогические, социально-биологические и социально-экономические знания основ физической культуры и спорта, необходимые для формирования здорового стиля жизни, учета индивидуальных особенностей организма при использовании физических упражнений;
- основные теоретические и методические положения, определяющие содержание и формы реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов, использование средств физической культуры в профилактике общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек;

– методические основы направленного использования средств физической культуры и спорта в разнообразных социумах – на производстве и активном отдыхе, в общественной деятельности и в быту.

Методико-практические занятия предусматривают: освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта; использование сюжетно-ролевых, имитационных и психотехнических игр, социально-психологического тренинга. Каждое методико-практическое занятие обязательно согласуется во времени с усвоением соответствующей теоретической темы.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимого недельного минимума двигательной активности в период обучения студента, достижение и поддержание им оптимального уровня физической подготовленности. В процессе регулярных занятий студентом приобретает опыт совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, осваиваются жизненно необходимые навыки, формируется устойчивое мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности. На занятиях развивается познавательная творческая активность, направленная на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, для активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Контрольные занятия обеспечивают посредством тестирования оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, общей и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Учебный процесс по физической культуре в вузе строится в соответствии с Примерной программой, рекомендованной Госкомитетом РФ по высшему образованию. Содержание программы отражают основные требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Программой предусмотрено, что по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, преобразование личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

На основе примерной программы кафедры физического воспитания должны разработать свои рабочие программы, в которые могут вносить научно-обоснованные изменения и дополнения (сверх требований государственного образовательного стандарта) в формы организации, в содержание учебного материала, в подведение итогов его освоения с учетом национальных, регионально-территориальных, климатических, социокультурных, материально-технических условий, особенностей профессиональной подготовки студентов, наличия и квалификации педагогических кадров.

Примерной учебной программой по физической культуре, в частности, предусматривается раскрытие социальных и биологических основ физической культуры и ее значение в укреплении здоровья и формирования здорового образа и стиля жизни. Это, на наш взгляд, диктует необходимость включения в программу по физической культуре научных основ валеологии, тем более, что по существу физические упражнения – это средства валеопрактики.

Следует иметь в виду, что валеология – новое научное направление об индивидуальном здоровье человека. Возникновение валеологии продиктовано самой жизнью и, в частности, печальной статистикой уровня и характера заболеваний населения.

Современный этап развития нашего общества ставит каждого человека в новую проблемную ситуацию – биологические и социальные адаптивные механизмы человека

подвергаются серьезным испытаниям. Это связано с тем, что на человека ежедневно обрушиваются многочисленные неблагоприятные факторы окружающей среды, сложные жизненные проблемы, огромный информационный поток – и это все протекает на фоне далеко не блестящих биосоциальных условий современного этапа жизни российского общества, высокого уровня эмоционального напряжения при сниженной двигательной активности и т.д. В результате постоянных стрессовых воздействий у человека могут возникать различные функциональные расстройства, снижение умственной, физической работоспособности, а также общей (неспецифической) устойчивости организма.

Согласно научным данным, состояние здоровья человека на 50–55% определяется образом жизни. Научную основу здорового образа жизни и составляют основные положения валеологии. Очевидно, что для формирования здорового образа жизни всем людям необходимо знать закономерности жизнедеятельности организма, сущностную основу здоровья, основные факторы, детерминирующие здоровье, закономерности адаптации организма. Отметим, что валеология как наука, изучающая здоровье, неразрывно связана с рядом дисциплин: медициной, биологией, педагогикой, психологией, философией, культурологией, экологией, теорией и практикой физической культуры. Валеология сейчас – относительно новая научная и учебная дисциплина, не имеющая пока четко сложившейся структуры и методики преподавания. Вместе с тем, это перспективная отрасль научного знания, которая в будущем сможет занять одно из ведущих мест в системе человекознания в целом. Реализуя комплексный, междисциплинарный подход в анализе проблемы «человек и его здоровье», валеологические знания приобретают особое значение в подготовке специалистов высокой квалификации.

Мы считаем, что вышесказанное дает основание для совершенствования вузовской программы по физической культуре путем придания ей валеологической направленности. Вероятно, при составлении региональной программы по физической культуре следует иметь в виду, что реально можно рассчитывать на преподавание курса «Физическая культура» лишь на первых двух курсах обучения студентов в высших учебных заведениях (на старших курсах реальны лишь факультативные занятия).

Тематический план:

Наименование темы	Всего часов	Лекции	Методико-практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные занятия	Самостоятельные занятия
1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека.	100	4	32	30	2	32
2. Научные основы жизнедеятельности организма человека.	54	6	12	16	2	18
3. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта.	54	8	10	16	2	18
4. Валеологические основы жизни человека.	92	10	12	36	2	32
5. Научно-методические основы физической тренировки.	108	14	18	42	2	32
Итого:	408	42	84	140	10	132

ТЕМА № 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

(ПОЗНАЙ СОЦИАЛЬНУЮ ОСНОВУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ!)

Содержание лекционного курса: Физическая культура в Государственном образовательном стандарте. Понятие о культуре. Физическая культура – элемент человеческой культуры. Сущность понятия «физическая культура». История развития физической культуры. Научно-технический прогресс, двигательная активность и здоровье. Физического воспитания человека. Жизненно важные двигательные умения и навыки.

Содержание методико-практических занятий:

Тема 1: «Роль физической культуры и спорта в жизни человека и общества». – 2 ч.

Тема 2: «Общие требования по проведению методико-практических занятий» – 2 ч.

Тема 3: «Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков». – 22 ч. (Ходьба – 4 ч.; бег – 4 ч.; ходьба на лыжах – 6 ч.; плавание – 8 ч.).

Тема 4: «Определение объема двигательной активности и ее оценка» – 2 ч.

Тема 5: «Оценка физического развития человека» – 2 ч.

Тема 6: «Оценка физической подготовленности человека» – 2 ч.

Содержание учебно-тренировочных занятий: Учебно-тренировочные занятия включают физическую тренировку, направленную на повышение общей физической подготовки студентов по доступным для каждого учебного заведения видам спорта и на овладение методикой и практикой освоения жизненно-важными умениями и навыками.

Содержание контрольных занятий: Контрольные вопросы по теоретическому разделу и методико-практическим занятиям и оценка уровня освоения жизненно-важных умений и навыков.

ТЕМА № 2. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

(ПОЗНАЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ!)

Содержание лекционного курса: Основные свойства живого организма. Строение и функции двигательного аппарата. Нервная и гуморальная (гормональная) регуляция функций организма. Центральная нервная система и высшая нервная деятельность. Сенсорные системы. Вегетативные системы организма.

Содержание методико-практических занятий:

Тема 1: «Общий план строения и функции органов и систем органов человеческого организма». – 6 ч.

Тема 2: «Оценка двигательных функций, остроты зрения и темперамента человека». – 4 ч.

Тема 3: «Оценка функций системы дыхания и кровообращения». – 4 ч.

Тема 4: «Определение телосложения и конституциональных особенностей организма». – 2 ч.

Содержание учебно-тренировочных занятий: Учебно-тренировочные занятия проводятся с целью повышения общей физической подготовки студентов по доступным для каждого учебного заведения видам спорта и овладения различными оздоровительными системами физических упражнений.

Содержание контрольных занятий: Контрольные вопросы по теоретическому разделу и методико-практическим занятиям.

ТЕМА № 3. ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

(ПОЗНАЙ БИОЛОГИЧЕСКУЮ ОСНОВУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ!)

Содержание лекционного курса: Классификации физических упражнений. Физиологическая характеристика циклических, ациклических и ситуационных движений. Сдвиги в организме при мышечной деятельности. Адаптационные резервы организма. Механизмы проявления и развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Функциональные состояния организма при мышечной деятельности. Показатели тренированности организма. Методика построения занятий по физической культуре. Гигиенические основы физической культуры.

Содержание методико-практических занятий:

Тема 1: «Физиолого-биохимическая характеристика физических упражнений и механизмы развития физических качеств и формирования двигательных навыков». – 2 ч.

Тема 2: «Адаптация к мышечной деятельности и резервы организма». – 2 ч.

Тема 3: «Определение физической работоспособности организма». – 2 ч.

Тема 4: «Определение аэробных и анаэробных возможностей организма». – 2 ч.

Тема 5: «Исследование зависимости частоты сердечных сокращений от мощности работы». – 2 ч.

Содержание учебно-тренировочных занятий: Учебно-тренировочные занятия проводятся с целью повышения общей физической подготовки студентов по доступным для каждого учебного заведения видам спорта и овладения различными оздоровительными системами физических упражнений.

Содержание контрольных занятий: Контрольные вопросы по теоретическому разделу и методико-практическим занятиям.

ТЕМА № 4. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

(ПОЗНАЙ АЗБУКУ ЗДОРОВЬЯ!)

Содержание лекционного курса: Общая и физкультурная валеология. Здоровье: сущность понятия и его компоненты. Факторы, определяющие здоровье. Образ жизни и здоровье. Образ жизни и потребности человека. Психология здоровья. Кодекс здоровья. Экзо- и эндоэкология и здоровье. Аутопатогения, личная гигиена и здоровье.

Содержание методико-практических занятий:

Тема 1: «Здоровье и определяющие его факторы». – 2 ч.

Тема 2: «Двигательная активность и здоровье». – 2 ч.

Тема 3: «Психология здоровья». – 2 ч.

Тема 4: «Самооценка здоровья и уровня функционального состояния». – 2 ч.

Тема 5: «Количественная оценка уровня соматического здоровья». – 2 ч.

Тема 6: «Оценка образа жизни человека». – 2 ч.

Содержание учебно-тренировочных занятий: Учебно-тренировочные занятия проводятся с целью повышения общей физической подготовки студентов по доступным для каждого учебного заведения видам спорта и овладения различными оздоровительными системами физических упражнений.

Содержание контрольных занятий: Контрольные вопросы по теоретическому разделу и методико-практическим занятиям.

ТЕМА № 5. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ.

(СОТВОРИ СЕБЯ!)

Содержание лекционного курса: Общая и специальная физическая подготовка. Формы занятий физическими упражнениями. Методика развития физических качеств. Возрастные особенности физической тренировки. Педагогический и врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при занятиях физическими упражнениями. Сущность аутогенной тренировки.

Содержание методико-практических занятий:

Тема 1: «Методика построения физической тренировки». – 2 ч.

Тема 2: «Методика развития и тренировки силы». – 2 ч.

Тема 3: «Методика развития и тренировки быстроты». – 2 ч.

Тема 4: «Методика развития и тренировки выносливости». – 2 ч.

Тема 5: «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». – 2 ч.

Тема 6: «Методика составления режима питания при занятиях физическими упражнениями». – 2 ч.

Тема 7: «Освоение основных приемов массажа и самомассажа». – 2 ч.

Тема 8: «Оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями». - 2 ч.

Тема 9: «Методика аутогенной тренировки». – 2 ч.

Содержание учебно-тренировочных занятий: Учебно-тренировочные занятия проводятся с целью повышения общей физической подготовки студентов по доступным для каждого учебного заведения видам спорта и овладения различными оздоровительными системами физических упражнений.

Содержание контрольных занятий: Контрольные вопросы по теоретическому разделу и методико-практическим занятиям.

* * *

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

СОЦИАЛЬНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ АДАПТАЦИИ

Кандидат психологических наук, доцент В.А.Ананьев, почетный член БПА

Многочисленными исследователями многократно предпринимались попытки анализа стрессоров у больных с различными так называемыми психосоматическими расстройствами. Одни определяли стрессоры в основном в производственной сфере, другие обнаруживали основные стрессогенные конфликты в сфере быта, в личных и сексуальных отношениях. Однако локализовать патогенные стрессоры, влияющие на развитие соматических заболеваний, в одной сфере жизнедеятельности человека не удалось в связи с наличием определенного спектра личностных характеристик у таких больных, определяющих конфликтное взаимодействие с окружающими как на работе, так и в быту. Тем не менее частая встречаемость социальных стрессоров у больных с психосоматическими расстройствами подчеркивает важность изучения жизненного пути человека с выделением «значимых» событий, особенностей переработки конфликтных ситуаций для более полного понимания возможного участия психологических факторов в патогенезе указанной патологии. В случаях наложения социальных стрессоров на наиболее уязвимые характеристики высшей нервной деятельности они могут оказывать существенное влияние на развитие и течение соматического заболевания.

При анализе стрессоров и их значимости для больного в современной психосоматике рассматривают такие понятия, как «сумма жизненных изменений» за определенный период времени в соотношении со значимостью этих изменений для больного, «качество жизни», «социально-психологическое несоответствие» между динамикой психологического статуса и установками больного, «неконгруэнтность статуса» (несоответствие между уровнем образования и статусом на работе, доходами, социальным положением мужей по сравнению с их женами), «географическая и социальная мобильность».

По современным данным к социальным факторам, связанным с повышенным риском развития психосоматических расстройств относятся социально-экономический статус, уровень образования, род занятий, различные характеристики работы, количество межличностных связей и уровень социальной поддержки, жизненные события и их динамика.

Таким образом, при проведении профилактических мероприятий основное внимание следует уделять изучению положения человека в многообразии связей с окружающей средой, изучать не только человека в мире, сколько человека вместе с его миром.

Многолетнее исследование различных групп соматических больных и здоровых позволяет нам осветить отдельные стороны социально-психологических факторов, так или иначе участвующих в этиопатогенетических процессах.

1. СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ОБСЛЕДОВАННЫХ ЗДОРОВЫХ ЛИЦ

По характеру трудовой деятельности выделяются две группы: первая группа – лица, имеющие умеренные физические нагрузки (44%) и вторая группа – лица, имеющие умственный, чаще «рутинный» характер трудовой деятельности (56%) (табл.1). Следует отметить, что 17% из числа обследованных полностью удовлетворены материальным положением, однако 56% из них имеют умеренную неудовлетворенность таковым положением. 27% имеют выраженную неудовлетворенность материальным положением. Что касается неудовлетворенности служебным положением, то у 44% обследованных она отсутствует, в то время как 38% имеют

умеренную и только 5% выраженную неудовлетворенность. 35% воспринимают условия своего труда как вполне удовлетворяющими их. 35% отмечают умеренную неудовлетворенность. В 12% случаев наблюдается выраженная и у 28% – слабая неудовлетворенность условиями труда. Отношения на работе по субъективной оценке 47% обследованных здоровых лиц складываются вполне благополучно. У 33% – имеется слабая неудовлетворенность этими отношениями, а 18% уже умеренную неудовлетворенность, в то время как 12% – выраженную. У 44% обследованных отсутствует неудовлетворенность, связанная с отношениями в семье. 22% – имеют слабую, 17% – умеренную и 6% выраженную неудовлетворенность отношениями в семье. 50% обследованных свидетельствует об удовлетворительных взаимоотношениях в других микрогруппах. 27% имеют слабую неудовлетворенность, 17% уже умеренную и снова 6% обследуемых выраженную неудовлетворенность в других микрогруппах.

2. АНАЛИЗ СТРЕСС-ИНТЕРВЬЮ БОЛЬНЫХ С ГАСТРОДУОДЕНИТАМИ И ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

При сопоставлении социальных характеристик больных с гастродуоденитами (ГД) и язвенной болезнью 12-перстной кишки (ЯБ) установлено отсутствие достоверных различий между указанными группами (табл. 1). Каждый третий пациент воспитывался в полной многодетной семье. Воспитание части обследованных больных (13%) проходило в условиях эмоциональной депривации. Наибольшая вероятность развития заболевания установлена у младших детей (39%). Ретроспективный анализ показал, что в школьный период активную «жизненную позицию» занимали 30% больных, остальным свойственно было пассивное подчинение. Наблюдалась последовательная цепь психотравмирующих ситуаций в детстве, позднее в собственной семье и на производстве, сопровождавшихся эмоциональными нарушениями (43,9%). Характерным для исследованных больных явилось преобладание в производственной деятельности умеренных физических нагрузок (40%), а также умственной «рутинной» работы (36%). Часто пациенты стремились к избеганию должностей, связанных с ответственностью за других. В связи с заболеванием пришлось ограничить некоторые сферы своей жизнедеятельности (26%). Характерным для больных внутренними органами в наше время является выраженная неудовлетворенность материальным положением, среди больных ЯБ таких насчитывается – 49,2%.

Характерным для обследованного контингента больных являлось дисгармоничность в семейных отношениях. В 17,6% случаев отмечался кризис супружества, требующий кардинального решения. Во многих семьях (29,4%) имел место неосознанный хронический конфликт, компенсация которого осуществлялась полным удовлетворением отношений в других микрогруппах. Как правило, заболевание оценивалось членами семьи адекватно, однако в части случаев (10,8%) к заболеванию относились отрицательно. Последнее свойственно скорее неблагополучным семьям с исходной внутренней проблематикой.

Обязательным для человека является реализация своих жизненных замыслов. У многих пациентов в социально-психологическом анамнезе отмечалось несколько неудачных попыток социальной адаптации (например, поступления в вуз). Часто больные обращали внимание на неудовлетворенность прожитой жизнью, что свидетельствовало о несовпадении социальной динамики со склонностями и интересами. Многие больные относили себя к категории «несостоявшихся», что отражалось в общем снижении настроения. Отмечалась неудовлетворенность ролевым и коммуникативным статусом.

3. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ И ЗДОРОВЫМИ

Сравнительный анализ социальных факторов характеризует изменения, которые пациенты претерпевают в результате возникшей болезни. Так или иначе, эта характеристика

связанна с таким параметром как «качество жизни», от которого зависит характер течения и прогноз заболевания. В результате анализа социально-психологической анкеты было получено процентное соотношение испытуемых в соответствии с тем или иным подразделом анкеты (см. табл. 1). Данная анкета дает представление о качественных характеристиках жизни больных, указывает на отдельные зоны напряжения в социальной адаптации.

Таблица 1

Социальная характеристика больных внутренними органами

ХАРАКТЕР ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	БОЛЬНЫЕ				
	ревмато- идный артрит (РА) %	ишемичес- кая болезнь сердца (ИБС) %	язвенная болезнь (ЯБ) %	сахарный диабет (СД) %	бронхи- альная астма (БА) %
Умеренные физические нагрузки.	33	40	40	33	30
Тяжелая физическая работа	25	5	14	10	8
Умственная рутинная работа	30	15	36	48	18
Ответственная, напряженная работа	12	45	10	9	40
Жизненные изменения до первого обострения					
Незначительные	25	30	15	52	34
Умеренные	25	35	27	30	24
Выраженные	50	35	58	15	42
Неудовлетворенность материальным положением					
Отсутствует	30	5	11	13	12
Слабая	30	25	7	3	12
Умеренная	15	40	24	44	32
Выраженная	25	30	49	40	44
Неудовлетворенность служебным положением					
Отсутствует	20	30	21	67	34
Слабая	15	25	8	5	18
Умеренная	35	40	26	5	33
Выраженная	30	5	17	23	15
Неудовлетворенность условиями труда					
Отсутствует	10	55	35	52	27
Слабая	35	25	26	33	22
Умеренная	30	10	24	5	22
Выраженная	25	10	16	10	29
Неудовлетворенность отношениями на работе					
Отсутствует	10	45	23	70	32
Слабая	35	–	35	15	34
Умеренная	30	40	33	10	11
Выраженная	25	15	10	5	23

Неудовлетворенность отношениями в семье					
Отсутствует	30	20	22	59	13
Слабая	55	45	31	16	24
Умеренная	15	20	29	16	51
Выраженная	–	15	18	9	12
Отсутствует	40	40	35	58	49
Слабая	35	30	33	30	18
Умеренная	20	15	29	9	23
Выраженная	5	15	2	3	9
Отношение к заболеванию в семье					
Гармоничное	50	70	65	81	72
Индифферентное	50	15	25	19	–
Отрицательное	–	15	10	–	28
Вредные привычки					
Курение	20	30	30	11	–
Алкоголь	–	20	13	12	10
Влияние болезни на выполнение хозяйственно-бытовых функций					
Не повлияло	30	15	35	39	14
Не существенно	30	40	50	9	30
С трудом выполняют	15	35	15	8	20
От многих пришлось отказаться	25	10	–	3	36
Влияние болезни на супружеские функции (сексуальная активность)					
Повысилась	10	–	5	8	–
Без изменений	45	35	65	68	54
Понизилась	20	30	20	16	22
Выраженное снижение	25	35	10	8	24
Влияние болезни на родительские функции (воспитание, отношение к детям)					
Отношения улучшились	25	15	15	21	5
Не повлияло	40	50	45	69	54
Не существенно	25	30	20	4	13
С трудом выполняют	10	–	5	6	7
От многих пришлось отказаться	–	5	–	–	21
В целом на психологический климат в семье					
Улучшило	30	20	25	15	8
Не повлияло	30	45	55	66	52
Не существенно	40	15	15	3	20
Ухудшило	–	20	5	6	20
Влияние болезни на производственные отношения					
От многих пришлось отказаться	45	15	5	17	13
Затормозило возможности профессионального роста	65	30	15	44	47
Влияние болезни на отношение к интересам, хобби					
Чаще занимаются	5	–	5	7	3
Не повлияло	–	20	55	47	7
Не существенно	15	40	10	23	36

Реже занимаются	50	25	20	7	24
Отказались совсем	30	15	10	6	30

Характер трудовой деятельности. При сравнении здоровых с больными СД, БА и ЯБ по фактору характер трудовой деятельности выявляется разница в том, что 10% больных СД имеют тяжелую физическую работу. Больные же БА формируют по этому признаку свои подгруппы: первая группа включает лиц, имеющих ответственную и напряженную работу (40%) и вторая группа объединяет, как и у здоровых, тех, кто имеет умеренные физические нагрузки в своей трудовой деятельности. Такая же группа имеется и у больных ЯБ (40%), вторую же группу составляют те, кто имеет умственную «рутинную» работу (36%). 4% больных БА имеют группу инвалидности

Материальное положение. Процент тех, кто более или менее удовлетворен материальным положение практически одинаков во всех группах и в среднем он составляет 13%. Неудовлетворенность материальным положением почти в 2 раза выраженнее у больных СД по сравнению со здоровыми. Но надо отметить, что у больных БА еще больше неудовлетворенных материальным положением по отношению к СД и здоровым (44% имеют выраженную неудовлетворенность, у здоровых этот показатель равен 27%). Возможно, это связано с большими и постоянными расходами на приобретение лекарств, в целом лечение. При этом надо заметить, что по результатам анкетирования не отмечается в массе своей изменений в профессиональной сфере среди больных СД, т.е. заработок остается тем же. Однако 17% больных СД и 23% БА отметили существенные негативные изменения в профессиональной деятельности.

Служебное положение. По этому параметру здоровых, имеющих умеренную неудовлетворенность значительно больше, чем среди больных СД. Однако 23% пациентов, страдающих СД отличаются выраженной неудовлетворенностью, то же наблюдается у больных с БА (20%). Среди здоровых выраженную неудовлетворенность имеют только 5%.

Условия труда. Практически наблюдается сходная картина во всех группах. Большая половина больных СД признают условия труда удовлетворительными. Среди больных БА таковых 32%. Выраженная неудовлетворенность у последних отмечена в 18% случаев (не-редко это вредное производство, связанное с пыльной работой)

Отношения на работе. 70% больных СД удовлетворены настоящими отношениями на работе. Значительно больше лиц имеющих выраженную неудовлетворенность среди здоровых, по сравнению с пациентами СД (12% и 5% соответственно).

Отношения в семье. Результаты анкетирования выявили сходные оценки по этому показателю в группе здоровых и больных СД. Среди больных же БА в два раза больше лиц с выраженной неудовлетворенностью по сравнению со здоровыми (12% и 6% соответственно) и в два раза меньше лиц, кто доволен отношениями в семье в сравнении со здоровыми лицами (24% и 44% соответственно). А 46% больных БА прямо связывают начало заболевания с кризисами в семейных отношениях, трудностями с супругом (ой). В результате опроса выявились три наиболее конфликтные зоны в семейных отношениях. Это отношения: 1. Мать – ребенок. 2. Жена – муж. 3. Свекровь – невестка.

Отношения в других микрогруппах. Практически значимых различий не наблюдается. Большую часть больных устраивает такое положение.

Отношение к заболеванию в семье. В целом во всех группах отмечается больше адекватное отношение к болезни. Только среди больных БА 28% подчеркивают индифферентное или отрицательное отношение к болезни в семье.

Влияние болезни на социальное функционирование обследованных.

Хозяйственно-бытовые функции. Наблюдается выраженное отличие БА, ЯБ с СД. Больным БА и ЯБ чаще приходится отказываться от выполнения многих функциональных

обязанностей в быту (36% и 26% соответственно), в то время как такой признак выделили лишь 3% страдающих СД.

Сексуальная сфера. Снова можно заметить лидерство в снижении сексуальной активности среди больных БА (24%) по сравнению с больными СД (8%). Большая часть больных не обнаруживает существенных изменений в этой сфере.

Психологический климат в семье. В группе больных БА 52% отметили, что болезнь помогла им сплотить семью. Таковых среди СД оказалось 15%. Зато и среди больных БА 20% подчеркивают сильное негативное влияние на психологический климат в семье. 23% больных БА из-за болезни стали чаще встречаться с родственниками и друзьями.

Следует заметить, что по всем изучаемым параметрам здоровые испытуемые чаще имели умеренную, т.е. среднюю степень неудовлетворенности, в отличие от больных, у которых наблюдались чаще полярные оценки.

4. АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК БОЛЬНЫХ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Результаты анализа социальных характеристик больных гипертонической болезнью представлены в табл. 2–4.

Таблица 2

Распределение обследованных лиц по полу

Группа	Пол				Всего
	женщины		мужчины		
	абсолютное число	%	абсолютное число	%	
ГБ-1 ст.	32	81,1	17	18,9	49
ГБ-П ст.	43	68,4	32	31,6	75
ПАГ	28	73,7	20	26,3	38
Всего	103	74,4	69	25,6	162

Таблица 3

Распределение обследованных лиц возрасту

Группа	Возраст						Всего
	до 30 лет		30–45 лет		45 лет и старше		
	абсол.	%	абсол.	%	абсол.	%	
ПАГ	9	23,7	23	60,5	6	15,8	38
ГБ-1	6	16,2	21	56,8	10	27,0	37
ГБ-П	4	7,0	36	63,2	17	29,8	57
Всего	19	15,6	80	60,1	33	24,2	132

Таблица 4

Распределения обследованных больных по профессиональной принадлежности.

Группа	Профессиональная принадлежность			Всего
	Рабочие	Служащие	ИТР	

	абсол.	%	абсол.	%	абсол.	%	
ПАГ	17	44,7	7	18,4	14	36,8	38
ГБ-1	15	40,5	4	10,8	18	48,6	37
ГБ-П	26	45,6	12	21,1	19	33,3	57
Всего	58	43,6	23	16,7	51	39,6	132

Анализ социально-психологической анкеты «стресс-интервью» показал, что 25% больных оценили свою профессиональную деятельность как ответственную и напряженную. 15% больных ГБ оценивают свою работу как тяжелую, физическую, негативно влияющую на их состояние. В связи с этим отмечали потребность найти другую работу, которая бы соответствовала их интересам и здоровью. 25% пациентов прямо связывают начало своего заболевания со смертью одного из членов семьи (чаще супруга).

Средний возраст обследованных составил 53 года. Средний семейный стаж составил 25+–13 лет. При этом отмечается удовлетворенность семейными отношениями. Больные предпочитают проводить свободное время в семье, где отмечается адекватное отношение к болезни. 75% больных ГБ, как и при ИБС считают себя общительными людьми и имеют достаточный круг общения. До 15% страдающих ГБ имеют вредные привычки.

5. СОЦИАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЬНЫХ ИБС И РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ

Анализ ПРОВЕДЕН по каждому разделу анкеты, получены следующие процентные соотношения по группе больных ИБС и РА (табл. 1).

Во время проведения стресс-интервью выявилась сильная тревога опрашиваемых за состояние своего здоровья. 30% опрашиваемых являются инвалидами.

Среди больных ИБС 45% оценивают свою профессиональную деятельность как ответственную, напряженную. Как правило, эти люди находились на руководящих должностях длительное время. Только 12% больных РА имели такую характеристику своей деятельности.

Большинство больных ИБС отмечало наличие выраженных жизненных изменений, чаще всего это либо заболевание кого-либо из членов семьи, либо изменение служебного положения. Среди больных РА 50% имели подобные изменения. Более 60% больных склонны к эпизодическому возвращению переживаний по поводу наиболее тяжелых событий в прошлой жизни. При этом, эти переживания носят «скрытный» характер – «переживаю внутри себя, чтобы никто не видел».

подавляющее число обследуемых имеет семью. Средние цифры семейного стажа составляют при заболевании ИБС 29+–11 лет, средний возраст обследованных 56 лет. Больше отмечаются социально нормативные оценки семейных отношений: «у нас все нормально». Отношение к заболеванию в семье оценивалось больными как адекватные.

Восемьдесят процентов пациентов с ИБС характеризуют себя как общительных людей, поэтому у них много хороших друзей и знакомых, есть свой круг общения как на работе, так и в быту. Однако 40% обследованных отмечали резкое ограничение социальных контактов при развитии заболевания. Выбранные формы компенсации отличались развитием склонности к изоляции и феминных черт.

Значительное число больных ИБС (30%) и РА (20%) имеют патологические привязанности: курение (примерно пачка сигарет в день) и употребление алкоголя (умеренно). 20% больных бросили курить в связи с прогрессированием заболевания.

При изучении анамнестических данных установлено, что в 42% случаев перед манифестацией заболеваний или обострением имели место психологические травмы (травма как кризис, хаос), такие как утрата близких, причинение значительного материального ущерба,

дефицит времени на работе, новый термин, характеризующий отечественную современную действительность – «синдром информационного изнурения», семейные проблемы. При этом наблюдалась отсроченная реакция на стрессовое воздействие у больных ИБС. Манифестация следовала не сразу после переживания стрессовой ситуации, а была отставлена во времени в период от 3 до 12 месяцев. (Возможно, это необходимый период для адаптационной перестройки структуры органа или системы. Период напряженного противодействия адаптационных и компенсаторных механизмов). Болезнь по разному отразилась на выполнении хозяйственно-бытовых функций. Так, 45% больных ИБС и 30% РА считают, что болезнь не повлияла на выполнении этих обязанностей. Однако 25% больных, страдающих РА вынуждены были от многих из бытовых функций отказаться, в отличии от больных ИБС, где практически никто этого не отметил. Все же и больные ИБС и РА в 15% случаев с трудом выпоняют возложенные на них бытовые обязанности.

В связи с болезнью у 35% больных ИБС снизилась сексуальная активность, подобная тенденция обнаружена у 25% больных РА. В целом изменился психологический климат в семьях больных. В 20% случаев у больных ИБС он ухудшился, однако в 20% - ,наоборот, заболевание привело к улучшению отношений. Существеннее, чем при ИБС заболевание РА отразилось на профессиональной сфере. Так, 65% больных РА подчеркивают ограниченность в возможностях профессионального роста, что обнаруживается в два раза реже у больных ИБС. Хронические боли, меньшая подвижность существенно повлияла и на интересы больных РА. 30% больных вынуждены были отказаться от имеющихся до заболеваний хобби, среди больных ИБС подобное отмечено у 15% пациентов.

6. ИЗУЧЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК КАЧЕСТВА ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ ИБС С ПОМОЩЬЮ ОПРОСНИКА «КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Только 25% больных ИБС оценили качество своей жизни как хорошее; 50% – среднее; 25% – плохое.

Иерархия неудовлетворенности качеством жизни при болезнях адаптации выглядит следующим образом: БА — 21% – неудовлетворительно, 29% – удовлетворительно; РА — 19% – неудовлетворительно, 22% – удовлетворительно; ЯБ — 18% – неудовлетворительно, 22% – удовлетворительно; СД — 17% – неудовлетворительно, 44% – удовлетворительно; ИБС — 16% – неудовлетворительно, 38% – удовлетворительно; здоровые — 15% – неудовлетворительно, 40% – удовлетворительно.

Таким образом, наихудшие результаты по оценке качества жизни обнаруживается у больных РА, БА и ЯБ.

По субъективным оценкам больных наибольшее влияние ощущают больные РА, БА и ИБС.

Основными причинами снижения качества жизни являются: необходимость продолжения лечения, материальные растраты, ограниченность физической активности, ограничения в питании, ограничения трудовой деятельности, ограничения в проведении досуга, изменения взаимоотношений с близкими.

Определение качества жизни позволяет полнее оценить общее состояние больных, а использование его в динамике дает возможность судить о результатах реабилитации и степени дезадаптации.

Заключение.

Любая болезнь сказывается практически на всех сферах жизнедеятельности человека. Стресс-интервью позволило установить зоны наименьшего сопротивления в социальных областях, требующие усиления компенсаторных возможностей больных. Общей зоной напряжения для всех хронических больных, особенно для больных БА и ЯБ является

материальная неудовлетворенность. В целом, наихудшие результаты по оценке качества жизни среди болезней адаптации обнаруживаются у больных РА, БА и ЯБ. В 65% случаев отмечается несоответствие рода деятельности больных их «натуре», глубинным, внутренним интересам.

Результаты социально-психологического обследования подтверждают связь переживаний кризисных ситуаций с манифестацией заболевания. Наиболее опасными в плане «выражения» болезни является первый кризис взрослости (28–33 года). Период первичного подведения итогов пройденного жизненного пути и наибольшей включенности в социальную жизнь. Переживание кризисных жизненных ситуаций всегда сопровождается ломкой жизненных стереотипов, которая в свою очередь требует перестройки (отстройки) адаптационно-компенсаторных механизмов.

Как известно по литературным источникам на большом материале было установлено, что изменения в жизни могут повысить восприимчивость к болезни. Так исследование жизненных событий (life events) Holmens, Rahe показало, что частота и интенсивность изменений в жизни – и тем самым требуемый уровень адаптации – нарастают перед манифестацией заболевания. Однако следует отметить, важным в этом контексте является не столько количество изменений в жизни, сколько качество переживаний этих изменений. В нашем исследовании подтверждается первая мысль. На примере пациентов, страдающих язвенной болезнью желудочно-кишечного тракта, а также больных БА и ИБС можно показать эту динамику практически в половине случаев. В этих группах больных отмечается существенные жизненные изменения до манифестации заболевания, даже связанные с переездом из города (деревни) в город. В других же группах больных процент кардинальных изменений жизненных стереотипов невелик, это относится прежде всего к больным СД.

Таким образом, исследование показало, что существенным для изучения социально-психологических стрессоров в развитии психосоматической патологии является не столько количество их на жизненном пути человека, сколько индивидуальной «качество» переживания. Если человек успешно преодолевает жизненные трудности, гибко адаптируется, умело компенсирует дефицит, то для него они могут быть минимально стрессовыми и не вызывают заметных изменений в здоровье. Каждый человек имеет свои собственные «зоны уязвимости», стрессовые факторы, которые и вызывают свойственные только данному человеку психосоматические нарушения. Следовательно умение преодолевать жизненные трудности (адекватно используя адаптационно-компенсаторные механизмы) и определяет в конечном счете, становятся они стрессовыми или нет.

* * *

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВАЛЕОПРАКТИКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ЕЕ СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ

**Кандидат физико-математических наук, профессор П.В.Половников,
член-корреспондент БПА; доктор биологических наук, профессор
Д.Н.Давиденко, академик БПА**

Физическая культура представляет собой один из видов культуры человека и общества. Основу содержания культурного процесса составляет развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Физическая культура зарождается и развивается одновременно с материальной и духовной культурой общества.

Деятельность в области физической культуры имеет и материальные, и духовные формы выражения. Спецификой физической культуры является ориентация на развитие биологической базы и физических потенций человека. Воздействуя на биологическую сферу комплексом средств и методов, физическая культура неизбежно оказывает влияние и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности в силу единства и взаимной обусловленности функционирования материальных и духовных начал в человеке.

В *материальную культуру* она входит физическими способностями (сила, быстрота) и процессом двигательной деятельности человека, которые являются ее главным содержанием. Кроме того, физическая культура опирается на материальную базу (спортивный инвентарь, оборудование, спортивные площадки, залы, дворцы и т.п.). Все это не только «обслуживает» физическую культуру, но и является ее производным, потому что возникает в зависимости от ее потребностей.

В *духовную культуру* физическая культура входит накопленными знаниями, духовными ценностями, наукой, теорией, воспитанием в широком смысле слова, спортивной этикой и эстетикой. Духовный аспект физической культуры воплощается в проектирующей и моделирующей деятельности как в личностном, так и социально-общественном плане. О творческом, интеллектуальном характере деятельности личности при занятиях физическими

упражнениями П.Ф.Лесгафт писал: «Путем анализа и сравнения получаемые извне впечатления переходят в умственную работу, появляясь уже затем в виде отвлеченных понятий».

Мало найдется способов, приемов, форм проверки собственных физических и духовных сил человека, которые могли бы сравниться с теми, которыми располагает физическая культура. Так, спорт дает наиболее содержательную, всестороннюю и оперативную информацию о степени готовности человека к действиям в сложных, порой экстремальных, условиях.

Результатами духовного производства в области физической культуры являются разработка сложных двигательных действий (в гимнастике, фигурном катании и др. видах), тактика, теоретическая, морально-волевая подготовка спортсмена. В личности спортсмена, в его формах поведения, реакциях на сложные ситуации также проявляется духовная культура. Духовное и физическое развитие в данном случае органически дополняют друг друга, значительно обогащая облик культурного, разносторонне развитого человека.

Систематическое, целенаправленное и грамотное освоение богатства в области физической культуры способствует *преобразованию* в человеке как физических способностей, двигательных навыков, состояния здоровья, так и интеллектуальных возможностей, отражающих физическую культуру своими специфическими формами и средствами.

Объективной основой возникновения физической культуры является труд, потребности в движении ради удовольствия (рекреационный аспект), *целью* ее – воспроизводство человека специфическими средствами; *причиной* развития – социальные потребности в укреплении здоровья и развития способностей, необходимых в жизни. Изменение ее содержания и направленности определялось историческими и социально-политическими условиями жизни общества. Так, например, развитие производства вызывает дополнительную и специфическую необходимость во всестороннем умственном и физическом развитии человека и усиливает объективную потребность в физической культуре. Общество не располагает более полноценным средством, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к *новым* условиям жизни и производства.

Неправильно было бы отнести физическую культуру либо только к материальной, либо только к духовной культуре или вообще вывести ее за рамки культуры.

Она не может быть отнесенной только к материальной культуре, так как отражение материального бытия общества или отдельного человека не является единственной или главной ее характеристикой как социального явления. Но по этой же причине она не может отнесена только к духовной культуре, хотя в ее сфере и находит свое отражение общественное сознание.

Для того чтобы более четко определить специфику ее связи с культурой вообще, необходимо поставить вопрос: *какие потребности* удовлетворяет физическая культура?

Допустим, что физические способности человека (сила, быстрота, выносливость и др.) носят только материальный характер. То же можно сказать о функциях органов и систем и о таком интегральном показателе, как здоровье. Тогда исчезает роль и значение социальных условий, уровня развития личности, ее ценностных ориентаций. Но даже потребности в самом физическом развитии уже носят не столько биологический характер, сколько социальный характер, а в целом физическая культура удовлетворяет потребности в общении, игре, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В процессе физкультурной деятельности человек преобразует свою собственную природу, выступая при этом одновременно не только субъектом, но и объектом деятельности и ее результатом. Поэтому физическую культуру следует рассматривать как деятельность и качественный уровень этой деятельности, ее результатов по созданию физической готовности людей к жизни, труду, творчеству. Она имеет две стороны: деятельность и результативную, а главный результат ее деятельности выражен в качественном уровне физической подготовленности людей к жизни.

Физическая культура – вид культуры человека и общества. Это – деятельность и ее социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни, это –

специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей.

Средствами физической культуры являются физические упражнения, естественные силы (факторы) природы, гигиенические факторы, режим питания и отдыха.

Физическая культура состоит из четырех, органически связанных между собой следующих частей (компонентов):

1. *Физическое воспитание* (неспециальное физкультурное образование) – процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека посредством физических упражнений, естественных сил природы с целью развития необходимых для жизни и деятельности физических качеств, двигательных навыков, умений;

2. *Спорт* – игровая соревновательная деятельность, направленная на раскрытие биологических резервов организма, двигательных возможностей человека на предельных уровнях;

3. *Физическая рекреация* – деятельность, направленная на использование физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, развлечения, восстановления умственной и физической работоспособности;

4. *Двигательная реабилитация* – использование физических упражнений для лечения травм и их последствий.

Общими для всех видов физической культуры являются физические упражнения, при этом используются естественные силы природы, гигиена питания, быта, режим труда и отдыха.

В физической культуре есть деятельностная сторона (научно-теоретическая, педагогическая, организационная, хозяйственная и т.п.) и результативная (степень физической готовности и здоровья людей, технические средства, спортивные достижения и т.п.).

Труд человека тесно связан с физическим развитием. Развивая производство, создавая и совершенствуя его продукты, человек одновременно совершенствует свою личность.

Взаимосвязи между научно-техническим прогрессом и физической культурой разнообразны. Их можно рассматривать в двух направлениях: во-первых, с точки зрения использования в области физической культуры тех возможностей, которые создает научно-технический прогресс, и, во-вторых, с точки зрения условий, которые создает он для деятельности людей.

В конечном счете технический прогресс должен привести к созданию автоматической системы производства, в которой человеку будет отведена роль оператора или контролера. Однако технический прогресс таит в себе грозную опасность, имя которой – *гипокинезия*. Это – «голод движений», слабый двигательный фон, на котором осуществляется жизнедеятельность человека. Возникает дисгармония, противоречие между достижениями науки и техники, с одной стороны, и двигательной активностью человека, с другой.

Двигательная активность – это одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу. Действительно, мышечные напряжения, контрастные температурные воздействия, солнечная радиация, умеренная гипоксия – все это стресс, который в определенной своей мере полезен, необходим организму. Создатель учения о стрессе Ганс Селье в своей книге «Стресс без дистресса» (1962) отмечает, что стресса не следует избегать, ибо полная свобода от стресса означает смерть. Иными словами, без определенного объема двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может дожить до почтенной старости, не может быть здоровым и счастливым.

Физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере потенциальные возможности человека в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от рождения и которые он в течение своей жизни почти не использует. При этом расширяются представления о возможных пределах в развитии двигательных качеств. Достаточно вспомнить, что в предвоенный период штангисты-тяжеловесы набирали в сумме троеборья такой же результат, какой имеют современные атлеты легкого веса, а чемпионы и рекордсмены I и II Олимпийских игр имели результаты на уровне современного третьего и второго спортивных разрядов.

Ученые определили, что в течение всей своей жизни человек расходует только около 15 % возможностей своей центральной нервной системы. Нервная система совершенствуется в процессе деятельности организма, в процессе регулирования сложных взаимосвязей, взаимоотношений, носящих как внутренний, так и внешний характер. Одним из таких видов деятельности являются занятия физическими упражнениями в различных видах. Еще в XVIII веке выдающийся французский врач Тиссо писал о том, что движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, любое средство. Но все лечебные средства мира не могут заменить движения.

Воздействие физических упражнений на человека чрезвычайно многообразно. При методически правильном использовании они благотворно влияют практически на все органы и системы человеческого организма. Широко известна роль физических упражнений в развитии силы, выносливости, быстроты, в совершенствовании функций вегетативной, соматической и центральной нервной систем. Современные данные науки позволяют утверждать, что правильное и рациональное применение физических упражнений способствует повышению умственной работоспособности и является наиболее эффективным способом снятия умственного утомления и нервно-психического напряжения.

Считается, что для поддержания хорошего физического, душевного и умственного состояния человека занятиями физическими упражнениями необходимо посвящать не менее 5 часов в неделю, и это является такой же биологической потребностью организма, как потребность в пище, сне и так далее. Так как для большинства людей в настоящее время добывание средств к существованию и другие сферы деятельности, в частности учебный труд, не сопровождается значительной двигательной активностью, биологическая, естественная потребность в ней, так ярко выраженная в детском возрасте, может угасать, если ее систематически не удовлетворять сознательно. В противном случае человек не только лишается большого удовольствия ощущать себя здоровым и полным жизни, но и рискует со временем оказаться во власти болезней века, лечить которые намного труднее, чем своевременно предотвратить простыми средствами физической культуры. Мешает такой эффективной профилактике отсутствие у большинства людей стойкой, осознанной потребности в физической нагрузке и чувстве «мышечной радости» здорового, сильного и красивого тела, а во многом элементарная лень и необразованность, невоспитанность в области культуры физической.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя многовековой опыт освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими возможностями, а также утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека.

Основным, неотъемлемым «окультуривающим» средством физической культуры, активизирующим и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком.

Таким образом, широкое распространение и использование физических упражнений способствует не только укреплению здоровья людей, развитию их физических качеств, но и повышению работоспособности, производительности труда и творческому долголетию.

Физическая культура представляет собой значительное социальное явление, связанное с различными областями человеческой деятельности. Она прямо или опосредованно воздействует на человека и на разнообразные формы деятельности человеческого общества. В то же время она испытывает на себе влияние социальных, экономических, научных, материально-технических и других факторов. Это атрибутивное явление человеческого общества и один из важнейших видов его культуры. Потребности общества в физической культуре в общих чертах сводятся к следующим:

- * потребности в физической подготовке людей к трудовой деятельности;
- * потребности в средствах всестороннего гармонического развития людей;
- * потребности в средствах оптимизации физического состояния, поддержания здоровья, профилактики заболеваний, восстановления и повышения работоспособности.

Спорт. В современной научной и методической литературе спорт рассматривается как:

1) элемент культуры общества, модель общественной жизни, совокупность общественных отношений, показатель общественного состояния и социальный институт воспитания;

2) сфера культурной деятельности человека, искусство движений, зрелище и средство общения;

3) средство компенсации скованности современной жизни и сохранения целостности личности в условиях урбанизации, форма заполнения свободного времени и удовлетворения в проявлении эмоций;

4) состязательная форма игровой деятельности, представляющая собой борьбу человека самим с собой, другими людьми или силами природы;

5) совокупность физических упражнений, игр и некоторых других видов деятельности, сложившихся как предмет состязаний и представляющих собой средство и метод физического воспитания, укрепления и сохранения здоровья, воспитания волевых и моральных качеств для подготовке к трудовой и боевой деятельности, интеграции личности.

Основной признак спорта – соревновательное начало. Конкретные виды соревновательной деятельности образуют множество видов спорта. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, составом действия и способов ведения спортивной борьбы (техника, тактика), правилами состязаний.

В настоящее время культивируются более 70 видов спорта. Неотъемлемой особенностью спорта, естественно, является стремление к победе, требующее повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях.

Обычно спорт в сфере физической культуры выделяют особо, используя словосочетания «физическая культура и спорт». В этом случае под «физической культурой» и «физкультурой» в узком смысле подразумевают занятия физическими упражнениями в основном для общего физического развития и оздоровления, повышения двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия и настроения. Хотя, как правило, эти занятия для здорового человека не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями, однако они создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех сторон его деятельности. Выделяемый же особо «спорт», напротив, практикуется здесь шире и включает в себя также непосредственно не связанные с культурой физической виды спорта, например, шахматы, шашки, бридж, билиард, стрельба, ряд технических и т.д. Такому выделению двух различных количественных и качественных уровней проявления возможностей и стремлений человека и соответствуют названию «физкультурник» и «спортсмен».

Культура физическая, дословно «культура телесная», тем не менее имеет дело и с совершенствованием неотделимого от тела духа человека. Это освоение культуры духа. Испытание его силы особенно ярко проявляется в занятиях спортом. Говорят о спортивном

характере, для которого во многих чертах свойственно сочетание сильной воли, т.е. способности подчинять себе психику, с высокими моральными, нравственными качествами. При этом моральные установки могут мобилизовать волевые усилия и, наоборот, усилия воли и хорошее физическое состояние помогают исполнить моральный долг.

Занятия спортом стали общественным явлением, участвуя в котором люди трудятся, взаимодействуют, общаются, состязаются и помогают друг другу, преодолевают трудности, терпят и радуются, побеждают и проигрывают, страдают и наслаждаются. Спорт - игра жизни, ее сжатая модель, своеобразный полигон, где «обкатываются» такие жизненно необходимые физические, психические и нравственные качества, как выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость; мужество и смелость, настойчивость и уверенность, целеустремленность и решительность, сообразительность и самообладание, инициативность и трудоспособность, жизнерадостность, терпение и выдержка, дисциплинированность и самостоятельность; доброта, отзывчивость и соучастие, честность, простота и скромность, гуманность, чувство товарищества, коллективизма, сотрудничества и уважения к человеку, трудолюбие, чувство долга, благородство и достоинство, совесть и т.д.

Однако занятия физической культурой и спортом при определенных условиях (чрезмерные нагрузки, использование допинг, неблагоприятная моральная и психологическая обстановка и др.) могут служить не во благо человека, его физическому, психическому и нравственному здоровью, порождают в частности эгоизм, чрезмерное честолюбие, зависть, зазнайство, нечестность, стремление достижения цели любыми средствами, преступность, презрение к людям, завышенную самооценку. Эти явления не следует относить к плодам занятий физической культурой, напротив, причиной их является отсутствие в некоторых условиях занятий воспитания в человеке истинной, во благо человека физической культуры. Помочь воспитанию такой культуры у студента в стенах высшего учебного заведения призван учебный процесс кафедры физического воспитания. Что же представляет собой физическое воспитание?

Физическое воспитание. В настоящее время нет единого понимания сущности данного явления. Одни авторы анализируют его преимущественно на биологическом уровне, другие рассматривают физическое воспитание в самом широком аспекте, отражая в его содержании все основные виды воспитания; третьи понимают физическое воспитание как процесс управления физическим развитием; четвертые определяют физическое воспитание как вид воспитания, спецификой которого является обучение движениям и воспитание (управление развитием) физических качеств. В связи с этим определение физического воспитания предлагается в широком и узком смысле слова.

Физическое воспитание в широком смысле (тождественно физическому образованию) – вид воспитания, педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Физическое воспитание в узком смысле – вид воспитания, педагогический процесс, направленный на формирование таких специальных убеждений, привычек, социальных качеств и потребностей, которые связаны с физическим развитием людей, их специфической подготовкой к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Содержание физического воспитания, понимаемого в широком смысле слова, включает обучение и воспитание в узком смысле слова. Оно обеспечивает управляемое воздействие на физическое развитие человека, в том числе воздействие на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем, способствует наиболее полной реализации генетической программы, обуславливающей биологический уровень всестороннего физического развития конкретного индивида.

Физическое воспитание может рассматриваться как организованный процесс воздействия на человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и

естественных сил природы с целью формирования у него таких качеств и приобретения им таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям данного общества и интересам личности воспитуемого.

Цель физического воспитания достигается путем решения ряда специальных задач, которые делятся на валеологические, образовательные и воспитательные.

К *валеологическим задачам* относятся:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) гармоническое развитие его форм и физиологических функций;
- 3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей (физических качеств);
- 4) обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Образовательными задачами являются формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, а также приобретение специальных знаний по физической культуре. К жизненно важным умениям и навыкам относятся возможности осуществлять двигательные действия, полезные в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности. Некоторые из них имеют непосредственно прикладное значение в жизни (ходьба, бег, прыжки, плавание, передвижение на лыжах и т.п.). Повышение физкультурной грамотности людей позволяет шире внедрять физкультуру и спорт в быт и на производстве.

Воспитательные задачи обеспечивает развитие морально-волевых и эстетических качеств личности, а также содействует развитию интеллекта и психомоторной функции.

Цель физического воспитания может быть достигнута лишь при условии решения всех задач. Общие задачи физического воспитания уточняются с учетом специфики избранного направления (общее, прикладное, спортивное), возраста и пола занимающихся.

Физическое воспитание, направленное на подготовку к определенной трудовой или иной деятельности, принято называть *физической подготовкой*.

Результатом физической подготовки соответственно является *физическая подготовленность*. Физическая подготовка и ее результат могут носить как общий характер (общая физическая подготовка – ОФП), так и глубоко специализированный, обуславливающий профессиональную работоспособность (профессионально-прикладная физическая подготовка – ППФП). ППФП направлена на развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, а также на повышение общей и специальной устойчивости (резистентности) организма, обеспечивающей адаптацию к неблагоприятным факторам внешней среды, составляющих специфику среды обитания.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях осуществляется через учебную дисциплину «физическая культура». Физическая культура как учебная дисциплина с полным правом относится к гуманитарным дисциплинам и учит тому, как очеловечить человека, вернуть его к здоровому естественному, природному состоянию, смягчить, сделать более гуманным, приемлемым для человека его образ жизни, дать ему жизнерадостное, оптимистическое отношение к действительности. Вместе с другими дисциплинами гуманитарного цикла курс физической культуры призван поднять общий культурный и нравственный уровень студента, улучшить его взаимосвязанные физическое (телесное) и психическое (душевное) состояние для более содержательной и благополучной жизни в целом и эффективного созидательного учебного и профессионального труда в частности.

Приобщение к практическим занятиям физической культурой позволяет студентам овладеть жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками, создавать запас естественных жизненных сил, иными словами резерв здоровья, для адаптации во все ужесточающихся условиях жизнедеятельности человека, связанных с недостатком физической нагрузки, и, напротив, нервной перегрузкой, с некачественным питанием и ухудшением среды обитания.

Считается, что для поддержания хорошего физического, душевного и умственного состояния человека занятиями физическими упражнениями необходимо посвящать не менее 5

часов в неделю, и это является такой же биологической потребностью организма, как потребность в пище, сне и так далее. Так как для большинства людей в настоящее время добывание средств к существованию и другие сферы деятельности, в частности учебный труд, не сопровождается значительной двигательной активностью, биологическая, естественная потребность в ней, так ярко выраженная в детском возрасте, может угасать, если ее систематически не удовлетворять сознательно. В противном случае человек не только лишается большого удовольствия ощущать себя здоровым и полным жизни, но и рискует со временем оказаться во власти болезней века, лечить которые намного труднее, чем своевременно предотвратить простыми средствами физической культуры. Мешает такой эффективной профилактике отсутствие у значительного числа студентов стойкой, осознанной потребности в физической нагрузке и чувстве «мышечной радости» здорового, сильного и красивого тела, а во многом элементарная лень и необразованность, невоспитанность в области культуры физической.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что физическая культура в структуре образовательной и профессиональной подготовке будущих бакалавров и специалистов выступает не только в роли гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

Физическое развитие – биологический процесс становления и изменения форм и функций организма человека в процессе жизнедеятельности. Оно характеризуется изменениями показателей телосложения, здоровья и двигательных (физических) качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Физическое развитие в известной мере обуславливается законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в этот процесс с целью управления возможно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в периоде становления и роста, периоде наивысшего развития его форм и функций и периоде старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, обеспечивающий высокую дееспособность, нормальное протекание жизненно важных функций, долголетие. Для каждой исторической эпохи характерен конкретный уровень развития физических способностей – идеал физически совершенного человека. В этом идеале отражаются условия экономической и социальной жизни людей, их мировоззрение. Физическое совершенство – высший уровень физической культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития, включающий совокупность таких специальных знаний и убеждений, навыков и привычек, качеств и потребностей, полное единство, взаимодействие и гармоничность которых обеспечивают успешное выполнение различных видов деятельности.

Физическое совершенство, выступая как полное единство, взаимодействие и гармоничность достигнутых показателей, представляет более высокий уровень целостного

состояния системы, который позволяет человеку выполнять социальные обязанности не только в соответствии с принципами целесообразности, но и по законам красоты.

Литература:

1. *Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др.* Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1990.
2. *Выдрин В.М.* Введение в профессиональную деятельность: Учебное пособие. –СПб.: ВИФК, 1993.
3. *Журавлева А.И., Граевская Н.Д.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. –М.: Медицина, 1993.
4. *Ильинич В.И.* Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
5. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь - справочник / Сост. *Е.Н. Сурков*. Под общ. ред. *В.У. Агеева*. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996.
6. Теория и организация физической подготовки войск / Под ред. *Л.А. Вейднер-Дубровина, В.В. Миронова, В.А. Шейченко*. – СПб.: ВИФК, 1992.
7. Толковый словарь спортивных терминов / Под ред. *Ф.П. Сулова, С.М. Вайцеховского*. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

* * *

ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ВАЛЕОПРАКТИКИ

Кандидат физико-математических наук, профессор Б.А.Михайлов, член БПА; И.А.Ломова

В данной работе рассмотрены возможности и особенности такого вида спорта как спортивное ориентирование применительно к задачам валеопрактики. Этот вид спорта относительно молодой. В 1998 г. мировая спортивная общественность отметила 100-летие ориентирования. В нашей стране в 1999 г. будет отмечаться только 35-летие его развития. Однако он уже завоевал большое количество поклонников.

Спортивное ориентирование зародилось в Скандинавских странах и в первую очередь в Норвегии. Вначале оно являлось частью военной подготовки, но вскоре выяснилось, что на его основе можно создать замечательный новый вид спорта пригодный для всех желающих заниматься им, используя практически безграничные природные ресурсы.

Коротко рассмотрим, что такое спортивное ориентирование. Словарь дает следующее определение: «Ориентирование – это соревнования по быстрому передвижению по сильнопересеченной местности с помощью карты и компаса». Есть и другое определение слова ориентирование – «находиться в определенном месте в точном соответствии со стрелкой компаса или другими зафиксированными или известными направлениями». Следовательно, ориентирование можно к видам спорта, связанным с движением по определенным маршрутам, при котором ориентировщики с помощью специальной карты и компаса находят на местности

ряд контрольных пунктов – ориентиров, предварительно установленных в определенном порядке.

По мере нахождения контрольного пункта участники соревнований делают отметку в специальной карточке, свидетельствующую об их пребывании в этом пункте. При наличии в карточке всех отметок с контрольных пунктов победителем считается спортсмен затративший на прохождение маршрута и поиск пунктов наименьшее время.

Оставляя в стороне несомненную спортивную направленность ориентирования, наличие определенных правил, условных знаков, знание основ топографии, элементов тактики и физическую тренированность рассмотрим подробнее его оздоровительную функцию. С одной стороны, ориентирование как вид спорта подразумевает соревнование, а с другой – можно исключить азарт соревнования. Просто предоставив людям возможность для оздоровления и веселого времяпрепровождения на природе. Более того, в последние годы ориентировщики начали осознавать, что этот вид спорта может быть доступен и людям с ограниченной физической активностью, которые могли бы пополнить их ряды и в полной мере насладиться радостью от занятий спортом.

При этом мировая практика пришла к выводу, что в отдельных случаях соревнования по ориентированию можно проводить не устанавливая временные ограничения. Появился новый термин «ориентирование по тропам», суть которого заключается в следующем: неограниченное по времени прохождение определенной дистанции, связанное с работой ума, где результат зависит от способности или тренированности правильного толкования спортивной карты и ее сопоставления с природными объектами на местности. Это позволяет заниматься ориентированием даже людям с различными физическими отклонениями или временной потерей возможности самостоятельно передвигаться, а также всем кто в силу каких-либо причин не может принимать участия в настоящих соревнованиях. В ряде зарубежных стран и в первую очередь в Скандинавских странах и Англии действуют постоянно проложенные маршруты.

Особенность такого вида ориентирования заключается в том, что каждый человек может им заниматься самостоятельно или с товарищем. Для многих людей участие в соревнованиях на людях неприемлемо по ряду причин: физические недостатки, неумение, отсутствие навыков, недостаток времени, плохая фигура, стеснительность и многое другое. Этот класс людей в душе понимает необходимость физических упражнений, но они не могут преодолеть себя и выйти на дорожку стадиона, дорожку бассейна или игровую площадку. Зачастую они просто стесняются этого, но с удовольствием выбрали бы вид спорта, в котором их недостатки были бы незаметны для окружающих.

Из всех видов спорта только спортивное ориентирование удовлетворяет этим требованиям, поскольку все действие человека происходит как правило в лесу – вдали от посторонних глаз. Человек может бежать, идти, ошибаться и никто этого не увидит. Это очень важно, поскольку в лесу можно соревноваться или просто двигаться для здоровья. И только на финише временной результат покажет ваши успехи. Однако, как было сказано, для оздоровительных целей, для людей пожилых и лиц с физическими недостатками были разработаны правила ориентирования без учета времени, без элементов соревнования. При этом в первую очередь учитывается умственная работа – умение быстро определить свое местоположение на местности с помощью карты и компаса.

Такого рода занятия спортивным ориентированием можно разделить на несколько групп.

1. Постоянные маршруты, на протяжении которых на специально подобранных и четко определяемых точках местности (горка, ямка, камень, отдельное строение и т.) расставлен ряд контрольных пунктов (КП) в виде яркоокраженных призм или накрашенных деревьев. Эти призмы остаются неизменными в течение длительного периода времени, обеспечивая таким образом постоянную возможность для тренировки и практики ориентирования, а также ознакомления с элементами ориентирования. При этом люди сами выбирают порядок прохождения маршрутов и

поиска КП. В качестве призм могут использоваться также деревянные столбики, вкопанные в землю, таблички прикрепленные к зданиям или другим объектам, нанесенным на карту. Необходимо только иметь начальные навыки ориентирования и получить специальную карту. Такие карты сейчас вполне доступны, имеются во многих секциях, спортивных клубах и продаются.

Одним из преимуществ постоянных маршрутов является их гибкость и приспособляемость. Вы можете планировать свой собственный маршрут в зависимости от способностей и возможностей вас и ваших друзей и от времени, которым вы располагаете.

Для тех, кто проектирует такие постоянные маршруты, можно рекомендовать следующие простые требования:

1) маршрут должен быть полностью или частично изолирован от троп или других маршрутов, с целью избежать путаницы и долгие сохранить контрольные пункты от случаев вандализма и хулиганства;

2) все призмы должны быть достаточно видны, если вы правильно к ним подходите;

3) маршрут должен начинаться с более легких этапов и постепенно усложняться.

В качестве примера можно привести такого типа маршруты в Англии, где в качестве контрольных пунктов использованы различные пещеры, тайники, складки местности, в которых спрятаны специальные штампы. Таких мест по всей Англии, как известно автору, свыше трехсот. Публикуются каталоги с описанием тайников, карты, специальные буклеты в которые наносятся оттиски найденных штампов. Многие англичане планируют свои отпуска с целью продолжения сбора оттисков. Поскольку такие тайники расположены по всей стране, зачастую в труднодоступных местах, то просто прогулки на свежем воздухе превращаются в интересную азартную игру. Это делает походы или пробежки на природе не такими монотонными и утомительными. Последнее утверждение очень важно, поскольку общепризнанный оздоровительный бег в качестве валеопрактики имеет большой недостаток – монотонность самого занятия. Не все люди могут себя заставить просто бегать, зачастую одним и тем же маршрутом. В ориентировании такой оздоровительный бег становится более осмысленным и интересным.

2. Соревнования по ориентированию по тропам проводится аналогично обычному ориентированию, однако существует принципиальное отличие. Одним существенным отличием ориентирования по тропам является то, что участники не ограничены во времени на протяжении всего маршрута. Они получают очки за правильное нахождение каждого контрольного пункта, а за каждую ошибку (найден «чужой» контрольный пункт) очки вычитаются из общего количества набранных очков. Принятие решения, как основной элемент любого вида ориентирования, остается за участником в отношении определения местоположения контрольного пункта, а не в выборе пути. Для этого на местности располагаются наряду с «правильной» призмой несколько «ложных». При этом на карте отмечена правильная призма, но участник видит сразу несколько их и должен определить истинность их расположения. Обычно каждая призма имеет свой номер и нужно сделать отметку в соответствующей клетке контрольной карточки.

На соревнованиях по ориентированию по тропам очки набираются за каждую правильно отмеченную призму. Участник набравший наибольшее количество очков и является победителем. Однако несколько участников могут набрать равное количество очков. При этом на маршруте устанавливается один или два контрольных пункта с хронометражем времени и учитываемая время, затраченное на принятие решения – какая из виденных призм истинная. На практике это осуществляется следующим образом. Когда участник вышел в район КП ему судьей вручается карта, где нанесен один контрольный пункт, а спортсмен видит сразу 3 призмы с разными номерами, но расположенными на разных ориентирах (один на горке другой в ямке и т.п.). Непосредственно после вручения карты включается секундомер. Секундомер выключается,

когда участник назвал номер призмы. Таким образом появляется элемент соревнования, но не связанный с скоростью передвижения, что позволяет использовать такие соревнования даже инвалидам в колясках. Такие соревнования довольно популярны в Швеции и Финляндии.

Ориентирование по тропам – это своеобразный спорт, требующий работы мозга, а значит является доступным для тех, чьи ограниченные физические возможности не позволяют получать удовольствие от определенного напряжения и приложения сил. Иногда спортивное ориентирование в этом смысле называют лесными шахматами. Таким образом, ориентирование зачастую является выходом из положения для тех, кто считает, что занятия спортом для них невозможны.

В заключение можно привести слова известного финского ориентировщика В. Нурмиаа: «Ты, вероятно, неоднократно задумывался, существует ли вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте, в любое время года и с такой нагрузкой, какая тебе нравится. Такой вид спорта существует. Спортивное ориентирование – как принято называть передвижение по местности с помощью карты и компаса – подходит в одинаковой степени для любителей спокойных пеших переходов и для любителей «вгонять себя в мыло» для молодых и старых, для мужчин и для женщин. Оно приводит в движение не только мышцы, но и мозг. А поэтому вызывает настоящее чувство жизнерадостности и забвения повседневных забот! Ты, верно, почувствовал, что это сказано чересчур торжественно? Тогда прошу прощения. Но отведав лесного духа, ты и сам впадешь в ту же искреннюю торжественность. И поймешь тех насчитывающихся десятками тысяч, которые бродят по необъятным лесам, вслушиваются в лесные хороши, находят в них источник жизнерадостности и бодрости... Это вид спорта здорового народа!»

Литература:

1. *Елаховский С.* Бег к невидимой цели. – М.: Физкультура и спорт, 1973 .
2. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. *Зубович С.Ф.* О первых шагах в ориентирование. – Минск, 1983.
4. *Бреггинс А.* Ориентирование по тропам. – М.,1997.

* * *

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кандидат педагогических наук Д.Н.Гаврилов, член БПА

С организационной точки зрения система оздоровительной физической культуры (ОФК) в настоящее время находится на этапе своего формирования по сравнению с системой спорта и системы физического воспитания. Это определяет недостаточную эффективность массовых форм занятий физической культурой.

При проведении занятий ОФК не всегда учитывается тот факт, что люди приходят на занятия с отрицательной нервно-психической нагрузкой, вызванной комплексом причин внешнего порядка – производственных, семейных, бытовых.

В связи с психологическими особенностями деятельности организма человека начало занятий осложняется пониженной работоспособностью и несовпадением ритмики их

предшествующей деятельности с ритмикой занятий. В целях ускорения процесса вработывания и перевода организма на соответствующий психологический и функциональный уровень нами была разработана форма занятий, включающая теоретическую и практическую часть.

В целях подбора средств и методов для занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности нами было проведено ознакомление с оздоровительными системами, использующими нетрадиционные средства и методы физической активности. Это было сделано еще и потому, что в эти годы различные модные системы и школы здоровья приобрели большую популярность, а некоторые из них находились на полуправильном положении. Изучение проводилось в течение 12 лет с 1985 по 1997 гг. За этот период было изучено более 20-ти систем, из них 9 – методом полного прохождения курса длительностью от 3 до 6 месяцев, 7 – с помощью курса лекций, остальные – по литературным источникам.

На основании приобретенного опыта и специальных знаний, с целью выявления наиболее характерных особенностей и отличительных признаков нами была составлена примерная классификация изученных систем, представленная в таблице.

Таблица

Классификация оздоровительных систем

Название системы, автор	Характерные особенности
<i>Восточные</i>	
Хатха-йога Цигун Супраментальная йога Тайдзицюань	Комплексность Психофизические упражнения Специальные дыхательные упражнения Релаксация Специальная музыка 6. Нравственно-этические и философские основы
<i>Отечественные</i>	
«Детка» (П.К.Иванов) «Закал-бег» (М.М.Котляров) «Невские моржи» (В.Н.Лужбин)	Различные виды закаливания Бег и ходьба Активизация резервных возможностей Вопросы питания 5. Нравственно-этические основы
<i>Смешанные</i>	
Искусство быть счастливым (В.В.Антонов) Три кита здоровья (Ю.А.Андреев) Рацион для марафонца (Г.С.Шаталова) Исцели себя сам (Г.П.Малахов)	Комплексность Психофизические упражнения Дыхательные упражнения Питание, чистки Закаливание 6. Эклектичность

Первую группу (см. табл.) мы назвали «восточными системами», в которую вошли хатха-йога, тайцзыцюань, цигун, супраментальная йога. Характерными ее чертами являются: использование специальных дыхательных упражнений – праноям, психофизические упражнения, мышечная релаксация, приемы психической саморегуляции, музыкальное сопровождение, нравственно-этические и философские основы.

Положительные стороны этой группы: комплексный подход, создание положительного психологического микроклимата, творчество в поисках форм и методов. Недостатки: механический перенос восточных систем на нашу реальную действительность без учета географических, климатических, национальных и других особенностей; нередко неглубокое знание предмета руководителем; сокращение сроков освоения программы, рассчитанной на несколько лет.

Вторую группу систем мы назвали «отечественными системами». В нее вошли «Детка» П.К. Иванова, «Закал-бег» М.М. Котлярова, «Невские моржи» В.Н.Лужбина. Характерные особенности: средства закаливания, бег, ходьба, вопросы питания, нравственно-этические

нормы. Положительные стороны этой группы: комплексность, опора на национальные традиции, нравственные основы. Недостатки: определенный максимализм и фанатизм в вопросах закаливания и питания.

Третья группа – «смешанные системы» — «Искусство быть счастливым» В.В. Антонова, «Три кита здоровья» Ю.А. Андреева, «Рацион для марафонца» Г.С. Шаталовой, «Семь ступеней к здоровью» Семеновой Н., «Источник исцеления» Г.П. Малахова и др. Характерные черты: специальные дыхательные упражнения, психофизические упражнения, закаливание, музыка, питание, чистки организма, попытка создания философской базы. Положительные черты этой группы: комплексность, творчество, использование положительного опыта других систем, энтузиазм, увлеченность. Недостатки: использование недостаточно проверенных средств и методов, эклектизм, разный уровень знания и подготовки руководителей.

Позволим высказать свою точку зрения, не претендуя на безусловное ее принятие. По-видимому, успех в занятиях с использованием нетрадиционных средств и методов обусловлен с одной стороны, личностью руководителя, его знаниями, умениями, способностью увлечь, с другой стороны, энтузиазмом и старанием занимающихся, приобщенных к эзотерическим знаниям. Создавалась некая общность людей увлеченных, верящих в идею и даже в чудо. И, как нередко бывает в таких случаях, «чудо» происходило за счет мобилизации резервов организма, побуждаемых небывалым эмоциональным подъемом и старанием – улучшалось самочувствие, повышалась работоспособность, отступали болезни.

Часто руководитель побуждал вторгаться в работу тонких структур организма – энергетических каналов и центров (чакр) – туда, где начиналась зона неизведанного. В этом случае все зависело от знаний, интеллекта, духовности руководителя. На наш взгляд, в таких занятиях групповой метод не безупречен. Нередко руководитель не вполне отдавал себе отчет в том, что будет в результате таких занятий, он только предполагал о возможных результатах и, по сути дела, проводил эксперимент на группе энтузиастов. Случались непредвиденные последствия – психические расстройства, ухудшение отношений в семье. К счастью, таких фактов было немного.

Серьезную опасность представляло почти поголовное знакомство всех занимающихся с областью специальных, эзотерических знаний без учета нравственного и духовного уровня слушателей.

В целом знакомство с различными школами, системами, направлениями оздоровительной физической культуры выявило довольно пеструю картину. Среди руководителей таких школ и систем встречались люди одаренные, ищущие, высоко нравственные. Но были и другие, стремящиеся к самоутверждению и преследующие свои личные цели или просто заблуждающиеся в использовании непроверенных и недостаточно освоенных нетрадиционных средств. Все это побуждает быть особенно внимательным и разборчивым. Необходимо более глубокое и беспристрастное изучение этой области знаний.

На основании полученного опыта и практических навыков мы составили свою экспериментальную программу занятий, рассчитанную на 3 месяца. В нее вошли традиционные и нетрадиционные средства. К последним относились средства закаливания, специальные дыхательные упражнения, психофизические упражнения, мышечная и психическая релаксация.

В целях ускорения процесса вработывания и перевод организма на соответствующий психологический и функциональный уровень нами была разработана форма занятий, включающая теоретическую часть. В зависимости от темы занятий теоретическая часть составляла от 25 до 40% общего времени и содержала сведения о гигиене и самоконтроле, средствах и методах закаливания, технике релаксации и приемах психической саморегуляции, содержании оздоровительных программ некоторые мировоззренческие проблемы.

В теоретической и практической части занятия использовалась специально подобранная функциональная музыка. Характерной особенностью было использование психофизических упражнений. С помощью специальных приемов организм переводился в состояние такой

координации движений при ходьбе и беге, когда двигательный акт совершался в автоматическом режиме. При этом на субъективном уровне (см. рис.) человек испытывал легкость, приподнятое настроение, эйфорию. Происходил как бы «бег-полет». На объективном уровне – снижение ЧСС, частоты дыхания, потоотделения, способность бежать долго, не уставая. Это состояние названо «динамической релаксацией».

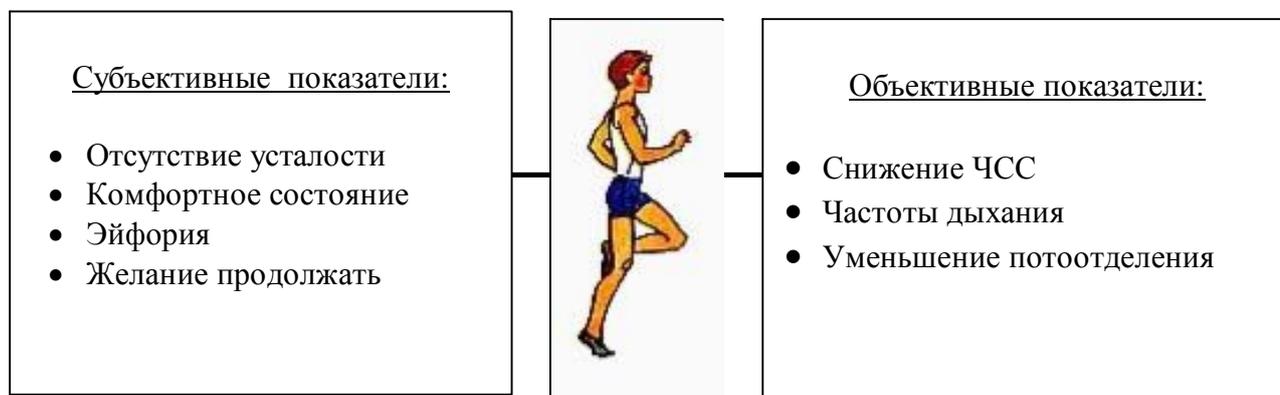


Рис. Состояние «динамической релаксации».

Представляет интерес изучение физиологических, биохимических, психических процессов, происходящих в организме в состоянии «динамической релаксации». За счет чего происходит экономизация сил организмом?

Четырехлетняя проверка предложенной методики занятий с использованием названных средств подтвердила ее эффективность.

Объективные оценки, определяемые с помощью тестирования с использованием автоматизированной системы «Кофр» по 14-ти показателям, и субъективные оценки занимающихся трех групп – студентов, учителей, волонтеров (44 человека) свидетельствовали об: улучшении самочувствия – 94 %, повышении работоспособности – 88 %, снижения уровня тревожности – 91 %, желании продолжать занятия – 100 %.

Выводы:

1. Использование в занятиях оздоровительной физической культурой нетрадиционных средств и методов требует внимательного их изучения и проверки, что позволит избежать негативных воздействий на здоровье занимающихся.

2. Комплексные занятия физическими упражнениями, включающие традиционные и нетрадиционные средства, в том числе дыхательные и психофизические упражнения, закаливание, средства психической саморегуляции, специально подобранную функциональную музыку, способствуют повышению общей работоспособности, эмоциональной устойчивости и снижению заболеваемости.

3. Включение в рабочую программу по физической культуре освоение различных систем оздоровительной физической культуры позволяет человеку подобрать ту систему оздоровления, которая в наибольшей степени соответствует его конституциональным особенностям.

* * *

ОБ ИНФОРМАТИВНОСТИ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Кандидат педагогических наук, доцент Ю.В.Новицкий, член БПА

Задачей наших исследований являлся анализ и оценка информативности некоторых показателей общей работоспособности человека. Причиной этого послужили различия, отмечаемые в работах по результатам соответствующих исследований Р.О. Astrand, К. Cooper, В.А. Пироговой и др., а также по результатам собственных исследований у аналогичных возрастных групп и, в частности, у лиц студенческого возраста.

Оценки общей работоспособности в работах отмеченных специалистов по предлагаемой ими шкале имеют числовые различия, достигаемые 20–25% от предложенных средних величин, а по значениям крайних величин 30–40%. В качестве характеристики общей работоспособности приводится относительное максимальное потребление кислорода (МПК, мл/мин/кг).

Сама по себе единица измерения эквивалентная общей работоспособности сужает диапазон применения, обусловленный массой тела, значения которой не должны выходить за границы каких-то величин, колеблющихся вокруг среднего значения, характерного для выбранного контингента.

Сопоставление индивидуальных значений МПК с массой тела у студентов–мужчин, не имевших спортивной подготовки, позволило выявить зависимость уровня МПК и уровень работоспособности в кгм/мин от массы тела индивидуума.

Графическое изображение полученной зависимости представлено на рисунке. Представленная диаграмма позволяет отметить рост значений МПК в мл/мин/кг вместе с увеличением веса до 60–63 кг, и уменьшения с ростом массы от 70 кг и далее. Рост значений мощности работы (PWC_{170}) отмечается параллельно с ростом массы тела студентов.

Очевидно, что общепринятые единицы измерения относительного МПК целесообразно использовать с учетом специфики массы тела лиц, для которых применяются методики определения работоспособности.

Так, анализ компонентов массы тела по результатам соматотипологической диагностики студентов показал, что содержание мышечной ткани – наибольшего потребителя кислорода – колеблется в зависимости от морфологических особенностей организма от 19 до 45 кг, а жировой ткани, как пассивного компонента и главного «оппонента» активной массы тела в проявлении работоспособности в пределах 5–27 кг. Наложения указанных факторов на проявление общей работоспособности в целом и уровень МПК в частности вносит существенные разногласия в шкалу оценок, предложенную по результатам исследований контингента, отличающегося морфологическим статусом, образом жизни, спецификой профессиональной деятельности и т.п.

Особенно такие различия влияют на уровень МПК, когда тестирование общей работоспособности производится не на велоэргометре, а на тредбане или с помощью 12-минутного теста. В этом случае необходимо учитывать двигательный компонент в предложенном виде деятельности.

Рассматривая общепризнанные методы массового определения общей работоспособности применительно к студенческому контингенту, необходимо отметить иногда наблюдаемое отсутствие двигательного навыка при выполнении заданной физической работы, которая выражается «симптомом лимита $\dot{V}O_2$ », (напряжение мышц, не вовлеченных в работу в результате расстройств отдельных функций организма или болевых ощущений).

Р (кг)

*

100

*

*

*

*

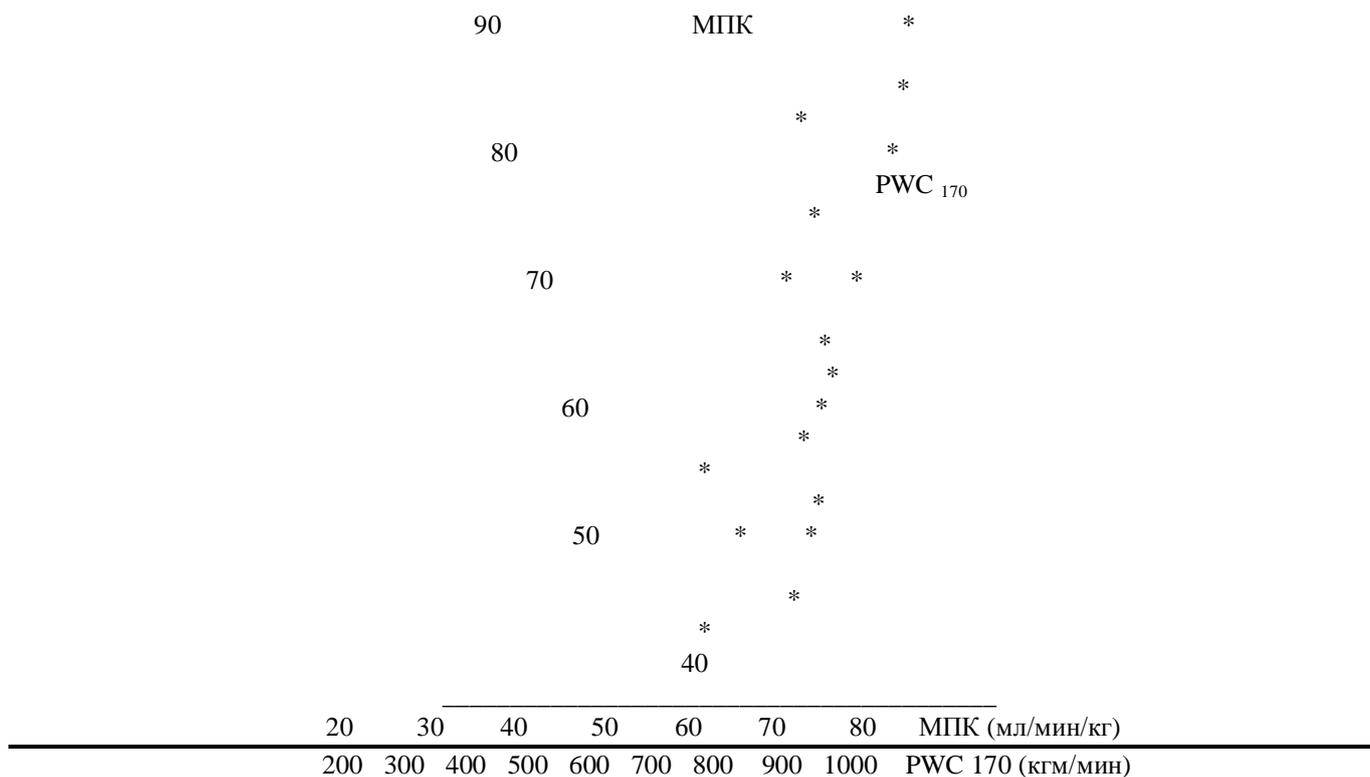


Рис. Зависимость работоспособности и уровня МПК от массы тела.

Исходя из практического опыта массовых подобных обследований, надо отметить, что это отмечается у лиц с мало подвижным образом жизни. В наших исследованиях подобное искажение показаний в выражении общей работоспособности отмечалось у практически здоровых студентов, имеющих низкий уровень проявления двигательных навыков в нормативных видах физических упражнений.

Кроме морфологических особенностей организма и степени овладения двигательным навыком на показатель работоспособности влияет индивидуальная динамика физиологических показателей, как отражение приспособительных изменений в организме к предложенному виду физической работы.

Специалистами отмечается, что работоспособность индивидуума зависит от способности организма к быстрой активизации деятельности систем кровообращения и дыхания с удержанием длительное время наибольших для данной работы величин потребления кислорода.

По результатам наших исследований фактор времени удержания значений МПК у лиц, не имевших спортивной подготовки, носит в значительной мере вариативный характер. Это объясняется индивидуальной динамикой приспособительных изменений организма, двигательным навыком в предложенном действии (техникой выполнения), психологическими особенностями личности и т.п. При тестировании общей работоспособности с помощью велоэргометрии и степ-теста это не имеет столь существенного значения, как при 12-минутном беге.

Анализируя работоспособность студентов-мужчин, не имевших спортивной подготовки, с помощью 12-минутного теста удалось определить, что она у представителей данного контингента в среднем на 74% зависит от работоспособности организма в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения. При этом механизм активизации гликолиза, включаемый в действие при указанной работе, отрицательно влияет на показатель общей работоспособности, снижая ее в среднем на 11%. Это указывает на уменьшение роли уровня МПК в обеспечении общей работоспособности, характерной для данного теста.

Этот факт подтверждается некоторыми исследованиями динамики работоспособности организма методом велоэргометрии до произвольного отказа (Д.Н. Давиденко, А.С. Мозжухин и др., 1980). В них отмечается, что по мере наступления утомления включаются компенсаторные механизмы падения энергопродукции, ведущие к нарастанию интенсивности анаэробных механизмов параллельно с аэробным ресинтезом АТФ.

Этот факт остается без должного внимания при определении общей работоспособности лиц с недостаточным уровнем беговой подготовленности.

Автор данного теста – Cooper K. Проводил свои исследования на военнослужащих военно-воздушных сил США, уровень физической подготовленности которых может служить отправной точкой для рекомендаций в применении 12-минутного бега.

Таким образом различия, отмечаемые в оценочной шкале общей работоспособности у разных авторов являются закономерными, так как ее определение проводилось у лиц, дифференцированных только по возрастно-половому признаку. МПК, являясь важнейшим критерием оценки функционирования кардиореспираторной системы, не может служить интегральным показателем общей работоспособности организма, особенно у лиц, не имеющих соответствующей применяемым тестам двигательной подготовки, обладающих повышенной массой тела в сочетании с превышением средних величин ее компонентов.

Необходимо учитывать уровень физической активности или образ жизни тестируемых, их волевые качества и темперамент, которые в совокупности влияют на активизацию и протекание физиологических и биохимических процессов выработки энергии для обеспечения задаваемой физической работы.

* * *

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Кандидат педагогических наук, профессор А.А.Михонин, кандидат биологических наук,
доцент Т.Н.Михонина, члены-корреспонденты БПА**

Физиологическими и биохимическими исследованиями было установлено, что восстановительные процессы в организме в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее падению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности, если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов, или переутомление, если восстановления энергетических ресурсов не происходит. Поэтому восстановление следует рассматривать как составную часть тренировочного занятия.

Средства восстановления делят на 3 группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства восстановления являются основными, т.к. определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки спортсмена. Правильное чередование преимущественной нагрузки на различные органы и системы в процессе отдельного занятия, микроцикла, мезоцикла и макроцикла тренировки позволяет повысить эффективность тренировки за счет активизации процессов восстановления. При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной и заключительной частей. Рациональное построение вводной части способствует ускорению «вхождения» в работу (вработывание), обеспечивает высокий уровень

работоспособности в основной части занятия. В свою очередь, оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранять развившееся в процессе занятия утомление.

К медико-биологическим средствам восстановления относят: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, физио- и гидротерапию, различные виды массажа, бальнеотерапию (грязелечение), бани (сауны), электростимуляцию, музыку (цветомузыку).

К психологическим средствам относятся мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, снижение отрицательных эмоций. Произвольное расслабление мышц - релаксация - основано на способности человека мысленно отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга (снижает мышечный тонус). В этом состоянии появляется приятное ощущение легкости. Достигается оно релаксационной гимнастикой и аутогенной тренировкой. Методы мышечного расслабления позволяют спортсменам более эффективно и в короткий срок восстанавливать силы. Особое внимание этому методу должны уделять студенты нетренированные, только приступающие к тренировочным занятиям. Наряду с дозированным и постепенным наращиванием нагрузок использование расслабления после нагрузки для таких лиц обязательно. Навыки мышечной релаксации необходимы и просто в повседневной жизни – они помогают регулировать эмоциональный фон человека и такие жизненно важные функции, как сон и пищеварение. Метод расслабления - неременный элемент здорового образа жизни.

Окончательное биологическое созревание организма человека наступает в среднем в 20–25 лет. Студенческий возраст согласно возрастной периодизации соответствует юношескому возрасту (17–21 год). В этот период продолжается поступательное физическое развитие организма, которое может способствовать увеличению показателей физической подготовленности за счет возрастного развития отдельных физических качеств. Складываются благоприятные предпосылки для занятий всеми видами спорта и достижения в них высоких результатов. Физические упражнения оказывают влияние на рост костей в длину до того момента, пока имеются зоны роста. Так как зоны роста сохраняются на длинных трубчатых костях плеча и предплечья, бедра и голени до 18-20 лет и более, практически до зрелого возраста. Наблюдения показывают, что, например, форма грудной клетки может изменяться у спортсменов до 25 лет и даже до 30 лет под влиянием спортивной деятельности.

Интенсивные перестройки в опорно-двигательном аппарате под влиянием спортивных упражнений приводят к повышению его адаптивных возможностей. Вместе с тем, чрезмерные спортивные нагрузки могут вызвать деформацию, уплотнение межпозвоночных дисков, повреждение связок позвоночного столба. При перенапряжении опорно-двигательного аппарата возникают патологические изменения в скелетных мышцах, связанные с нарушением капиллярного кровообращения. Чрезмерные нагрузки ведут к расширению артерио-веноулярных прекапиллярных анастомозов (сосудов), и тогда артериальная кровь, минуя ткани, попадает в вены. Это может вызвать не только дистрофию мышц, но и дегенеративные изменения в окончаниях двигательных нервов. Для предотвращения столь неблагоприятных последствий необходим постоянный контроль за нагрузкой, соблюдение педагогических принципов тренировки: постепенность в увеличении нагрузки, строгое следование возрастным особенностям формирования опорно-двигательного аппарата.

Занятия спортом в известной степени уменьшают диспропорции в увеличении мышечной массы и веса тела. В то же время чрезмерные мышечные усилия приводят к стремительной гипертрофии мышечных волокон. У выдающихся тяжелоатлетов мышцы могут составлять более половины массы тела при средней норме 35-40%. К быстрому увеличению массы мышц приводят однообразные стандартные упражнения с отягощениями.

Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат определяется величиной (объемом, интенсивностью) и характером нагрузки (статическая, динамическая, силовая, скоростная и т.д.). При прочих равных условиях динамические упражнения более

благоприятно воздействуют на активную часть опорно-двигательного аппарата (мышцы), чем на пассивную (кости, сухожилия, связки). Развитие капиллярной сети в мышцах при тренировке улучшает их снабжение кислородом, способствует увеличению мышечной массы.

Адаптивные перестройки затрагивают как функцию, так и структуру опорно-двигательного аппарата. Функциональные сдвиги служат предпосылкой соответствия движений складывающейся двигательной ситуации. Морфологические изменения опорно-двигательного аппарата повышают его надежность, устойчивость к действию физических нагрузок. Это достигается совершенствованием структуры костей, повышением прочности суставно-связочного аппарата, физиологической гипертрофией скелетных мышц.

В отношении влияния занятий отдельными видами спорта на физическое развитие и телосложение накоплены следующие данные. Исследования мышечной системы олимпийцев выявили, что наибольшие показатели толщины мышц наблюдаются у спринтеров. С увеличением длины дистанции толщина мышечной ткани закономерно уменьшается. Самый тяжелый марафонец весит примерно на 4,5 кг меньше самого легкого бегуна на 400 м. У бегунов, особенно марафонцев, слой подкожного жира выражен очень слабо и равномерно распределен по всей поверхности.

Пловцам международного класса свойственны атлетическое телосложение, большая и выше средней длина тела, относительно небольшой вес. Пловцы-спринтеры имеют более высокий рост и вес, чем стайеры. Изучение пропорций тела у пловцов показывает, что при большой длине тела они имеют относительно укороченное туловище, длинные ноги, широкие плечи, суженный в отношении плеч таз и уплощенную грудную клетку.

Тяжелоатлетов большинство авторов характеризует как широкоплечих, с большим обхватом грудной клетки, имеющих короткие руки и ноги. Нередко тяжелоатлеты отличаются нарушением осанки: неправильным положением головы и чрезмерным лордозом (изгибом) в поясничном отделе позвоночника. По мере увеличения длины тела у тяжелоатлетов увеличивается относительная длина туловища и снижается относительная длина конечностей. К особенностям строения тела штангистов следует отнести низкорослость, ширококостность и значительное развитие мышц.

Гимнасты отличаются средней длиной тела, незначительно выше среднего обхватом груди, сравнительно небольшим весом тела. Пропорции тела гимнастов характеризуются довольно коротким туловищем, узкой талией, несколько суженным тазом, короткими руками. Верхняя часть тела у них несколько удлинена, плечи широкие и покатые, ноги тонкие и длинные.

Гимнасток отличает: относительно более короткие конечности и более длинное туловище, небольшой обхват талии, бедер, низкий таз и тонкие ноги.

Для борцов характерны большие поперечные размеры тела, значительные величины обхватов грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени и относительно короткие ноги. Борцы в основном имеют широкие плечи и разную (в зависимости от весовой категории) длину ног. Представители наилегчайшего веса отличаются от спортсменов более короткими ногами, борцы легчайшего и полуплегкого веса имеют ноги средней длины, представители остальных весовых категорий – длинные ноги. У всех борцов, исключая спортсменов тяжелого веса, узкий таз.

Таким образом, физические упражнения можно рассматривать как эффективное средство коррекции физического развития и функционального состояния организма человека.

* * *

**Кандидат физико-математических наук, профессор Б.А.Михайлов, член БПА;
старший преподаватель Е.Г.Альбинский**

Многие люди понимают важность оздоровительного эффекта от бега, но в то же время очень мало людей занимается оздоровительным бегом. Отчего такое несоответствие? Прежде всего это можно объяснить тем, что очень сложно сделать первый шаг. Нужно много изменить в своей жизни. То что раньше было для вас привычным, но вместе с тем действовало отрицательно на ваше здоровье, нужно решительно пересмотреть.

Еще 100 лет назад 96% всей работы человек выполнял сам, а теперь на долю его мускулов приходится только 3% производимой энергии. Ученые утверждают, что человек в первобытном развитии, в борьбе за выживание ежедневно преодолевал около 50 километров. Большая часть дистанции преодолевалась бегом. Именно бег помог человеку выжить. Он был вынужден искать встречи с различными животными. Эти встречи проходили по двум сценариям: либо он убегал, спасая свою жизнь, либо догонял животное и убивал его, чтобы прокормить себя и своих сородичей. Современный же человек почти перестал двигаться, а расстояние которое он преодолевает в течение дня измеряется в пределах нескольких километров. При этом бег практически отсутствует вовсе.

Широко известно древнегреческое изречение: *«Если хочешь быть сильным – бегай! Если хочешь быть красивым – бегай! Если хочешь быть умным – бегай!»*

Давайте задумаемся в смысл этого изречения. Сила, красота и ум человека ставится в зависимость от бега, от физических упражнений.

Решая проблему первого шага, вспомните также лукавое и мудрое изречение Горация: *«Если не бегаешь пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь»*.

Широкому распространению медленного бега трусцой, мы обязаны прежде всего новозеландскому тренеру Артуру Лидьярду, который сумел выделить его из многих разновидностей бега, надежно проверил его сначала в спорте и затем внедрил в режим дня людей, далеких от спорта. Однако мы не акцентируем внимание на технике бега – трусцой или более быстро. Бег полезен в любом возрасте. Молодым он помогает улучшить общефизическую подготовку, повысить выносливость. Пожилым – преодолеть усталость и недомогание, поддерживать жизненный тонус. Все это делает оздоровительный бег почти универсальным средством укрепления здоровья, несмотря на то, что стиль вашего бега может быть далек от совершенства.

Бег для здоровья или оздоровительный бег это в первую очередь аэробное физическое упражнение. Аэробные упражнения – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода.

Установлено, что регулярные аэробные упражнения в течение нескольких недель дают тренировочный эффект при котором улучшается физическое состояние организма, деятельность сердечно-сосудистой системы и увеличивается индивидуальная способность переносить напряженную нагрузку, тем самым снижается опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Сформулируем основные принципы для делающих первые шаги в беге для здоровья или оздоровительном беге.

1. Жесткая постепенность. Нельзя торопиться и увеличивать дистанцию и скорость бега.
2. Необходимо помнить, что первые шаги наиболее тяжелые. Обычно к бегу обращаются люди, которые находятся в критическом положении, приобрели лишний вес, какие-то заболевания- из-за этого они потеряли спокойный сон, уверенность в себе, приобрели одышку и вечное ощущение усталости. В такой ситуации человек в состоянии пробежать только метров 100 и то, пульс после бега подскакивает до 160–180 ударов в минуту. Такой бег не должен

выбить из колеи занимающегося. Нужно понимать, что это обычная реакция организма на нагрузку.

3. Бегать нужно тогда, когда у вас появляется свободное время. Можно бегать утром, перед работой. Можно бегать на работе в перерыв, а можно бегать после работы.

Бегать дистанцию до 10 километров можно натошак. Дистанцию свыше 10 километров нужно бегать после приема пищи, но не раньше чем через 4 часа.

5. Заниматься бегом необходимо систематически, примерно 3–4 раза в неделю. Старайтесь пропускать бег очень редко и только по очень серьезной причине - сильный дождь, мороз, гололед или плохое самочувствие. В противном случае, вы будете поощрять свою лень, которая всегда найдет причину. При занятиях бегом реже 3 раз в неделю потеряется их эффективность, их влияние на здоровье.

6. Необходим систематический медицинский контроль. Около 20% заболеваний не связано с гиподинамией и может быть вам просто нельзя заниматься бегом. Кроме этого, занимаясь бегом ежегодно нужно проходить медицинское обследование, чтобы определить как бег повлиял на ваше здоровье. Как изменился пульс до нагрузки и после ее, как изменилось кровяное давление, как изменился тест на выносливость. Необходимо также овладеть самоконтролем. Систематически контролировать пульс перед бегом, чтобы оптимально подбирать нагрузку. Когда пульс повышенный, нагрузку необходимо уменьшить или вовсе отменить.

Оптимальной для оздоровительного бега можно считать ЧСС на уровне 65–75% от максимального значения. Для этого необходимо знать свою максимальную частоту сердечных сокращений. Ее можно определить двумя путями. Первый – это измерить ЧСС сразу после интенсивного бега на дистанции 100-200 метров, но это только для здоровых молодых людей. Для людей пожилого возраста или не совсем здоровых можно рекомендовать следующую формулу, предложенную Кеннетом Купером для определения индивидуального значения максимальной частоты сердечных сокращений. У мужчин, регулярно занимающихся физическими упражнениями, этот показатель равен 205 минус половина возраста. У женщин и нетренированных мужчин максимальная ЧСС равна 220 минус возраст.

7. Необходимо постоянно себя убеждать в необходимости идти на бег.

8. После вынужденного перерыва нагрузку очередной тренировки необходимо резко снизить.

9. Нагрузка в беге должна быть оптимальной – такой, чтобы после бега у вас сохранилось желание бежать еще. Нагрузку лучше недобрать, чем перебрать.

10. Сочетание тренировок индивидуальных и групповых. Встречаются разные бегуны – одни предпочитают тренироваться в группе, другие наоборот индивидуально. Мы советуем в основном заниматься индивидуально. Это дает вам преимущество: вы не связаны с другими партнерами, в выборе дистанции и скорости ее преодоления. Вы полностью принадлежите себе и отдаетесь этому процессу и приспосабливаете его под свои возможности. В то же время, когда тренировка связана с увеличением дистанции, то она легче преодолевается в группе.

11. Дыхание. У многих специалистов мнение по этому вопросу расходятся. Некоторые считают, что дышать нужно только носом. Другие советуют дышать носом и ртом. Часть специалистов рекомендует дыхание подчинять ритму бега : два шага -вдох, два шага -выдох. Или три шага -вдох, три шага -выдох. Мы рекомендуем дышать так, чтобы это не мешало бегу. При оптимальной скорости можно дышать носом или совместно носом и ртом. Зимой ртом дышать опасно, так можно застудить легкие, Для этого дышать нужно через шарф, который завязывается на шее и поднимается до уровня рта. Сегодня многие понимают, что оздоровительный бег полезное, нужное, эффективное физическое упражнение. А бегающих у нас очень мало. В чем же дело? А дело в том, что многие начинали бегать и тут же бросали, не зная как преодолеть первые трудности. Только терпение и постепенность помогут вам преодолеть первые трудные шаги. Возможно в начальной стадии тренировку нужно начать с

ходьбы, а затем постепенно переходить на бег. Умение правильно сочетать пропорции бега и ходьбы – это мастерство, которое вы должны проявить в зависимости от вашей подготовленности, чтобы решить эту важную проблему, мы даем вам несколько советов:

12. Бег можно включать в тренировку тогда, когда вы выполните следующий тест, пройдя пешком дистанцию 5 км быстрее 45 минут.

Оптимальную скорость бега можно определить следующим образом:

- субъективно по ощущениям, если при беге есть возможность разговаривать с партнером.

- объективно после бега сразу измерить пульс. У молодых и здоровых бегунов пульс должен быть 65-75 %, а у пожилых и неподготовленных не более 60–65 % от максимального значения ЧСС. Если пульс выше этих показателей, вы обязаны снизить темп бега. Пульс должен восстановиться до прежнего значения в течение 10 мин.

3. Бег повторно можно начинать, когда пульс снизился до начального уровня, но не более 90 ударов в минуту.

Ниже приводится примерный план тренировок для делающих первые шаги в оздоровительный бег. *Только при регулярных занятиях вы добьетесь успеха.* Оптимальная польза от занятий бегом может быть:

- при регулярных занятиях в будние и выходные дни.
- при регулярном беге в медленном темпе с постепенным увеличением длины дистанции, а затем скорости.
- при отсутствии физических перегрузок.
- Предлагаемый план тренировок рассчитан на 36 недель и предусматривает три этапа.

Первый этап – оздоровительный бег для начинающих (ранее никогда не занимающихся бегом, переутомленных, имеющих лишний вес и выздоравливающих после болезни). Продолжительность этапа 12 недель. Количество тренировок – 3 раза в неделю. Примерная дистанция 1–3 км, интенсивность слабая. Цель этапа – бег в течение 15 мин.

1-я неделя: бег 5 раз по 1 мин. (паузы 2 мин.).

2-я неделя: бег 8 раз по 1 мин. (паузы 1 мин.).

3-я неделя: бег 4 раза по 2 мин. (паузы 2 мин.).

4-я неделя: бег 5 раз по 2 мин. (паузы 1 мин.).

5-я неделя: бег 4 раза, из которых 2 раза по 2 мин. (паузы 1 мин.) и 2 раза по 3 мин. с паузами по 2 мин.

6-я неделя: бег 3 раза по 3 мин. (паузы 2 мин.).

7-я неделя: бег 4 раза по 3 мин. (паузы 1 мин.).

8-я неделя: бег 3 раза по 4 мин. (паузы 2 мин.).

9-я неделя: бег 2 раза по 5 мин. (паузы 3 мин.).

10-я неделя: бег 2 раза по 7 мин. (паузы 2 мин.).

11-я неделя: бег 2 раза, из которых 1 раз 10 мин. (и пауза 1 мин.) и 1 раз 5 мин.

12-я неделя: непрерывный бег в течение 15 мин.

Второй этап. Продолжительность 12 недель. Количество тренировок – 3 раза в неделю. Продолжительность тренировки 30-40 минут. Интенсивность относительно слабая. Цель – бег в течение 30 минут.

13-я неделя: бег 4 раза по 5 мин. (паузы 1 мин.).

14-я неделя: бег 6 мин. + 7 мин. + 6 мин. с паузами по 1 мин.

15-я неделя: бег 7 мин. + 8 мин. + 7 мин. с паузами по 2 мин.

16-я неделя: бег 10 мин. + 12 мин. с паузой 2 мин.

17-я неделя: бег 12 мин. + 9 мин. + 6 мин. с паузами по 1 мин.

18-я неделя: бег 15 мин. + 5 мин. + 5 мин. с паузами по 2 мин.

19-я неделя: бег 3 раза по 9 мин. (паузы 1 мин.).

20-я неделя: бег 2 раза по 12 мин. (пауза 1 мин.).

21-я неделя: бег 2 раза по 14 мин. (пауза 2 мин.).

22-я неделя: бег 18 мин. + 10 мин. с паузой 2 мин.

23-я неделя: бег 24 мин. + 5 мин. с паузой 1 мин.

24-я неделя: бег непрерывный в течение 30 мин.

Третий этап. Продолжительность 12 недель. Количество тренировок: 3–4 раза в неделю. Продолжительность тренировки 60–70 минут. Интенсивность средняя. Цель – непрерывный бег в течение 1 ч. Для имеющих опыт или освоил первые этапы.

25-я неделя: бег 20 мин. + 10 мин. + 10 мин. с паузами по 2 мин.

26-я неделя: бег 20 мин. + 20 мин. с паузой 2 мин.

27-я неделя: бег 30 мин. + 10 мин. с паузой 2 мин.

28-я неделя: бег в течение 40 мин.

29-я неделя: бег 30 мин. + 10 мин. + 10 мин. с паузами по 2 мин.

30-я неделя: бег 20 мин. + 20 мин. + 10 мин. с паузами по 2 мин.

31-я неделя: бег 30 мин. + 20 мин. с паузой 2 мин.

32-я неделя: бег 40 мин. + 10 мин. с паузой 2 мин.

33-я неделя: бег 30 мин. + 20 мин. + 10 мин. с паузами по 2 мин.

36-я неделя: бег в течение 60 мин.

И в заключение еще раз напомним, что самое главное – это заставить себя сделать первый шаг. Известно выражение, что *«вы организуете бег, бег организует Вас»*. Именно так, как только вы организуете бег, он изменит всю вашу жизнь. Он заставит Вас отказаться от всех вредных привычек, изменит Ваш взгляд на питание. Вы строже будете относиться к распорядку дня. Благодаря бегу Вы обретете здоровый образ жизни.

* * *

ОБУЧЕНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ В ХОДЬБЕ В ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

Аспирант В.В.Шлахтер, член БПА

Динамическая медитация – это вид медитации, осуществляемый в движении, что является её главным отличием от статической медитации, осуществляемой человеком в неподвижной позе. Термин «медитация» европейского происхождения, хотя все основные идеи и техника медитации пришли к нам с Востока. В переводе с латыни «*meditatio*» означает думание, размышление. В русском языке наиболее подходящим синонимом данному термину являются слова «созерцание», «мысленное сосредоточение» (3).

В.Сидоров, изучавший медитацию в восточных странах, пишет: «Медитация – собранность внимания необычного рода и силы, когда человек как бы целиком сливается с предметом размышления. Это состояние – по большей части бессознательно – испытывали пишущий стихи и музыку, художник, артист. Каждый из нас, если разобраться, переживал когда-то такие моменты. В процессе медитации человек как бы пробивается к сокровенно-

глубинному пласту своего существа, к своему так называемому высшему «Я»... Начинают активно работать планы подсознания, вступают в действие механизм интуиции, и вопросы получают молниеносно-мгновенное и четкое решение» (1. – С. 32).

Ныне западным ученым известно мощное оздоровительное влияние медитации на больного человека. Научно-достоверные данные более чем 700 западных и восточных литературных источников, собранных и проанализированных немецкими учеными F.T. Gottwald, W. Horvald (1992) свидетельствуют о больших валеологических возможностях медитации.

Для работников и преподавателей физической культуры и спорта наиболее близка по исполнению т.н. динамическая медитация в ходьбе и в беге. Эта техника медитации легко усваивается и помогает не только бегунам (в особенности на длинные и сверхдлинные дистанции) добиваться выдающихся результатов, но и обычным людям в деле оздоровления и восстановления после травм и болезней.

Ниже предлагаем программу для обучения динамической медитации в ходьбе. Данная система динамической медитации апробирована нами в работе с людьми, заинтересованными в улучшении своего здоровья и самочувствия. Уникальность данной системы упражнений в том, что если ходьба выполняется достаточно длительно, интенсивно и монотонно, то такая ходьба дает т.н. «двойной эффект» – эффект от медитации и эффект от аэробной тренировки. Для получения этого «двойного эффекта» выполняйте следующие упражнения:

1. В течении одной-двух недель осваивайте быструю, но свободную в движениях ходьбу, пытаясь найти свой неутомительный стиль обычной быстрой ходьбы. Туловище держите прямо, движения рук размашистые, шаг довольно широкий за счет движений тазом, напоминающих (но не копирующих) технику спортивной ходьбы: стопа ставится на землю с пятки с последующим перекатом на носок. Ритм движений живой, упражнение длится 15–20 мин., желательно на природе, в парке, на лесной дорожке, на набережной и др.

2. В течении последующей недели в медленной ходьбе разучивайте дыхание, которое может быть названо «диафрагмально-брюшным». Упражняйтесь им и в положении стоя, ноги чуть шире плеч. На вдохе выпячивайте живот, расширяйте его, а затем слегка поднимайте грудную клетку. Проследите, чтобы плечи при этом не напрягались. Затем медленно выдыхайте весь воздух из легких.

3. По завершении вдоха вы должны чувствовать себя наполненным воздухом. Непродолжительно задержите воздух в своих лёгких на 3 с, а затем полностью выдохните. При выдохе наблюдайте, чтобы сначала опускались и сжимались верхние части грудной клетки, затем сокращались и ужимались мышцы живота до такой степени, что его стенка чуть касалась спинных позвонков. После выдоха следует непродолжительная пауза и дыхательный цикл начинается снова. Осваивайте данное упражнение 5–7 раз в неделю по 15–20 мин., столько же времени уделяйте быстрой ритмичной ходьбе, освоенной ранее, но не думая пока о дыхании.

4. Теперь вам предстоит соединить ходьбу и дыхание в едином цикле свободной и быстрой медитативной ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием. Вот вы идёте, дышите ритмично в такт шагов, – на шесть шагов – вдох, на два – выдох, на два – пауза, на шесть – выдох, на два – пауза... Удобнее считать не шаги, а пары шагов – на три касания правой ногой грунта делается вдох, на одно – пауза, на три – вдох, на одно – пауза и т.д. Неизбежно будут появляться мысли, мешающие ходьбе и сосредоточению на дыхании, но пусть это не смущает вас, – вновь и вновь возвращайтесь к подсчёту шагов и дыхания. Идите, дышите, идите, дышите...

5. Вышеописанные упражнения выполняйте 3–5 раз в неделю систематически и вы сможете вдруг внезапно войти в состояние «кэнсэ» – транса, когда вдруг ощутите необычайную лёгкость в своих движениях, начнете в ходьбе переживать необычно приятное состояние внутреннего успокоения и уверенности, в себе, в своих силах. Причем эта уверенность будет

выражением вашей мудрости – вам будет доступно то, о чем вы мечтали и что является действительно необходимым вам как развивающейся личности не зависимо от вашего возраста, социального статуса и достижений в карьере.

6. Освоив динамическую медитацию в ходьбе, удлиняйте продолжительность дыхательного цикла: на 8 шагов – вдох, на 4 – пауза, на 8 – выдох и на 4 – пауза. Затем попробуйте ещё более удлинить дыхательный цикл. Ходите и экспериментируйте, подбирая такую скорость и темп ходьбы в сочетании с частотой и глубиной дыхания, которые оказывали бы на вас наибольший благоприятный трансовый эффект.

7. Спустя 4–5 недель увеличьте продолжительность ходьбы до 30 мин., а то и более (до 45–60 мин. если это возможно). Постарайтесь ходить по дорожкам, где вам не могут помешать, не собьют, не нарушат ритм вашей ходьбы и дыхания. Конечно, желательно, чтобы и воздух был чистым от транспортных газов. Утром лучше ходить на тощак, выпив стакан сока или чаю, съев фрукт. Но если вы медитируете в ходьбе днем или вечером (т.е. в удобное для вас время), то учтите, что между приемом пищи (завтраком, обедом, ужином) и ходьбой должно пройти не менее 60–90 мин.

Литература:

1. Сидоров В.В. Семь дней в Гималаях // «Москва». – № 9,1982. – С.3 – 111.
2. Готвальд Ф.Т., Ховальд В. Помоги сам себе. Медитация. – М.: Интерэкспорт, 1992. – 173 с.
3. Бхагаван Шри (Ошо). Медитация – искусство экстаза. – М.: Единство, 1993. –190 с.
4. Каптен Ю.Л. Основы медитации. – СПб.: Андреев и сыновья, 1991. – 330 с.

* * *

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ЛИЧНОСТНЫХ И ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Преподаватели А.В.Дмитриев, И.Р.Дмитриева, члены БПА

Основными задачами данного экспериментального исследования являлись: 1) выявление изменений в психомоторике фехтовальщиков, вызванных ростом спортивного мастерства; 2) выявление изменений в структуре взаимосвязей личностных и психомоторных свойств, обусловленных ростом уровня спортивного мастерства фехтовальщиков.

Всего было обследовано 20 человек в возрасте от 16 до 24 лет, разделённых на две равные группы. Первая группа – квалифицированные фехтовальщики: кандидаты в мастера спорта и перворазрядники. Вторая группа – низкоквалифицированные фехтовальщики: спортсмены третьего разряда и безразрядники.

В основу комплекса методов исследования личности и психомоторики спортсменов был положен комплекс методик, разработанный группой спортивной психологии ЛНИИФКа (Ю.Я.Киселёв, 1975). Среди личностных методик были использованы опросники Г. Айзенка, Ч.Д. Спилбергера, Я. Стреляу; методики Р. Кэттела, С. Розенцвейга, Мира-Лопеца, М.Н. Ильина, Б.А. Вяткина и др. Регуляторные функции спортсменов оценивались по параметрам усилия, пространства и времени, путём воспроизведения соответствующих эталонов и их частей. Учитывались точность воспроизведения, точность дифференцировки и стабильность воспроизведения. Для оценки сенсомоторных функций измерялось время простой

сенсомоторной реакции (ВР) и реакции на движущийся объект (РДО). Измерение РДО производилось в двух вариантах: в простых (стандартных) условиях и в сложных (изменяющихся) условиях.

Для выявления внутригрупповых связей был проведён корреляционный анализ, а для определения межгрупповых различий – сравнительный анализ полученных данных.

Окончательный анализ полученных результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

1) рост уровня спортивного мастерства у фехтовальщиков обуславливает выборочное развитие регуляторных функций по параметрам времени и пространства;

2) на ВР и РДО в простых условиях рост уровня спортивного мастерства не оказывает видимого влияния, однако, как и предполагалось, в обеих группах средние показатели ВР и РДО достаточно высокие;

3) усложнение условий измерения такой специфической для фехтования реакции как РДО оказывает дезорганизирующее влияние, резко снижая результаты в группе низкоквалифицированных спортсменов и, наоборот, мобилизирующее влияние в группе квалифицированных фехтовальщиков;

4) рост спортивного мастерства вызывает изменения в структуре взаимосвязей личности и психомоторики, значительно уменьшая общее их количество, что свидетельствует о снижении влияния личности на психомоторику за счёт формирования компенсаторных механизмов.

* * *

НАУЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ

МЕТОД ПОЛНООБЪЕМНОЙ ДОЗИРОВАННОЙ ВНЕШНЕЙ ПОМОЩИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ГРУППОВЫХ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ

Методист И.И.Нахимович, член БПА

Стремление повысить эффективность психодиагностического тестирования неизбежно приводит к поиску путей создания групповых методов тестирования. Это и естественно, поскольку возможности использования индивидуальных методик тестирования довольно ограничены. В современной жизни часто встречаются ситуации, когда необходимо обследовать большие группы испытуемых, например, при приеме на учебу или работу. Возможность одновременного стандартизированного обследования группы испытуемых позволила бы резко повысить эффективность ряда методик, сделать их обычными практическими процедурами, существенно дополняющими результаты педагогического тестирования.

Особенно остро данный вопрос стоит в рамках такого теоретического направления отечественной психодиагностики, которое получило название «диагностический обучающий эксперимент» (ДОЭ). Метод ДОЭ возник как альтернатива существующим методам диагностики умственного развития. В методе ДОЭ в качестве основных критериев выступают не столько показатели достигнутого уровня знаний и сформированности тех или иных свойств, сколько результаты оценки возможностей развития в ходе овладения новым материалом в условиях специально организованного экспериментального обучения. Метод ДОЭ позволяет выявить динамику решения тестового задания при наличии обучающего воздействия. В основе существующих методик ДОЭ лежит дозирование индивидуальной помощи экспериментатора на фазе педагогического воздействия. Количество дозированной помощи экспериментатора является основным количественным показателем, лежащим в основе расчета показателей обучаемости. Необходимость фиксации индивидуальной дозы дозированной внешней помощи для каждого испытуемого предопределила индивидуальный характер всех существующих методик ДОЭ. И именно индивидуальный характер проведения тестовых испытаний является основным препятствием на пути широкого использования метода ДОЭ. Все методики, созданные в рамках метода ДОЭ (Иванова А.А. и др.) получили наиболее широкое распространение в дифференциальной диагностике состояний умственной отсталости, задержек психического развития у детей (3). Иначе говоря, имеет смысл их использовать в каких-то единичных сложных ситуациях (например, при переводе в школу для детей с отставанием в развитии). Сама возможность создания методик ДОЭ, имеющих не индивидуальный, а групповой характер проведения тестовых испытаний представляется многим психологам проблематичной. Поэтому важность задачи создания группового метода ДОЭ с дозированной внешней помощью, т.е. соединяющего достоинства группового и индивидуального

тестирования трудно переоценить. Приведем цитату из работы Калмыковой З.И. (2): «Индивидуальные эксперименты могут обеспечить большую полноту и тонкость регистрации их результатов, коллективные – большую экономию времени, на их проведение, и, пожалуй, большую однозначность условий. Коллективные методики могут быть эффективными, если будут найдены способы фиксации самого процесса решения проблемы каждым испытуемым и меры дозированной помощи».

В данной статье ниже излагается суть разработанного автором нового группового метода ДОЭ с дозированной внешней помощью. Однако существует необходимость предварительно рассмотреть вопрос о стимульных материалах, предлагаемых при испытаниях с дозированной внешней помощью. В существующих методиках ДОЭ используется специально разрабатываемый авторами стимульный материал. При этом правильность ответов испытуемого анализируется экспериментатором, в том числе по словесному отчету. С одной стороны, это, конечно, увеличивает объем и разнообразие качественно анализируемой информации диагностического характера, но, с другой увеличивает субъективность метода, зависимость от опыта экспериментатора, ограничивает возможность стандартизации метода, количественной интерпретации результатов, снижает точность ранжирования испытуемых. Поэтому особый интерес представляет использование стимульных материалов стандартных психометрических тестов для тестовых испытаний с дозированной внешней помощью (ДВП). Стандартные психометрические тесты включают наборы заданий различной трудности, статистическое соответствие которых различным возрастным группам испытуемых проверено многолетними исследованиями. Это позволяет снять сложный вопрос о разработке специального стимульного материала для тестовых испытаний с ДВП (хотя и этот вариант возможен).

Однако при этом возникают проблемы методического характера, затрудняющие использование стимульных материалов стандартных психометрических тестов в вышеописанном процессе тестовых испытаний. В стандартных психометрических тестах испытуемому предлагается выбрать правильный ответ к выполняемому тестовому заданию из некоего набора ответов. Но, даже поверхностный анализ такого рода ответов показывает, что они разнoverоятные с точки зрения выбора правильного ответа. Так, например, в тесте Равена из восьми предлагаемых для выбора ответов лишь 2–3 ответа могут казаться вероятными ответами в случае, если испытуемый не может решить задание или не уверен в правильности найденной закономерности. То, что остальные предлагаемые ответы явно не подходят, ясно даже тогда, когда решение задания не найдено. Поэтому после каждой дозы внешней помощи (ВП) называя очередной ответ решения задания, испытуемый может учитывать, что предыдущий ответ был сочтен неправильным. Естественно, что называть данный ответ повторно испытуемый уже не будет. Это означает, что вероятность угадывания правильного ответа увеличивается с каждой дозой ВП. Так, например, в случае использования теста Равена, после двух-трех доз ВП правильный ответ может быть наверняка угадан. Если при этом число доз ВП больше двух-трех, то тогда правильный ответ может быть получен путем перебора вероятных ответов. Это означает, что результат выполнения испытуемым задания является не столько функцией оказания ДВП, сколько функцией перебора возможных ответов. Сама процедура тестирования толкает испытуемого на поочередное угадывание правильного ответа в том случае, когда он затрудняется с решением задания. При этом о том, что ответ неверен, испытуемому ясно даже без специального указания экспериментатора. Сам факт продолжения тестирования, предоставления следующей дозы ВП свидетельствует об этом. Поэтому использование стимульных материалов психометрических тестов в такого рода процедуре тестирования с ДВП не эффективно. Не случайно поэтому, во всех существующих методиках измерения тех или иных показателей обучаемости не используются стимульные материалы психометрических тестов. В то же время возможность их использования трактуется в частности Л.Ф. Бурлачуком, как перспективная задача (3).

Существуют некоторые варианты, если и не уменьшающие вероятность угадывания правильного ответа, то, по крайней мере, выявляющие, что задание на самом деле не решено, а лишь угадан правильный ответ. Это могут быть следующие способы:

1) Испытуемый должен дать словесный отчет о найденной закономерности после того, как он сумеет назвать правильный ответ. Правильный словесный отчет будет свидетельством того, что испытуемый действительно решил задание. Субъективность и нестандартизованность такого способа проверки делает его очень не точным. Кроме того такой вариант тестирования будет очень громоздким, так как испытуемый должен излагать свое словесное объяснение решения тестового задания многократно, а точнее столько раз сколько раз он будет выдавать ответ решения исходного тестового задания. Все это, безусловно, сильно усложняет использование такого варианта тестирования.

2) Вместо словесного отчета о найденной закономерности можно использовать в целях контроля стандартизированный вариант, а именно решение другого аналогичного задания. Однако, этот метод также недостаточно точен, поскольку само понятие «аналогичного» задания не имеет четкого определения.

3) Модификация тестового материала в направлении увеличения числа равновероятных ответов. Фактически, это означает отказ от использования стимульных материалов стандартных психометрических тестов и разработку нового тестового материала, что является достаточно сложной задачей. Использование разных видов ВП и разных способов дозирования требуют большего числа равновероятных ответов. Это затрудняет не только разработку, но и использование такого тестового материала в процессе тестирования. Кроме того, вероятность случайного угадывания за счет перебора ответов при этом не исключается, а лишь уменьшается.

Трудности использования стимульных материалов психометрических тестов предложены в описываемом методе.

В этом методе предлагается кардинальное изменение проведения тестовых испытаний с ДВП.

Основные требования к разрабатываемому методу следующие.

1. Возможность группового проведения тестовых испытаний.
2. Надежное определение индивидуальной дозы ВП, необходимой испытуемому для решения того или иного тестового задания, невыполненного самостоятельно.
3. Обеспечение возможности использования стимульных материалов психометрических тестов.
4. Минимизация возможности случайного угадывания правильного ответа, в том числе с помощью перебора ответов.
5. Возможность компьютеризации тестирования, т.е. наличие стандартизированного алгоритма проведения тестовых испытаний.

Укажем, что полная несовместимость требований, изложенных в пп. 3 и 4 является только кажущейся, что будет ясно после описания предлагаемого метода.

Основные положения предлагаемого метода следующие.

1. Тестовые испытания проводятся таким образом, что на всех этапах тестирования испытуемые не получают никаких данных (прямых или косвенных), по которым они могли бы судить о правильности или неправильности решения ими тестовых заданий.

Это позволяет исключить возможность целенаправленного перебора предлагаемых вариантов ответов как способа выполнения заданий.

2. Для каждого из тестовых заданий испытуемому (или группе испытуемых) последовательно оказывается весь предусмотренный объем ДВП независимо от получаемых результатов. При этом после каждой дозы ВП испытуемый должен повторно выполнять исходное тестовое задание и отмечать в бланке ответов результат решения.

В итоге такого процесса тестирования для каждого испытуемого оказывается заполненным соответствующий бланк. В нем зафиксирован последовательный набор

результатов выполнения каждого задания тестового набора после каждой дозы ВП. По такому набору результатов отчетливо видно с какого момента испытуемый начинает давать одни и те же правильные ответы, т.е. уверенно решать тестовое задание. Благодаря этому легко определяется необходимая испытуемому доза ВП (т.е. индивидуальная доза ВП для каждого испытуемого в группе). Необходимо специально отметить, что испытуемым заранее, до начала тестовых испытаний, дается инструкция, в которой их предупреждают о том, что независимо от правильности даваемых ими ответов они будут получать ДВП, и после каждой дозы ВП повторно решать соответствующие тестовые задания. Во время проведения тестовых испытаний экспериментатор должен контролировать, чтобы испытуемые действительно каждый раз записывали ответ в бланк ответов. При этом не допускаются исправления или подчистки. Очевидно, что все эти требования легко осуществить при использовании компьютера.

Приведем некоторые примеры возможных результатов тестирования. Допустим, что в процессе тестирования оказывалось по 6 доз ВП к каждому тестовому заданию. Будем отмечать нулем - неправильный результат, а единицей – правильный результат. Предположим, что у одного из испытуемых при решении каких-либо тестовых заданий получились нижепредставленные результаты.

0 0 0 1 1 1 1

Видно, что после четырехкратного выполнения тестового задания, т.е. после третьей дозы ВП испытуемый сумел решить данное задание.

2. 0 1 0 1 1 1 1

Видно, что после четырехкратного выполнения тестового задания, т.е. после третьей дозы ВП испытуемый сумел решить данное задание (до этого правильный ответ после первой дозы ВП означал случайное угадывание).

3. 1 0 1 1 1 0 1

В данном случае считается, что задание выполнено. Однако, поскольку правильный ответ дан после шестой дозы ВП, испытуемый получит очень мало баллов.

4. 1 1 1 1 1 1 0

Поскольку в данном случае при последнем выполнении тестового задания после шестой дозы ВП, испытуемый неожиданно перешел на неправильное решение, задание нельзя считать выполненным.

Расчет показателей обучаемости на основе полученных данных осуществляется обычным образом.

Данный метод может быть назван методом нахождения необходимого объема внешней помощи и минимизации случайного угадывания при индивидуальных и групповых испытаниях с использованием стимульных материалов психометрических тестов. Коротко этот метод назван методом полнообъемной ДВП.

Подытоживая, можно отметить следующие достоинства предлагаемого метода.

1. Обеспечивается и надежное определение индивидуальной дозы ВП (необходимой данному испытуемому для решения того или иного тестового задания) и возможность группового проведения тестовых испытаний (т.е. одновременного обследования группы испытуемых). Это означает сочетание основных преимуществ и индивидуальных и групповых методов, что чрезвычайно важно.

2. Открываются перспективы использования стимульных материалов психометрических тестов для тестирования с ДВП. Это связано с тем, что исключается возможность перебора ответов как способа выполнения заданий. Процедура перебора ответов становится наглядно видимой в итоговом наборе ответов и не приводящей к правильному выполнению задания.

3. Возможность компьютеризации метода. Это очень перспективное направление адаптации данного метода. Оно возможно благодаря наличию единого, четкого, строго стандартизированного алгоритма тестирования, обеспечивающего получение такого итогового набора ответов, который легко анализируется объективно.

Литература:

1. *Иванова А.Я.* Обучаемость как принципы оценки умственного развития детей. – М., 1976.
2. Проблемы диагностики умственного развития учащихся / Отв. Ред. Калмыкова З.И. – М., 1975.
3. *Бурлачук Л.Ф.* Словарь - справочник по психодиагностике. – Киев, 1989.
4. *Нахимович И.И.* Учет показателей обучаемости при экспериментальной оценке умственного возраста детей . Методическое пособие. – СПб.: БПА 1998.
5. *Нахимович И.И.* Методика расчета показателей обучаемости по результатам тестовых испытаний с дозированной помощью: Методическое пособие. – СПб.: БПА, 1998.

* * *

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ И РАНЖИРОВАНИЕ ИСПЫТУЕМЫХ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ С ДОЗИРОВАННОЙ ВНЕШНЕЙ ПОМОЩЬЮ

Методист И.И. Нахимович, член БПА

Тестовые испытания разных видов с последующей дифференциацией и ранжированием испытуемых широко используется при профессиональном отборе кадров, при конкурсных наборах учащихся в учебные заведения и в ряде других случаев. В связи с этим весьма актуальна проблема разработки как методов проведения, так и обработки результатов испытаний. Обычно испытания проводятся с целью оценить уровень подготовки испытуемых, провести их дифференциацию и ранжирование, чтобы отобрать наиболее пригодных для дальнейшего обучения или выполнения определенной работы. Здесь под дифференциацией понимается выявление каких либо различий между объектами, подлежащими сравнению. При этом различия могут выявляться по целому ряду признаков. Под ранжированием понимается построение каких-либо объектов в единый ряд, согласно увеличению или уменьшению некоей числовой характеристики этих объектов.

Анализ показывает, что традиционные методы испытаний не дают достаточно данных для объективных прогностических оценок успешности дальнейшей учебной или служебной деятельности испытуемых. Это связано с тем, что в ходе испытаний осуществляется выборочная проверка обученности по тем или иным дисциплинам, к тому же никак не выясняется «цена» выявленной обученности. Очень часто, например, пока-занная при испытаниях обученность связана с длительными занятиями с репетиторами. При таких испытаниях не определяется в должной мере обучаемость, т.е. та характери-стика испытуемого, от которой в наибольшей степени зависит дальнейшая успешная учебная или служебная деятельность. Не носят поэтому объективного характера и дифференциация и ранжирование испытуемых.

Проанализируем традиционные пути дифференциации испытуемых и их недостат-ки.

Начнем с традиционных педагогических проверок. Они могут проводиться в форме экзаменов, контрольных работ и т.п. Если это письменные экзамены, например, по мате-матике, то выставаемая оценка определяется по результатам самостоятельного выпол-нения испытуемым предлагаемого набора заданий. Число выполняемых заданий и их трудность выбираются до проведения экзамена, исходя из заранее разработанных требо-ваний к уровню экзаменуемых, или, исходя из умозрительных заключений о контингенте испытуемых,

подлежащих ранжированию. При этом, естественно, от того какие выбраны задания, какова их трудность и количество, какое предоставляется время для их выполнения, будет зависеть точность последующего ранжирования. Если предлагаемые задания чересчур легки или чересчур трудны для большинства испытуемых, то ранжирование испытуемых будет затруднено. Если точность ранжирования испытуемых на основе проведенного экзамена оказалась недостаточной, то ее уточнение возможно за счет проведения каких-то дополнительных проверок. При проведении устных экзаменов у экзаменатора есть возможность гибкого регулирования числа выполненных испытуемым заданий с помощью дополнительных вопросов. Но субъективность оценки по результатам устного экзамена может быть очень высокой, что, безусловно, сказывается на точности ранжирования испытуемых.

Таким образом, более высокая точность ранжирования испытуемых при педагогических проверках может быть обеспечена расширением сферы опроса испытуемых, т.е. получением более широкой базы исходных данных для оценки испытуемых.

Однако необходимо также учитывать, что и сама традиционная педагогическая система оценки может вносить серьезные ошибки в дифференциацию испытуемых. Как известно, традиционно в педагогике используется пятибалльная система оценки. Это означает наличие четырех групп, к которым может быть отнесен испытуемый. Данные группы соответствуют оценкам в 5, 4, 3 и 2 баллов (оценка в 1 балл обычно не рассматривается в качестве возможной). Следовательно, как бы не проводились педагогические проверки, какие бы не выбирались задания, все испытуемые могут быть распределены только по четырем группам. Это, вообще говоря, невысокая степень дифференциации. Конечно, в условиях школьной, да и вузовской практики, она часто бывает достаточной. Однако, многими учителями используются и нестандартные способы увеличения дифференциации путем введения оценок типа «с минусом» или «с плюсом». Это результат того, что проводящий экзамен ощущает недостаточность числа узаконенных оценок, при которых в одну группу попадают люди с разными, значительно отличающимися уровнями знаний.

Таким образом, ограничение точности дифференциации испытуемых при традиционных педагогических проверках может быть связана как с узкой базой получаемых исходных данных, так и с ограниченной возможностью последующей их обработки на основе 5-балльной системы оценок.

Конечно, есть некоторые сферы знаний и деятельности, где вместо традиционной 5-балльной системы оценки может использоваться, например, 10-балльная и другие системы оценок. Так, при оценке спортивных соревнований часто используется различная балльность оценок.

Надо, конечно, учитывать, что число заданий и балльность их последующей оценки обычно взаимосвязаны. Между ними может существовать прямая линейная зависимость. Увеличение или уменьшение числа заданий может сопровождаться увеличением или уменьшением балльности оценки. Нет смысла в высокой балльности оценки, если число предлагаемых заданий мало или же в большом числе заданий, если балльность их оценки мала. Иногда может использоваться и последовательное использование систем оценок разной балльности. Например, первоначальный результат может определяться в системе высокой балльности, а окончательный переводиться в малую систему балльности. Такая ситуация характерна для психологического тестирования. Так, например, в тесте Равена первоначальная, так называемая «сырая» оценка осуществляется в шестидесяти балльной системе. Конечный же результат описывается в 5-6 балльной системе, то есть выделяется 5 – 6 групп испытуемых, которые в основном качественно описываются. Точность дифференциации на основе такой двойной системы обработки данных будет выше, чем в том случае, когда результат сразу оценивается в системе малой балльности.

Что касается получения исходной базы данных, то ситуация при традиционном психологическом тестировании аналогично педагогическим проверкам. Дифференциация

испытуемых при традиционном психологическом тестировании так же осуществляется по результатам самостоятельного выполнения испытуемыми тестовых заданий, то есть по суммарному относительному числу правильно выполненных тестовых заданий. Неудовлетворенность авторов тестов качеством проводимых измерений приводила к тому, что тесты постоянно модифицировались. При этом изменялось число заданий, их трудность. Добавление новых заданий часто приводило к созданию батарей, то есть совокупности субтестов различного содержания (например, тестовые батареи Векслера, Амтхауэра и т.д.). Иначе говоря, опять-таки для увеличения точности дифференциации делались попытки обогатить получаемую базу исходных данных за счет расширения области проверки испытуемых, увеличения тестовых заданий. Такой метод дифференциации испытуемых по результатам самостоятельного выполнения испытуемыми того или иного количества тестовых заданий обладает рядом следующих существенных недостатков.

1. Недостаточность исходной базы данных.

В результате проведения такого рода тестовых испытаний имеется лишь информация о том, какие тестовые задания из предложенного тестового набора испытуемый сумел выполнить. Лишь в редких случаях используются весовые коэффициенты для заданий по их предполагаемой трудности. При этом предполагаемая трудность заданий может не соответствовать фактическому нарастанию трудности для данного испытуемого.

2. Ограниченность возможных способов обработки данных на такой основе.

По результатам таких испытаний может быть лишь подсчитано абсолютное или относительное число выполненных заданий с учетом возрастных поправок. Возрастные поправки вводятся на основе проведения статистических исследований. Обычно даже нет возможности обогатить эту базу исходных данных за счет введения весовых характеристик трудности заданий, ибо такие определения трудности не имеют объективных оснований и субъективно различны для разных испытуемых.

3. Стремление повысить точность дифференциации испытуемых за счет увеличения количества тестовых заданий, расширения сферы тестирования:

а) не приводит к выявлению других качеств испытуемых сверх тех, что уже были определены;

б) сопряжено с увеличением громоздкости, сложности и утомительности тестовых испытаний.

4. Невысокая прогностическая ценность.

Этот недостаток связан с неизвестностью «цены» полученных результатов. Без хотя бы приблизительной оценки показателей обучаемости дать сколько-нибудь обоснованный прогноз будущего развития и обучения испытуемого не представляется возможным.

5. Трудность дифференциации испытуемых с высокими и низкими уровнями умственного развития (УР).

Испытуемые высокого или низкого уровня не укладываются в среднестатистические рамки. Предлагаемые тестовые задания могут быть слишком легкими для испытуемых высокого уровня или слишком трудными для испытуемых низкого уровня. В предельном случае испытуемые с высокими уровнями УР могут решить самостоятельно все тестовые задания, а испытуемые с низкими уровнями УР не решат ни одного задания. Очевидно, что в этом случае дифференциация внутри групп испытуемых с высокими и низкими уровнями УР просто невозможна, так как они все имеют одинаковые результаты.

При тестировании детей наличие других возрастных наборов в тестах (то есть более трудных для старших возрастов или более легких для младших возрастов) спасает положение лишь отчасти. Это объясняется скачкообразным изменением трудности заданий при переходе от одного возраста к другому (то есть они могут оказаться чересчур трудны или чересчур легки), а так же тем, что в тестовые наборы для детей старшего возраста включаются новые, неизвестные детям младшего возраста понятия.

Во многом данная ситуация аналогична и для взрослых испытуемых в случае измерения так называемого актуального уровня (АУ) УР с помощью стандартных тестов, имеющих статистически разработанные шкалы трудности тестовых заданий.

Таким образом, обычное тестирование, основанное на самостоятельном выполнении тестовых заданий, накладывает жесткие ограничения на информативность получаемых тестовых результатов. А это в свою очередь означает невозможность создания таких способов обработки этих данных, которые обеспечили бы качественную дифференциацию испытуемых. Иначе говоря, скудость исходной информационной базы приводит к использованию грубых систем обработки этих данных, не обеспечивающих возможность варьирования глубины и качества дифференциации в зависимости от требуемой в данном эксперименте точности.

Из вышеизложенного можно сделать вывод о важности разработки такой концепции дифференциации испытуемых при тестовых испытаниях, которая была бы лишена недостатков традиционного метода дифференциации.

Для этого необходимо решить следующие две задачи.

1. Разрабатываемая концепция проведения тестовых испытаний должна обеспечивать получение широкой, богатой базы исходных данных, характеризующих испытуемых.

При этом желательно, чтобы вопрос об относительной трудности заданий не становился камнем преткновения и решался бы более объективно.

2. Разрабатываемая концепция проведения тестовых испытаний должна включать в себя такие системы обработки исходных тестовых данных, которые позволяли бы обеспечить получение необходимой в данном эксперименте глубины и степени дифференциации испытуемых. Иначе говоря, если необходима высокая степень дифференциации испытуемых, то выбираются более сложные системы обработки тестовых данных, а если же вполне устраивает более грубая, приблизительная дифференциация, то выбираются более простые системы обработки тестовых данных.

Такая концепция дифференциации, удовлетворяющая всем поставленным требованиям, может быть разработана на основе использования результатов оказания дозированной внешней помощи (ДВП) при тестовых испытаниях. Использование ДВП позволяет решить обе поставленные задачи, то есть получить богатую базу исходных данных и разработать различные способы ее обработки.

Рассмотрим возможные варианты проведения тестовых испытаний с использованием ДВП.

Исходным этапом любых тестовых испытаний является самостоятельное выполнение испытуемыми предлагаемых тестовых наборов заданий, то есть обычное тестирование. По полученным исходным данным может быть рассчитана явная составляющая полного тестового уровня УР испытуемых (см. приложение). При традиционном тестировании на этой основе и проводится дифференциация испытуемых. Однако, возможности ранжирования испытуемых при этом могут оказаться совершенно недостаточными.

Следующий этап тестирования - это последовательное оказание испытуемому ДВП к каждому из нерешенных им самостоятельно заданий. Иначе говоря, переход к оказанию ДВП для следующего невыполненного задания происходит либо когда данное задание правильно решено, либо когда исчерпан весь предусмотренный объем ДВП. Отметим, что объем оказания ДВП может быть различным. В наиболее полном объеме ДВП может быть оказана в соответствии со схемой последовательного оказания ДВП. Приведем пример максимально возможного оказания ДВП.

Сначала испытуемому оказывается косвенная внешняя помощь (КВП) в виде дозированных подсказок к одному или нескольким аналогичным заданиям. Если этого оказалось недостаточно для решения задания, происходит переход к оказанию КВП в виде дозированных сеансов полного объяснения решения (ПОР) аналогичного задания. Если этого также оказалось недостаточно, то происходит переход к оказанию прямой внешней помощи

(ПВП) в виде дозированных подсказок уже непосредственно к данному тестовому заданию. Если этого также оказалось недостаточно, то происходит переход к оказанию ПВП в виде предусмотренного числа дозированных сеансов ПОР задания. После этого аналогичная процедура осуществляется для следующего невыполненного тестового задания и т.д. Полученный при проведенных таким образом тестовых испытаниях данные обеспечивают глубокую дифференциацию испытуемых. Возможность полного совпадения данных даже для двух испытуемых в группе порядка 50-80 человек очень мала, если трудность заданий правильно подобрана. Выбор этапов тестирования должен осуществляться в зависимости от целей и задач проводимых тестовых испытаний, заданной степени дифференциации. Если необходимо глубже дифференцировать испытуемых с более высокими уровнями УР, то можно использовать начальные этапы оказания ДВП, например, КВП или ПВП в виде дозированных подсказок. Это позволит и с большей определенностью судить о продуктивных способностях испытуемых. Если необходимо глубже дифференцировать испытуемых с более низкими уровнями УР, то можно использовать конечные этапы оказания ДВП, например, ПВП в виде сеансов ПОР задания. Это позволит и с большей определенностью судить о репродуктивных способностях испытуемых.

Отметим, что при изложенной выше процедуре тестирования, возникает эффект обучения, особенно, если тестовые задания аналогичны. Данный эффект может быть желательным или нет в зависимости от цели и задач конкретного тестирования. Возможен и другой вариант проведения тестовых испытаний, когда осуществляется последовательное оказание ДВП ко всем тестовым заданиям. Например, сначала КВП в виде дозированных подсказок к каждому из нерешенных тестовых заданий. Затем к оставшимся нерешенными тестовым заданиям оказывается КВП в виде сеансов ПОР и т.д. Этот вариант более громоздкий, но эффект обучения при этом минимален, что может быть важно в некоторых случаях.

Таким образом, тестирование с ДВП позволяет осуществить глубокую дифференциацию испытуемых и получить информационно богатую базу исходных данных при использовании одного и того же набора тестовых заданий. Это дает возможность разработать различные способы обработки этих данных, позволяющие осуществить ранжирование испытуемых с необходимой точностью. При этом можно обеспечить ранжирование испытуемых с высокими и низкими уровнями УР. Кроме того, использование различных видов внешней помощи (ВП) позволяет выявить различные показатели обучаемости испытуемых, связанные и с продуктивными, и репродуктивными способностями испытуемых. Все это обеспечивает высокую прогностическую ценность данного метода.

Рассмотрим теперь возможные способы обработки полученных тестовых данных для ранжирования испытуемых.

Первой ступенью обработки данных является тот крайний случай, когда числовые расчетные характеристики данных не вводятся вообще. Это означает, что мы оперируем только результатами тестовых испытаний в непосредственном виде. В этом случае мы имеем индивидуализированные характеристики испытуемых с такой степенью раскрытости, которые дают проведенные испытания. Конечно, непосредственный анализ тестовых результатов без каких либо расчетов позволяют в наибольшей степени оценить особенности УР испытуемых, как бы составить «портрет» их УР. Однако эти данные не дают возможности обоснованного объективного сравнения разных испытуемых, особенно если речь идет о группе испытуемых. Ранжирование испытуемых на этой основе достаточно затруднительно. Фактически, речь может идти только об экспертной оценке результатов испытаний в значительной мере зависящей от впечатления, а значит очень субъективной.

Для того, чтобы осуществить ранжирование испытуемых на объективной основе, необходимо ввести какие-то количественные характеристики. Поэтому, все последующие ступени обработки данных основаны на использовании суммарных числовых характеристик результатов тестовых испытаний. Естественно, что расчет суммарного итогового показателя

позволяет осуществить ранжирование испытуемых на объективной основе без каких-либо затруднений. Однако, сам факт расчета единого, итогового, усредненного показателя уже является весьма серьезным упрощением, не учитывающим различные нюансы УР испытуемых. Это безусловно ухудшает степень их дифференциации. Вполне возможна ситуация, когда испытуемые, имеющие различные исходные тестовые данные, после проведения расчетов получают одинаковую итоговую оценку и оказываются в одной группе. Таким образом, числовая обработка текстовых данных (всегда предполагающая введение неких упрощающих допущений) может препятствовать полному индивидуальному ранжированию испытуемых, и приводит к образованию групп испытуемых с одинаковыми результатами. Однако, такое уменьшение степени дифференциации испытуемых при введении числовых характеристик является закономерным и ожидаемым процессом. Как уже отмечалось выше, без числовой обработки тестовых данных объективное ранжирование вообще не возможно. Следует указать, что для уточнения ранжирования, особенно испытуемых с одинаковыми итоговыми показателями, в качестве дополнительного материала могут также использоваться иные числовые показатели, характеризующие испытуемых.

Рассмотрим возможные варианты допущений, лежащие в основе числовых способов обработки тестовых данных, а также позволяющие упростить проводимые расчеты.

1. Допущения, используемые при измерении актуального уровня развития (АУР). Они касаются трудности тестовых заданий.

А) Использование одинаковой балльности за самостоятельное выполнение любого тестового задания независимо от его трудности.

Данное допущение позволяет отказаться от проведения статистических исследований относительной трудности заданий, а значит упростить разработку тестового материала и расчета АУ УР. Оно используется во многих психометрических тестах (обычно за правильное выполнение любого тестового задания присваивается 1 балл).

Б) Использование разной балльности за самостоятельное выполнение разных тестовых заданий в зависимости от их трудности.

Это позволяет уже более точно рассчитать АУ УР, а значит и выполнить ранжирование испытуемых. Однако, как уже отмечалось выше, определение трудности заданий достаточно сложная и громоздкая задача. Кроме того, трудность заданий в значительной степени субъективное понятие (особенно для взрослых испытуемых), т.е. ее определение не имеет строгих объективных оснований.

2. Допущения, используемые при измерении латентной составляющей (л.с.) полного тестового уровня (см. приложение).

А) Все дозы ВП, независимо от вида и ВП и способа дозирования имеют одинаковый вес.

Б) Дозы ВП имеют разный вес.

При этом могут быть следующие возможности:

– присваивается разный вес ПВП и КВП (за ПВП меньшее число баллов, чем за КВП).

При этом все дозы одного вида ВП оцениваются одинаково:

– присваивается разный вес разным способам дозирования ВП.

Например, подсказки имеют больший вес чем сеансы ПОР задания:

– присваивается разный вес сеансам ПОР задания.

Очевидно, что чем больше порядковый номер проводимого сеанса, тем меньше должен быть его вес:

– присваивается разный вес каждой дозе ВП с учетом и вида ВП, и способа дозирования, и реального содержания данной дозы ВП.

Безусловно, что чем с большей точностью определяется вес доз ВП, тем точнее и расчет итогового показателя, и точность ранжирования, но тем сложнее разработка тестового материала, сами тестовые испытания и расчеты.

Таким образом, различного рода обработка тестовых данных (т.е. при разных допущениях), полученных при тестировании с ВП позволяет получить большое разнообразие вариантов. Здесь важно отметить следующее. Использование ДВП позволяет более точно определить показатели обучаемости. При этом возникают и новые аспекты УР испытуемого. Так, использования сеансов полного объяснения решения заданий позволяет в большей степени оценить репродуктивные способности испытуемого, сравнить уровень развития продуктивных и репродуктивных способностей. Важно иметь в виду, что разные допущения приводят не просто к более или менее точным способам обработки данных. Получаемые в результате тех или иных допущений результаты могут характеризовать разные стороны УР испытуемых. Выделим следующие подходы к обработке данных, позволяющие получить взаимодополняющую информацию, характеризующую испытуемых.

Первый подход связан с максимально возможным уточнением трудности выполняемых заданий и информативности доз ВП. Для этого присваивается разное число баллов за выполненные задания в соответствии с их предполагаемой трудностью, либо вводятся соответствующие весовые коэффициенты для заданий, выполненных с ДВП. Очевидно, что оказание ДВП приводит к уменьшению трудности выполнения заданий. При этом уменьшение трудности выполненных заданий будет разным в зависимости от вида ВП, способа дозирования ВП, порядкового номера дозы ВП и конкретного содержания доз ВП. Поэтому может вводиться целый ряд коэффициентов, характеризующих уменьшение трудности выполнения заданий в зависимости от вышеперечисленных факторов. Казалось бы в случае адекватного соответствия числа баллов или вводимых коэффициентов реальной трудности заданий получаемый итоговый показатель должен быть наиболее точным. Но возникает вопрос, если у одного испытуемого полученный итоговый показатель больше, чем у другого, то означает ли это, что данный испытуемый способен решать более трудные задания. Неясно также «лучше» выполнить одно очень трудное задание (оцениваемое, например, в 5 баллов) или пять заданий существенно менее трудных (оцениваемых, например, по 1 баллу). Аналогичные вопросы могут быть заданы и применительно к заданиям, выполненным с ДВП. Что лучше, выполнение одного легкого задания самостоятельно или пяти более трудных заданий, например, с четырьмя подсказками каждое? Или: «что лучше, выполнение, скажем одного трудного задания с одной подсказкой или пяти заданий с ПОР заданий?»

Такого рода неясности и вопросы возникают по следующим причинам. В полученном итоговом показателе полностью теряется информация о числе выполненных испытуемым заданий. Судить по полученной числовой характеристике о числе выполненных испытуемым заданий невозможно. В полученном итоговом показателе также теряется информация и о максимальной трудности выполненных заданий. Данный итоговый показатель характеризует обобщенную трудность заданий, опосредованную через количество всех выполненных данным испытуемым заданий. Естественно, что различные нюансы выполнения заданий данным испытуемым в нем не отражаются. Ранжирование испытуемых на основе данного показателя правомерно, но при этом могут использоваться и дополнительные показатели, учитывающие важные для будущего обучения нюансы.

Рассмотрим другой подход к обработке тестовых данных. Его основной задачей является сохранение информации о числе выполненных данным испытуемым заданий разной степени трудности как важной характеристике его УР.

Такой подход реализуется предлагаемым ниже методом.

Рассмотрим вариант использования метода. Допустим, что надо ранжировать группу испытуемых из 20 человек. Пусть в тестовом наборе есть задания разной степени трудности, оцениваемые в 1, предусматривает дифференцированный 0, 1, 2, 3, 4 и 5 баллов.

Будем осуществлять ранжирование испытуемых следующим образом на основе поэтапной обработки результатов проведения тестовых испытаний с ДВП.

На первом этапе рассмотрим результаты выполнения испытуемыми наиболее легких, т.е. 1-балльных тестовых заданий. Для этого рассчитаем, например, полный тестовый уровень (ПТУ) испытуемых, исходя из результатов выполнения ими только 1-балльных заданий. Формулы для расчета ПТУ приводятся в приложении. Ранжируем испытуемых в соответствии с результатами проведенных расчетов (т.е. по ПТУ, рассчитанному по 1-балльным заданиям). Далее выделяем группу испытуемых с наихудшими результатами. Это может быть фиксированное, заранее намеченное число испытуемых, либо нефиксированное число, связанное с качеством выполнения тестовых заданий (например, все те испытуемые, у которых число выполненных заданий меньше заранее выбранной в данном эксперименте границы). Это и будет окончательным ранжированием для испытуемых с наихудшими результатами. Предположим, что в данном случае надо выделить 4 человека с наихудшими результатами. Тогда для испытуемых занявших 17, 18, 19 и 20 места, данное ранжирование будет окончательным. На этом первый этап обработки данных заканчивается.

На втором этапе рассмотрим результаты выполнения оставшимися испытуемыми (т.е. 16 испытуемыми, т.к. четверо испытуемых с наихудшими результатами первого этапа обработки данных «отсеялось») 1-балльных и 2-балльных и 3-балльных заданий. И после ранжирования испытуемых по этим данным опять таки выделяется группа из четырех испытуемых с наихудшими результатами (занявших 9, 10, 11 и 12 места), которая в дальнейших расчетах не участвует, т.е. как бы «отсеивается». И т.д.

На последнем этапе обработки данных осуществляются расчеты ПТУ по всем тестовым заданиям для оставшихся четырех испытуемых и их ранжирование (т.е. распределение мест с первого по четвертое).

Таким образом, исходя из описанной процедуры поэтапного ранжирования, получается полное ранжирование всех 20 испытуемых с первого места по двадцатое.

Назовем предложенный метод методом ранжирования путем последовательного отсева (в случае, когда отсеивается фиксированное число испытуемых), или методом конкурсного последовательного отбора (в случае, когда последовательный отсев испытуемых осуществляется по выполнению неких заранее выбранных норм).

Преимущества данного метода очевидны:

1. Высокая точность ранжирования.

При ранжировании испытуемых сохраняется информация о трудности выполненных заданий и их числе. Рассчитываемый на каждом этапе показатель характеризует УР испытуемого в большей мере, чем при обычном подходе, когда рассчитывается обобщенный показатель.

2. Легкость ранжирования.

На каждом этапе ранжирования получается единственный итоговый показатель для ранжирования.

3. Минимизируется влияние случайного угадывания.

Испытуемый, случайно угадавший решение 5-балльного задания, но не выполнивший 1-балльных, не только не получит высокой оценки, но и вообще не сможет пройти на следующий этап обработки данных.

Важно указать, что возможен целый ряд вариантов данного метода в зависимости от конкретных требований, но принципиальная суть метода должна оставаться неизменной.

Надо также учитывать, что на результаты тестирования с ВП влияет процесс обучения. При этом влияние эффекта обучения может оцениваться по-разному. Так, например, эффект обучения при оказании ВП к тестовому заданию является желательным и ожидаемым. Однако, полученная обученность ухудшает точность измерения характеристик выполнения других тестовых заданий.

Кроме того, процесс обучения существенно изменяет результаты повторного тестирования того же испытуемого на том же тестовом материале. При этом может

происходить значительное увеличение измеренной величины АУ УР за счет того, что многие из выполненных на предыдущем тестировании с ВП задания, испытуемый сумеет самостоятельно решить. Из-за этого же величина л.с. ПТУ значительно уменьшится. Вероятность же выполнения испытуемым каких-то новых тестовых заданий (из числа тех, что так и не были выполнены испытуемым при всей предусмотренной ВП) очень мала, если промежуток между тестовыми испытаниями невелик. Поэтому, в предельном случае возможно даже получение нулевой величины л.с. при достаточно высоком значении явной составляющей (т.е. АУ УР). Такие результаты свидетельствуют об устойчивом эффекте обучения. Однако, если такие результаты (т.е. большое значение АУ УР и малое л.с. ПТУ) получаются при первом же тестировании испытуемого (при наличии достаточного количества оставшихся нерешенными тестовых заданий более высокой степени трудности, чем соответствующие его АУР), то это может служить основанием для следующего предположения. Данный испытуемый был специально подготовлен к тестовым испытаниям по используемым тестовым заданиям. В этом случае достоверность заключений по полученным данным становится сомнительной. Поэтому целесообразно провести тестовые испытания повторно с использованием другого тестового набора.

Отметим также, что тестовый материал должен содержать достаточное число тестовых заданий разной трудности. Желательно, чтобы у каждого испытуемого были не только нерешенные им самостоятельно тестовые задания, но и тестовые задания, нерешенные после оказания всего предусмотренного объема ВП.

Подытоживая вышеизложенный материал, можно сделать вывод о создании принципиально новой концепции дифференциации и ранжирования на основе использования ДВП. При этом обеспечивается и получение богатой базы исходных тестовых данных и широкий выбор методов их обработки. Это позволяет получить практически любую заранее заданную точность дифференциации и ранжирования испытуемых. Однако, повышение точности сопровождается и повышением громоздкости разработки тестового материала, проведения тестовых испытаний и последующей обработки данных. Поэтому, конкретное тестирование с ДВП – это компромисс между требуемой точностью дифференциации и ранжирования с одной стороны и сложностью тестирования, разработки тестового материала и обработки результатов с другой стороны. Особо подчеркнем высокую прогностическую ценность концепции.

Ранжирование по предлагаемому методу было реализовано по результатам проведенных экспериментальных тестовых испытаний с ДВП. Использование метода позволило получить однозначное ранжирование испытуемых.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Понятие полного тестового уровня (ПТУ) было введено автором для оценки уровня умственного развития лиц любого возраста на основе тестовых испытаний с дозированной внешней помощью. ПТУ находится как сумма двух составляющих: явной и латентной. Явная составляющая ПТУ, названная актуальным тестовым уровнем (АТУ), - это компонента ПТУ, измеренная по самостоятельно выполненным заданиям. Латентная составляющая ПТУ, названная латентным тестовым уровнем (ЛТУ), - это компонента ПТУ, оценивающая вклад в ПТУ от заданий, не выполненных самостоятельно, но выполненных с той или иной внешней помощью. При расчете ЛТУ вводятся специальные весовые коэффициенты.

Целесообразно ввести следующие упрощающие допущения:

а) Максимально возможное число доз ВП (обозначенное «Т») одинаково по любому заданию тестового набора;

б) Оказание любой дозы ВП при решении задания уменьшает вклад в ЛТУ от выполненного задания на величину: $\frac{m_i}{1+T}$, где m_i - число баллов, начисляемое за самостоятельное выполнение задания данной градации трудности.

Тогда ПТУ, находимый как сумма АТУ и ЛТУ, будет иметь вид:

$$ПТУ = АТУ + ЛТУ = \sum_{i=1}^l m_i \left(S_i + S'_i - \frac{K_i}{1+T} \right) = \sum_{i=1}^l m_i \left(S_{i \text{ общ}} - \frac{K_i}{1+T} \right) = M - \frac{K}{1+T} (\text{баллов}),$$

где $M = \sum_{i=1}^l m_i \cdot S_{i \text{ общ}}$ – суммарное число баллов за общее число выполненных заданий (независимо от того выполнены они самостоятельно или с ВП);

$$\frac{K}{1+T} = \sum_{i=1}^l \frac{m_i \cdot K_i}{1+T}$$

– число баллов, на которое уменьшается вклад в ПТУ из-за неполной самостоятельности решения некоторых заданий;

l – число градаций заданий по трудности;

S_i – число самостоятельно выполненных заданий i -ой градации трудности;

S'_i – число выполненных с ВП заданий i -ой градации трудности;

K_i – суммарное число оказанных доз ВП для выполненных с ВП заданий i -ой градации трудности;

$S_{i \text{ общ}}$ – общее число выполненных заданий (и самостоятельно, и с ВП) i -ой градации трудности.

В том случае, если выполнение любого тестового задания оценивается одинаковым числом баллов, формула для ПТУ приобретает вид:

$$ПТУ = S_{\text{общ}} - \frac{K}{1+T} (\text{баллов}).$$

Здесь самостоятельное выполнение любого задания оценивается одним баллом. «К» в этом случае есть суммарное число доз по всем заданиям, выполненным с ВП.

Литература:

1. *Нахимович И.И.* Учет показателей обучаемости при экспериментальной оценке умственного возраста детей. Методическое пособие. – СПб.: БПА, 1998.
2. *Нахимович И.И.* Методика расчета показателей обучаемости по результатам тестовых испытаний с дозированной помощью: Методическое пособие. – СПб.: БПА, 1998.

* * *

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ПРОГРАММЫ «СОТВОРИ СЕБЯ САМ!»

Президент АПСС М.С.Норбеков, академик МАИ при ООН; доктор технических наук, профессор В.Г.Сорокин; кандидат медицинских наук, доцент В.В.Лесничий; вице-президент СПбАПСС Г.Н.Лукин; В.Н.Иванов, М.Л.Каширина, М.Г.Лукин, А.М.Марченко, Г.В.Полтавцева, члены БПА

Программа курса разработана для детей, подростков и их родителей и ориентирована для обучения основам психосоматической саморегуляции и каждодневного применения их как для контроля за своим здоровьем, так и для самооздоровления.

Цель программы: базируясь на принципах психосоматики обучить детей и подростков оздоровительному и профилактическому комплексу физических и психосоматических упражнений, создать условия в образовательных учреждениях для формирования у обучающихся валеологического мышления и формирования у подрастающего поколения цельной и социально значимой мировоззренческой платформы.

При всей взаимосвязи с общими мировоззренческими основами валеологии – науки о здоровье, являющейся пограничной областью знаний на стыке медицины, физиологии, психологии, социологии и педагогики, предлагаемая программа претендует на новое концептуальное мировоззрение в методике валеологического образования населения.

Новизна подхода заключается в стремлении авторов и составителей программы на рубеже XXI века вложить в подрастающее поколение то интегральное знание о Человеке, которым в разрозненном виде обладают, с одной стороны, современная официальная биология и медицина, а с другой — феноменология неофициальных или мало признанных знаний, которые, как известно, нередко являются мощнейшим толчком для творческой самореализации и раскрытия Человеком тайн Природы и Мироздания. Программа предназначена для освоения тех разделов валеологической работы, которые жизненно необходимы для системы непрерывного валеологического образования а также прогрессивного самообразования и самопознания.

Основные концептуальные принципы предлагаемой системы оздоровления базируются на ряде открытий и патентах на изобретения, которые апробированы как на базе Института медико-биологических проблем, так и на базе шестилетнего применения методики у лиц с самой различной патологией. Наибольшие эффекты достигаются при патологии опорно-двигательной системы, заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, патологии слуха и органов зрения. Система эффективно применялась в специализированных учебных заведениях, у глухих и слабовидящих детей.

Результатом обобщения применения методики в самых различных регионах России на основе опроса и анализа анкетных данных у более чем 10 000 слушателей, явилось издание двух практических руководств под редакцией авторов методики – академика М.С. Норбекова и профессора Ю.А. Афанасьева (см. список литературы).

Положительные результаты предлагаемой оздоровительной системы в Санкт-Петербурге апробированы более чем на 2000 человек Санкт-Петербургской Академией психосоматической саморегуляции за 1,5 года своей активной деятельности. Апробация проводилась в рамках реабилитационных мероприятий для ветеранов воинов-интернационалистов, в рамках деятельности общегородского общества «Диабет», а также проводится в рамках Региональной программы «Дети – инвалиды».

В чем коренное отличие нашего метода, нашей системы обучения от прочих методик?

1. В предлагаемой системе все взаимосвязано; она помогает каждому человеку найти свой индивидуальный путь выхода из того состояния нездоровья, в котором он оказался.

2. Система базируется на том, чтобы в процессе обучения каждый осознал, что именно он является целостной системой, которая состоит не только из тела, но и из души, то есть эмоций, психики, интеллекта, – таких на первый взгляд нематериальных понятий.

3. Осознание человеком этой простой истины помогает понять, почему его прежний опыт даже при огромном желании выздороветь оставался неудачным: все предлагаемые методики устраняли лишь проявления недуга, а истинная причина оставалась нетронутой. Каким бы ни был метод лечения, он всегда означал воздействие извне, некоторую «гуманитарную помощь», то есть навязывание некоторой чуждой программы действий.

4. В основе нашей системы – осознание самим человеком необходимости внутреннего духовного пересмотра, изменение самого себя в соответствии с законами Природы как начала выхода из нездорового тела. Это пробуждение способности самовосстановления, и саморегуляции организма, это восстановление гармонии самоощущения, душевного равновесия. В этом цель, – смысл работы над собой!

Отличием предлагаемой системы от ранее известных является ее интегративный подход к проблеме оздоровления, опирающийся на многовековой опыт западной и восточной философии здоровья, медицины и педагогики, а также собственную концепцию работы системных механизмов оздоровления.

Интегративная значимость предлагаемой системы подтверждается нашей опорой на достижения современной медико-биологической парадигмы, на ведущую на сегодняшний день концепцию адаптологии и валеологии – теорию и философию детерминизма (Ю.П. Лисицын, В.П.Петленко, 1992).

Предлагаемая программа предусматривает дифференцированный подход как в зависимости от возрастных и половых особенностей обучаемых и особенностей изменения здоровья, так и в зависимости от характера базового образования слушателя.

В этой связи предлагаемая программа, имея два уровня подготовки и три этапа, предусматривает освоение ее в течении 9 – месячного учебного года.

На первом уровне подготовки протяженностью в 40 дней, осваиваются программы 1-го и 2-го этапа подготовки. Первый этап представляет собой 10-дневный цикл обучения основам системы.

На втором этапе, протяженностью около месяца проводятся занятия по оттачиванию комплекса оздоровительных, профилактических и самоконтролирующих упражнений.

Первый уровень подготовки в целом занимает 40 дней и занимает минимум 32 часа факультативных занятий. При учете внешкольной самостоятельной работы общее время занятий на данном уровне подготовки может быть увеличено в 2 - 3 раза.

Второй уровень подготовки, представляет собой третий этап подготовки. Третий этап занятий организован из четырех двухчасовых занятий в неделю, что составляет 16 занятий в месяц, из которых только четыре (по одному в неделю) являются обязательными факультативными занятиями, проходящими с преподавателями на базе школы.

Ключевую же нагрузку несут самостоятельные занятия, выполняемые обучаемыми самостоятельно.

При восьмимесячном курсе данного уровня подготовки общее число занятий составляет 128 занятий по два часа, что в итоге равно минимум 256 часам, из которых на долю факультативных занятий приходится всего 50 – 55 часов.

В целом программа рассчитана минимум на 72 – 80 часов факультативных занятия в учебном году, при возможной общей почасовой нагрузке до 300 – 400 часов. Другими словами, соотношение временных затрат факультативных и самостоятельных занятий должно составляться в пропорции от 1:3 до 1:5. Кроме того, программа построена на модульной основе и содержит четыре основных модуля:

- Модуль первый: «Разминочный комплекс»;
- Модуль второй: «Комплекс психосоматических или аутогенных упражнений»;
- Модуль третий: «Комплекс силовой гимнастики и формирования мышечного корсета»;
- Модуль четвертый: «Комплекс теоретических знаний и самоконтроля».

Каждый модуль содержит несколько разделов и тем. Содержание модулей и набор тем конструируется на принципах их относительной автономии, что позволяет создавать гибкие рабочие программы на основе того или иного набора модулей с учетом потребностей и возможностей слушателей программы.

Модульная организация программы вне зависимости от особенностей сформированных групп подразумевает обязательное участие тем второго и четвертого модуля при возможности чередования по выбору преподавателя тем первого и третьего модуля.

В общем виде все четыре модуля составляют уникальную оздоровительную систему, имеющую не только положительный профилактический и оздоравливающий эффект без колоссальных денежных затрат официальной медицины, но и высоко положительный эффект в социальном и экономическом факторах такого мегаполиса, как С.-Петербург.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Наименование раздела программы	Этапы занятий и их продолжительность			Всего часов
		1 (10 дней)	2 (40 дней)	3 (8 месяцев)	
1	Разминочный комплекс (по 20–30 мин. на занятие).	5 ч.	2 ч.	10 ч.	17 ч.
2	Комплекс психосоматических или аутогенных упражнений (по 40–60 мин. на занятие)	10 ч.	4 ч.	20 ч.	34 ч.
3	Комплекс общефизических упражнений, силовой гимнастики и коррекции фигуры (по 20–30 мин. на занятие).	5 ч.	2 ч.	10 ч.	17 ч.
4	Комплекс теоретических знаний и самоконтроля.	5 ч.	2 ч.	10 ч.	17 ч.
Всего:		20–25 ч.	10–15 ч.	50–55 ч.	72–84 ч.

Все обучение разделено на три этапа:

1–й этап — базисный.

2–й этап — этап обучения практике самостоятельных занятий.

3–й этап — этап долговременного поддержания достигнутых эффектов прогрессивного саморазвития.

Таким образом, курс годового обучения состоит из обязательного цикла факультативных занятий длительностью от 72 до 84 учебных часа. Все остальное время отводится контролируемому и самоконтролируемому проведению занятий самими обучаемыми вне школы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Первый модуль: «Разминочный комплекс».

Разминочный комплекс состоит из четырех неразрывно связанных комплексов упражнений: аутомануального массажа, суставной гимнастики, или упражнений для суставов рук и ног, упражнений для позвоночника и упражнений для глаз.

Применение аутомануального массажа в профилактике и оздоровлении связано с тем, что нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, работа рук способствует

психическому успокоению и даже предотвращает явления мозгового склероза. Кроме того, этот массаж имеет общестимулирующее воздействие, и направлен на подготовку организма к основным упражнениям.

Подбор точек основан на том, что воздействие на них активизирует структуры подкорковых образований головного мозга (гипоталамуса, гипофиза, ретикулярной и лимбической систем). От активности этих образований зависит все, что происходит в организме, вплоть до поведения и эмоционального состояния. Более того, эти образования формируют систему, которую обычно называют подсознанием и на уровне которой происходят процессы, связанные с интеграцией деятельности человеческого организма.

Суставная гимнастика проводится по общему принципу – сверху вниз, аналогичным образом выполняются и упражнения для позвоночника. При разработке и подборе упражнений авторы исходили из того, что наш позвоночник полностью отражает состояние нашего здоровья.

У людей, ведущих малоподвижный образ жизни и не тренирующих позвоночник, хрящевые межпозвоночные диски сплюсциваются, деформируются и кровообращение в прилегающих тканях ухудшается, теряется гибкость позвоночника, что является наиболее точным показателем старения. Сохранить гибкость позвоночника – это значит сохранить молодость и здоровье. Предлагаемый комплекс упражнений - не разновидность утренней гимнастики, а самый эффективный оздоровительный комплекс для сохранения и увеличения гибкости позвоночника.

Существенной особенностью методики является использование опыта народной медицины, свидетельствующего, что использование движения глаз, или гимнастики органов зрения и слуха может существенно помочь в повышении общей резистентности организма, а также лечении многих болезней. Наш опыт свидетельствует, что применение этих упражнений благотворно при лечении и профилактики неврозов и вегето-сосудистых расстройств.

Второй модуль:

«Комплекс упражнений психосоматической саморегуляции или аутогенные упражнения».

Сразу после завершения разминочного комплекса, когда все тело подготовлено к основным упражнениям, наиважнейшим шагом является обучение достижению учениками состояния полной релаксации, то есть определенного душевного состояния, в котором обычно проводятся аутогенные упражнения.

Нами установлено, что наилучшего эффекта в релаксации можно достичь только тогда, когда все аутогенные упражнения проводятся в образе молодости, или ощущения, ассоциирующегося с состоянием целостности и наполненности молодого организма. При этом слушатели обучаются во время выполнения аутогенного упражнения все время прислушиваться к себе, стараться внутренним взором как бы увидеть, ощутить тот участок тела, тот орган, куда в данный момент направляется внимание, или мысли.

Огромная практика проведения такого рода упражнений (см. список литературы) убедила нас в целесообразности проведения их на фоне специально подобранной музыки. Хорошая музыка обладает особой ценностью и высоким целительским потенциалом и при аутогенных упражнениях выполняет несколько функций.

Особенностью проведения аутогенных тренировок у детей является то, что они проводятся в очень мягкой и игровой форме. При этом целью работы является направленность на то, чтобы поддержать ребенка в его намерении или желании соответствовать созданному им идеальному образу героя – образу красоты, добра и здоровья.

Третий модуль:

«Комплекс общефизических упражнений, силовой гимнастики и коррекции фигуры».

Данный модуль состоит из:

А. Комплекса для детей младшего и среднего школьного возраста.

Б. Комплекса для подростков (юношей и девушек) и взрослых.

Предлагаемые комплексы физических упражнений разработаны на основе многолетней практики применения и базируется на принципах учета этапности развития детского организма, учета половых и психологических особенностей, а также особенностей развития сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем.

Последовательность и подбор упражнений в комплексе составлены таким образом, что их выполнение имеет тренирующее, а также профилактическое действие. Основными составными частями комплекса является первоначальное проведение разминочного комплекса (он же является комплексом общеразвивающих упражнений, он же и является и утренней гигиенической гимнастикой) и последующее проведение комплекса динамических силовых упражнений.

Цель данного модуля – закрепить достигнутые положительные эффекты в области соматических изменений с помощью формирования положительной обратной связи афферентных и эфферентных путей, а также обучить осознанной практике здорового образа жизни, особому мировоззрению и мироощущению здорового организма.

Общая логика подачи упражнений заключается в том, чтобы: а) сначала разогреть поля рецепции (общефизиологическая подготовка); б) далее растянуть или расслабить связки и суставы позвоночника (пробудить восходящие положительные сигналы); в) и затем закрепить достигнутый эффект путем выполнения комплекса специальных упражнений (прыжковых, координационных и др.)

Четвертый модуль: «Комплекс теоретических знаний и самостоятельных занятий».

Данный раздел состоит из трех подразделов или тем:

1. Обучению биоритмологическому контролю собственных психофизических состояний.

2. Обучению работе с дневниками саморегуляции. (Подробное описание упражнений см. М.С. Норбеков, Л.А. Фотиной, 1995).

3. Обучение комплексу «Самостоятельная работа».

Целью данного модуля является обучение последовательности и приемственности в проведении самостоятельной работы по оздоровлению. Индивидуальная работа обязательно строится на тех направлениях, которые были выбраны им самостоятельно на первом этапе работы. На данном этапе слушатели обучаются пониманию необходимости достижения гармонии – то есть того «шестого чувства», которое само подсказывает как и что лучше всего делать для поддержания основы собственного жизнерадостного состояния – то есть гармонии души и тела. Слушатель обучается пониманию того, что в основе такого состояния лежит гармония трех обязательных компонентов здоровья: разума, эмоций и тела.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение курса должно начинаться с освоения терминов и понятий, на которых строится как теоретическая, так и практическая части подготовки слушателей. С этой целью преподавателем последовательно, начиная с первого урока излагаются основные принципы и запреты существующие в методике (см.: М.С.Норбеков, Л.А.Фотина, 1995).

Работа с освоением понятийного аппарата строится по принципу обратной связи, раскрепощенности и взаимодоверия слушателя и преподавателя с одной стороны, а также слушателей группы друг к другу, что достигается каждодневной короткой беседой

преподавателя и выступлениями слушателей перед аудиторией о своих успехах. В дальнейшем такая работа углубляется подключением анализа результатов и переживаний, описываемых слушателями в своих дневниках саморазвития. Озвучивание возможно лишь при соблюдении принципа конфиденциальности, то есть на группе такая информация обезличивается, при этом существенный оздоравливающий эффект вносят факторы коллективного бессознательного (С.Гроф, 1993).

В процессе освоения понятийного аппарата излагается и проводится обучение основным материалам курса. Каждый успех в освоении того или иного физического или аутогенного комплекса закрепляется положительной обратной связью (одобрением как со стороны преподавателя, так и со стороны самомнения слушателя и поддержки другими слушателями). На практических занятиях слушатели отрабатывают и закрепляют технику и последовательность выполнения физических упражнений, а также технику и ощущения ведущих аутогенных упражнений. При этом параллельно проводится обучение принципам валеодиагностики и валеометрии.

Самостоятельная работа опирается, помимо рекомендаций преподавателя, даваемых под запись, на аудио и видеоматериалы, подготовленные авторами методики.

Конечным результатом работы по данной системе должно стать достижение такого состояния самоконтроля, которое способно в любое время индивиду помочь найти причину недуга, показать основные пути выхода из нездоровья, дать возможность свободы выбора действий для поддержания этого равновесия, то есть пребывания в состоянии молодости и здоровья.

Литература:

1. *Афанасьев Ю.А., Норбеков М.С.* Тайны коррекции фигуры. – М.: Полимед, 1997.
2. *Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А.* Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов - на - Дону, 1997.
3. *Зайцев Г.К.* Школьная валеология. Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. - СПб., 1998.
4. *Колбанов В.В., Зайцев Г.К.* Валеология в школе. – СПб., 1992.
5. *Лисицын Ю.П., Петленко В.П.* Детерминационная теория медицины. Доктрина адаптивного реагирования. – СПб.: Медицина, 1992.
6. Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей. Методические рекомендации для специалистов в области оздоровления детей (врачей, педагогов и др.). – СПб., 1997.
7. *Норбеков М.С., Фотина Л.А.* Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин. – М.: Правление общества «Знание» России и Центральный институт непрерывного образования, 1995.
8. Образовательные стандарты Петербургской школы. Комитет по образованию Мэрии Санкт-Петербурга. – СПб., 1993.
9. Оздоровительный комплекс для детей и методы оценки его эффективности. Методические рекомендации для врачей педиатров, реабилитологов и валеологов. – СПб., 1994.
10. *Петленко В.П., Давиденко Д.Н.* Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. – СПб.: БПА, 1998.
11. *Станислав Гроф.* Исцеление без лекарств. Холотропная терапия. – СПб., 1993.
12. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология: генезис, тенденции развития. Издание второе. – СПб.: Петроградский и К°, 1997.

* * *

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Вице-президент СПбАПСС Г.Н.Лукин; доктор технических наук, профессор В.Г.Сорокин; кандидат медицинских наук, доцент В.В.Лесничий, члены БПА

В основе данной системы лежат принципы саморегуляции процессов оздоровления, опирающиеся на новое сочетание давно известных и применяемых в реабилитационной и лечебной практике упражнений лечебной физкультуры и групповой психотерапии. В то же время, отличием предлагаемой системы оздоровления от ранее известных является ее интегративный подход к проблеме оздоровления, опирающийся на многовековой опыт западной и восточной философии здоровья, медицины и педагогики и их современные достижения.

Основные концептуальные принципы предлагаемой системы оздоровления базируются на ряде открытий и патентах на изобретения, которые апробированы как на базе Института медико-биологических проблем (Москва), так и на базе десятилетнего применения методики у лиц с самой различной патологией.

Согласно анализу более чем 5 тысяч анкет и многочисленных бесед с людьми и врачами, установлено, что наибольшие эффекты достигаются при патологии опорно-двигательной системы, заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, патологии слуха и органов зрения, гинекологии и урологии, органов дыхания и эндокринной системы. Предлагаемая система оздоровительных занятий эффективно применялась в специализированных учебных заведениях у глухих и слабовидящих детей и взрослых.

Положительные результаты предлагаемой оздоровительной системы в Санкт-Петербурге апробированы более чем на 2000 человек Санкт-Петербургской Академией психосоматической саморегуляции за 1,5 года своей активной деятельности. Апробация проводилась в рамках деятельности общегородского общества «Диабет», а также проводится в рамках реализации п.9, раздела II Государственной программы Санкт-Петербурга «Дети-инвалиды», разработанной по инициативе Комитета по труду и социальной защите населения и Городской Ассоциации родителей детей-инвалидов, с целью создания равных условий доступа к профессиональному обучению для детей и подростков-инвалидов.

Предлагаемая система универсальна, проста в применении и доступна для людей любого возраста. В то же время ее оздоравливающий потенциал настолько велик, что зачастую получаемые результаты необъяснимы с точки зрения обычной профессиональной врачебной логики.

При всей ее универсальности, система предусматривает дифференцированный подход как в зависимости от возрастных и половых особенностей обучаемых, так и учитывает особенности изменения здоровья обучаемого, пришедшего для оздоровления. Данный принцип реализуется как на этапе отбора пациентов в группу, так и в ходе работы (обучения) непосредственно в зале. Эта работа проводится квалифицированными и сертифицированными врачами: терапевтом и психотерапевтом. На этом этапе работы с пациентом, на этапе отбора используется прием врача-терапевта, сопровождающийся заполнением специальной анкеты, содержащей анамнестические данные о пациенте, так и данные физикального осмотра и обследования. Кроме этого, врач-терапевт исследует всю медицинскую документацию, приносимую пациентом с собой, то есть все анализы, записи и выписки из амбулаторных карт и клиник. Помимо этого, с целью проведения уже на этом этапе системного подхода,

практикуемого в Академии психосоматической саморегуляции, с помощью ряда методов компьютерной диагностики функционального состояния организма пациента, для объективизации оценки его адаптивных резервов а также его психического состояния, проводится целенаправленный отбор лиц, которым запрещено посещать занятия. На этом же этапе оформляются рекомендации пациенту для целевого более углубленного обследования, с целью принятия окончательного решения по включению его в ту или иную группу занимающихся. Эта работа позволяет формировать группы людей по тем или иным заболеваниям или по схожему функциональному потенциалу, для которых объясняется и подбирается щадящий режим физической или психологической нагрузки, контролируемый в дальнейшем опытным врачом–педагогом как в ходе занятий, так и с помощью анкетирования на 20 – 40-е сутки освоения применяемой технологии оздоровления.

Компьютеризированная оценка уровня состояния здоровья пациентов проводится с помощью оценки количественной меры риска возникновения основных патологических процессов с помощью программного продукта и автоматизированной системы количественной оценки риска основных патологических синдромов и состояний (АСКОРС) и системы АКРО.

Программа АСКОРС разработана во ВНИИ клинической и экспериментальной медицины СО РАМН (Ю.П.Гичев) совместно с сотрудниками НИИ психологического здоровья Томского научного центра (П.П.Балашов) и утверждена Минздравом (Приказ № 10 –11 / 33 от 24.02.89 г.). Указанная система была разработана и предназначена для использования в процессе первого этапа профилактического осмотра и в динамике последующего диспансерного наблюдения с применением формализованных анкет, содержащих вопросы по жалобам, анамнестическим, генетическим и психологическим данным, особенностям труда, быта, питания. Рабочий вариант АСКОРС позволяет получить заключение о количественной мере риска 11-ти наиболее распространенных патологических синдромов (артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, нарушении функционального состояния органов желудочно-кишечного тракта, печени, органов дыхания, мочевыделительной системы, эндокринологической, аллергологической и онкологической настроженности), которые составляют 90% общей заболеваемости населения, а также о выраженности риска неврологических синдромов, угрозы пограничных психических расстройств и алкогольной зависимости. Конечный результат свертки диагностической информации на основе формулы Байеса представляет собой вероятность риска искомого синдрома, измеряемую в интервале от 0.0 до 1.0. При этом, чем ближе к 1.0. значение получаемой величины, тем выше вероятность наличия патологического процесса у обследуемого индивидуума.

Процедура профилактического осмотра с использованием АСКОРС построена так, что обследуемый самостоятельно заполняет бланк регистрации, отвечая на вопросы перечисленные в анкете. При этом в регистрационный бланк вносятся номера тех вопросов, на которые дается положительный ответ. Такой принцип отбора информации позволяет сократить число первичных данных, необходимых для внесения в ЭВМ, а также создает доверительную атмосферу опроса, поскольку ответы передаются на обработку в зашифрованном виде. В результате обработки выдается распечатка, содержащая заключение о величине риска основных патологических синдромов и содержащий индивидуализированный список необходимых консультаций и профилактических мер.

Система АКРО представляет собой компьютеризированный рефлексодиагностический комплекс, предназначенный для оценки состояния здоровья всех без исключения функциональных систем организма (Система сертификации ГОСТ Р, Госстандарт России, Сертификат № ГОСТР RU М 00112:1172). Работа комплекса основана на методе риодораку – диагностики. Теория риодораку разработана доктором медицины, естественных наук и философии, профессором Йошио Накатани в Японии. Процедура работы с пациентом для данного метода стандартна. Результаты такого обследования приводятся в стандартной

распечатке, содержащей диаграмму Накатани, фазы биоритмов и таблицы наиболее неблагоприятных дней для пациента.

На всех уровнях и этапах освоения методики и оздоровления в системе предусмотрено использование по направлению врача как для диагностических, так и для лечебных целей применения массажных и мануальных технологий.

Противопоказано проведение занятий по данной оздоровительной системе только следующим лицам:

1. Состоящим на учете в психоневрологическом диспансере.
2. Состоящим на учете у онколога достоверно подтвержденными запущенными стадиями онкологических заболеваний.
3. Перенесшим инфаркты и инсульты ранее, чем через полгода после этого.
4. Имеющим искусственные органы и трансплантаты.
5. Беременным женщинам со сроком беременности более двух месяцев.

АЛГОРИТМ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Предлагаемая система оздоровления имеет два уровня своей реализации.

На 1-ом уровне подготовки, длящемся в течении 40 дней, осваиваются программы 1-го и 2-го этапа подготовки. При этом первый этап представляет собой 10-дневный цикл обучения основам системы. При этом занятия проводятся в зале концертного, киноконцертного или спортивного типа, имеющие посадочные места. В залах под руководством квалифицированных специалистов проводятся занятия – уроки, на которых слушатели обучаются технике специальных профилактических и оздоравливающих физических упражнений, то есть комплексу, по духу и сущности близкому с лечебной физкультурой, а также проводятся под музыкальную фонограмму аутогенные упражнения и уроки, использующие технологию групповой психотерапии. Вся эта работа организована согласно базовому учебника академика М. Норбекова, Л.Фотиной «Дорога в молодость и здоровье» (1995 г.), а также программы «Сотвори себя здоровым» (см. предыдущую статью), на которую получено экспертное разрешение Санкт-Петербургского Университета Педагогического мастерства.

На 2-ом, одномесечном, этапе проводятся самостоятельные занятия по закреплению комплекса оздоровительных, профилактических и самоконтролирующих упражнений. На этом этапе занятия проводятся в домашних условиях. При этом обучаемый использует знания и потенциал, полученные на десятидневном семинаре, использует учебник по данной технологии оздоровления, авторские методические разработки, а также, аудио и видео материал, выдаваемый на курсах. В качестве обязательного требования слушатель ведет дневник самонаблюдения, выполняет пункты домашнего задания по дальнейшему усвоению системы, и обязательно консультируется с врачами и педагогами Академии. Таким образом, за обучаемым проводится еженедельный двойной контроль – со стороны врача и со стороны педагога системы.

1-й уровень освоения системы в целом занимает 40 дней, что составляет около 170 часов занятий. Причем, на обоих этапах данного уровня каждый оздоравливающийся ведет дневник самонаблюдения, который контролируется еженедельно врачами и педагогами. На этом этапе также проводится компьютеризированное обследование состояния организма по вышеобозначенным программным комплексам.

2-й уровень самооздоровления или уровень достижения адекватной психофизической стабильности и личностного роста, также включает два этапа занятий – 3-й и 4-й.

3-й этап организован из двухчасовых занятий 2–3 раза в неделю, по системе также сочетающей комплекс физических и психосоматических упражнений подобранных для данной группы.

Этот этап оздоровления проводится с так называемыми промежуточными группами оздоровления (ПГО). Данные группы формируются (или отбираются) под контролем врача терапевта и психотерапевта как по нозологиям, так и по группам близких нозологий или схожего общефизиологического статуса. В данном случае привлекаются также вышеуказанные компьютеризированные методики соотнесения человека в ту или иную группу риска или состояния здоровья.

Данный подход существенно приближает нас к реализации основных принципов превентивной медицины.

Сами занятия также проводятся под постоянным контролем врача и преподавателя до получения официально и аппаратно доказанных реабилитационных или оздоровительных эффектов. Средняя длительность таких занятий составляет до 3–6 месяцев.

4-й этап второго уровня самооздоровления представляет собой построенный по аналогичному 3-этапному алгоритму комплекс психосоматических упражнений большей, чем на первых двух уровнях, сложности. Он преимущественно предназначен для практически здоровых людей в качестве превентивного комплекса упражнений по психосоматической саморегуляции и самооздоровлению. Перед началом занятий слушатель (пациент) проходит соответствующее вышеописанному алгоритму обследование у терапевта и психотерапевта Центра, где он получает конкретные рекомендации по особенностям прохождения общепринятой технологии оздоровления в соответствии с соотнесением его в ту или иную группу риска.

Вся работа по освоению людьми предлагаемой системы оздоровления завершается формированием в Центре базы медицинских данных по данному человеку, с возможностью ее дальнейшего пополнения документами и официальными свидетельствами качества нашей работы по обучению пациента технике поддержания своего состояния здоровья на удовлетворяющем его уровне.

Кроме того, все наши слушатели и пациенты в ходе освоения системы оздоровления, приводящей их в подавляющем большинстве к раскрытию своих творческих способностей и своего духовного потенциала самостоятельно вовлекаются в работу многоуровневой системы поддержки достигнутого результата (МСПДР) благодаря деятельности нашего клуба.

Таким образом, результаты эффективности применения методики оцениваются как непосредственно в ходе и по завершению этапа, так и в отдаленные периоды.

В первом случае это осуществляется на основе анализа специализированных анкет и дневников клиента с оформлением статистических данных, позволяющих объективно оценить и сравнить результат с общепринятым на настоящее время.

Во втором случае отдаленные результаты оцениваются также благодаря анализу дневника клиента и той базы данных, которая формируется для членов нашего клуба.

Применяемая нами система оздоровления имеет модульный принцип организации, описанный в выше приведенной статье.

* * *

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОЗДАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кандидат педагогических наук, профессор В.Ю.Волков; кандидат педагогических наук, доцент Л.М.Волкова, член-корреспондент БПА

Компьютеризация учебного процесса повышает роль средств обучения, в том числе средств диагностики знаний. В новых информационных технологиях, в отличие от традиционных форм организации учебного процесса, такие средства превращаются в универсальные, что позволяет совершенствовать их на основе общих принципов, опираясь на концептуальные подходы к обучению.

Одним из таких фундаментальных свойств процесса обучения многие исследователи называют поэтапное формирование понятия, имеющего начало и окончание относительно локальной учебной цели (познавательного модуля), закономерное накопление информации об отдельных сторонах предмета познания с целью создания такого ее структурирования в мозгу обучающегося, которое приводит к пониманию и осознанию его содержания.

С этих позиций представляют интерес ряд концептуальных моделей учения, прежде всего тех, которые опираются на представление о ведущей роли понятия в усвоении знаний. Так, Л.Б. Ительсон (16) представляет сущность учения как формирование у студентов понятий, отражающих определенные отношения реальности, существенные для тех или иных сторон общественной практики. Ю.А.Самарин (22) рассматривает приобретение знаний как проявление сложной понятийной ассоциативной деятельности.

Деятельностная теория психики А.Н. Леонтьева (18) стала основой создания и развития Н.Ф. Талызиной концепций усвоения понятий как поэтапного формирования умственных действий (24). Оригинальное и плодотворное направление развития психологической теории учения представлено в работах В.В. Давыдова, где обучение строится на основе теоретического обобщения (14). Смысл обучения, по мнению В.В. Давыдова, заключается в том, чтобы формировать у студентов последовательно повышающийся уровень научно-теоретического мышления. При формировании понятий В.В. Давыдов полагает главным выявление некоторого инварианта, характерного для установления связей и отношений ряда предметов, их общих сущностных свойств и признаков.

Б.Г.Ананьев рассматривает обучение как основную форму руководства психическим развитием, которая опираясь на предмет обучения, но не ограничиваясь им, осуществляется всей системой отношений (2).

Несмотря на различие акцентов, в приведенных выше и некоторых других моделях учений прослеживаются общие, присущие всем им свойства, состоящие в том, что модель охватывает некоторый конечный этап познания, который дискретно повторяется в течение всего учебного процесса.

Однако, как видно из приведенных теорий, концепций, учений, они опираются на существенно различные по содержанию и процедуре этапы в ходе реализации цели обучения, что не позволяет унифицировать требования к средствам обучения, в том числе и средствам диагностики знаний, предположительно усваиваемых на основе этих моделей.

Для эффективного управления учебным процессом необходимо диагностирование успешности учения не только по конечному результату, но прежде всего - по степени реализации функций каждого его этапа. При построении процесса учения совсем не безразлично, каким путем, посредством каких внутренних психологических процессов будет проходить студент к правильной внешней реакции, к получению правильного ответа, вообще к правильному поведению.

В связи с этим характеристики самого процесса решения часто бывают для обучения важнее результата этого процесса. Поэтому главным предметом внимания педагога должно быть не просто создание и вызов определенного поведения и его закрепление, а формирование правильных, достаточно обобщенных и эффективных процессов, ведущих к этому поведению и обеспечивающих его. Анализ современных методов учения показал, что часто помощь, оказываемая студенту, дает ему возможность ответить на данный конкретный вопрос или решить данную конкретную задачу, но не обучает решать задачи вообще, не развивает умение думать. Это происходит потому, что эта помощь не основана на ясном

представлении о том, какой психологический механизм лежит в основе умения думать над решением соответствующей задачи и обеспечивает самостоятельное ее решение.

Преодоление указанных трудностей возможно на пути синтеза различных моделей учения, что приводит к некоторой интегративной модели познавательной деятельности, дискретной относительно цели учения. В этом случае модель можно представить в виде взаимосвязанных блоков (этапов учебной деятельности): предметное восприятие; формирование представления-обобщения; проблемная ситуация; экспериментальная моделирующая учебная деятельность; формулирование понятия на пространственно-предметном языке; формулирование понятия на символическом языке; решение задачи (21).

Реализация такой модели обучения лучше соотносится с компьютерными программами. Однако, даже создав по такой модели обучающую компьютерную программу, трудно избежать слабых мест любых ТСО – жесткости диалога. Фактически, режим обучения диктуется машиной, которая еще не может приспособливаться к человеку.

Незрелость (формализм) методов и средств контроля не позволяет оценить результат учебной деятельности и еще труднее поддается отображению поиск решения.

Обратная связь носит дискретный характер, имеет ограниченное число «откликов». Фактически, имеет место не только игнорирование, но и подавление человеческого фактора.

В значительной мере указанные недостатки обусловлены незрелостью методических и программных средств, но вместе с тем и с недостаточным использованием всего комплекса средств автоматизации.

На сегодняшнем этапе развития техники можно ослабить этот недостаток по использованию ТСО в учебном процессе через реализацию принципа взаимной адаптации - это движение человека к машине, задаче, программе с одной стороны, и подстройка самих машин (их структуры, программы) под конкретного студента – с другой стороны. В этом встречном движении можно выделить три направления: психологическое, методическое, техническое.

Разработка указанного комплекса и реализация в нем принципа взаимной адаптации приближает нас к решению задач обучения и индивидуального развития студентов.

По мнению Г.И. Ванюрихина, решая проблему взаимной адаптации можно более полно раскрыть механизмы научения, значение психики человека в образовательном процессе (7).

Одной из сложных задач создания методик программированного обучения является разработка психологического обоснования регулирования развития у занимающихся обще мыслительных способностей и создания контрольных методик.

В работах отечественных ученых-психологов (Л.С. Выготский (10), С.Л. Рубинштейн (20), А.Н. Леонтьев (18), А.А. Смирнов (23), Б.М. Теплов (26), О.К. Тихомиров (27) и др.) психическая деятельность рассматривается как преобразованная внешняя, практическая, тесно связанная с социальными условиями. В основе восприятия студентом материала в системе программированного обучения лежит теория поэтапного формирования умственных действий.

Перспективные системы обучения (обучающие структуры будущего) будут представлять собой сложные человеко-машинные комплексы, включающие технические, учебно-методические средства, обучающихся и обучаемых, все это в комплексе обеспечивать полный цикл подготовки. Этот вид подготовки, получивший название «тотальное обучение», находит все большее распространение за рубежом. Перспективные системы обучения будут обладать не только высоким уровнем машинного интеллекта, оптимизирующего процессы обучения, но и будут обеспечивать взаимную адаптацию человека и техники. Это становится возможным благодаря взаимному проникновению технических идей в психологию – с одной стороны, и все большего учета человеческого фактора при проектировании технических устройств – с другой.

Однако, как показывает жизнь, этот процесс, в особенности в области изучения сложных, когнитивных видов деятельности, проходит весьма медленно, нерешительно. Такое положение, по-видимому, можно объяснить консерватизмом мышления «чистых психологов», с одной стороны, и так называемых «технократов», с другой.

Значительная часть фундаментальных исследований в области психологии деятельности опирается на результаты дифференциальной психологии, без учета системного характера деятельности человека. Человек при этом рассматривается просто как индивид со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Сторонники же «технократического» подхода недооценивают либо вообще игнорируют необходимость учета таких чисто человеческих факторов, как мотивация, напряженность, личностные качества, и рассматривают человека-оператора просто как механическое звено с соответствующими динамическими характеристиками.

Очевидно, по мнению А.А.Аветисова, для успешного решения проблемы в данной наукоемкой области необходима единая системная концепция функционирования «человека-машины», построенная с использованием идей гибридного интеллекта, рассматривающих человека и машину (точнее ее разработчика) как равноправных партнеров по интеллектуальному взаимодействию (1).

Среди систем искусственного интеллекта особо выделяются экспертные системы. Использование экспертных систем позволяет сконцентрировать опыт педагогов, системных аналитиков, программистов, электронщиков и других специалистов. При этом представляется целесообразным построение так называемых гибридных систем, которые наряду с неформальными знаниями специалистов содержат знания, полученные в результате расчетов математического моделирования.

Комбинирование технологий экспертной системы и имитационного моделирования осуществляется на основе следующих подходов:

1. *Встроенные системы.* Имитационная система встраивается в экспертную систему или наоборот. Это соответствует ситуациям, в которых одна система в процессе своего функционирования использует данные, полученные с помощью другой системы.

2. *Параллельные системы.* Имитационная и экспертная системы разрабатываются параллельно, реализуются как отдельное программное обеспечение и могут взаимодействовать. При этом обучаемый имеет доступ к одной из этих систем, которая является основной.

3. *Кооперирующиеся системы.* Имитационная и экспертная системы используются вместе и кооперируются при выполнении задания.

4. *Интеллектуальный интерфейс.* Экспертная система используется как интеллектуальный интерфейс обучаемого с существующими пакетами имитационного моделирования.

С учетом особенностей решения задач в реальных средах архитектуры гибридная экспертная система должна включать следующие компоненты:

- базу знаний, обеспечивающую формирование, хранение и поиск знаний, необходимых для решения определенных задач и состоящую из трех частей:

- ассоциативной структурной памяти для хранения обобщенных знаний;
- ассоциативной структурной памяти для хранения конкретных знаний;
- системы управления базой знаний;

- базу системного математического обеспечения, представляющую собой программно-аппаратные средства, реализующие функции операционной системы, пакеты прикладных программ;

- лингвистический процессор, предназначенный для поддержки диалога между пользователем и системой через дисплей;

- графический процессор, осуществляющий ввод, вывод и обработку графических изображений;

- исполнитель программы решения – процессор, исполняющий программу, реализующую план решения задачи.

Разработке подходов к использованию экспертных систем в различных дисциплинах, областях знаний посвящены работы как программистов, так и специалистов-предметников (1, 6, 28).

В.Л.Перовым с соавторами (19) предложена блок-схема автоматизированной системы обучения оператора-технолога на тренажере, построенная по блочно-модульному принципу, что позволяет унифицировать систему обучения и использовать тренажер для различных производств.

Методологической особенностью этих подходов является создание интерактивных дисплейных систем психофизиологического обеспечения работоспособности человека, позволяющих реализовать унифицированное по способу и форме хранения информации, получаемой на всех этапах контроля функционального состояния и работоспособности и позволяет, по мнению А.Ю. Бурова (5), осуществлять: психофизиологический профессиональный отбор, периодический психофизиологический контроль функционального состояния и работоспособности, ежедневный контроль профессиональной работоспособности.

Одной из задач, стоящих перед обучением, – формирование у студентов самостоятельного творческого мышления, интереса к процессу обучения.

Интерес с точки зрения психологии – это осознанное стремление человека к достижению поставленной цели. Потребность познания – основа психической деятельности человека и его познавательной активности. Познавательную активность можно выразить следующим образом: влияние окружающей действительности (потребности), определение значения действия (мотивация), поиск оптимального варианта и принятие решения (умение осуществлять намеченное), фиксация действия.

Анализ рассмотренных теорий позволяет нам выделить принципиальные особенности и сформировать педагогическую концепцию создания компьютерных технологий.

Педагогическая концепция разработки КП включает в себя: постановку дидактических задач, создание интегральных алгоритмов подготовки компьютерных программ и разработку проблем, способствующих избегать ошибок, в первую очередь дидактических, при создании КП.

Постановка дидактических задач для разработки КП. Дидактические задачи включают в себя: цель создания КП, содержание КП и исходный уровень знаний каждого студента. На этапе постановки дидактической задачи для разработки КП определяются цели и содержание обучения, достигаемые посредством применения КП.

Определение целей обучения. В педагогике под целями обучения понимают только конечные цели изучения учебной дисциплины, ее раздела или темы. Цели отдельных занятий, которые шаг за шагом ведут к конечной цели, реализуются через учебные процедуры: уяснение знаний, контроль знаний, отработка умений, контроль умений. Практически необходимо расчленить цель обучения на подцели, с определением их иерархии, характера взаимосвязи, осуществляя их контроль и корректировку. Таким образом используется один из методов совершенствования учебного процесса – варьирование цели, получивший признание в теории спортивной тренировки, где он использовался, в основном, в учебно-тренировочном процессе при подготовке к соревнованиям (11, 4, 17, 12, 15, 8). Спортивная деятельность является хорошим полигоном для отработки не только узко-спортивных задач, но и вопросов более широкого плана. Так, в нашем вопросе явно просматривается значимость варьирования цели для всего педагогического процесса обучения. Если перед студентом ставить все время далекие конечные цели обучения, это может привести к психическому срыву, вызванному, по мнению Р.М. Баевского (3), длительным напряжением механизмов адаптации физиологических систем, что ведет к истощению процессов управления и регуляции в организме, развитию состояния перенапряжения.

Ошибочно определять цели обучения только через знания (без умений). Знания без умений – это неполноценный продукт обучения, так как они должны быть применимы к какому-то действию. Для применения знаний нужно:

- знания о предмете действия (например, о функциональных пробах);
- знания о самом действии (например, проводить функциональные пробы);
- процедура тренировки умений (например, лабораторные занятия по проведению функциональных проб).

Одни знания о предмете (без знаний о действии и без тренировки) недостаточны для правильного действия. Кроме того, с одним и тем же предметом (объектом) можно выполнять различные действия. Например, функциональные пробы можно проводить, можно анализировать готовые результаты, можно использовать для разовой оценки или для сравнения с ранее полученными результатами. Именно действия уточняют характер и объем требуемых знаний.

Существует общий стержень, связывающий знания и умения – предмет (объект) изучения. Знания - это прежде всего информация о предметах изучения, а умения – это действия с этим же предметом. Таким образом, цель обучения – уметь на основе знаний.

Формулировка умений.

Полная формулировка умений включает четыре компонента:

- предмет, на который направлено действие;
- продукт, получающийся в результате действия;
- средства действия;
- действие по преобразованию предмета в продукт с помощью средств.

Создавая компьютерные программы, необходимо учитывать три фактора: образовательный, технический и личностный.

Образовательный фактор. Вновь создаваемая компьютерная программа должна обеспечивать желаемую педагогическую эффективность и достигать поставленной цели обучения.

Технический фактор. Разрабатывая сценарий компьютерной программы, необходимо учитывать возможность ее компьютерной интерпретации на соответствующих ЭВМ.

Личностный фактор. Уровень сложности, направленность, способы представления и разнообразие материала должны иметь адресное предназначение для конкретной социальной группы людей.

Учитывая эти факторы, педагог-системный аналитик самостоятельно создает готовый для передачи программисту эскизный вариант компьютерной программы по следующему алгоритму:

- 1) определяет необходимость создания компьютерной программы по конкретному учебному материалу дисциплины «Физическая культура»;
- 2) находит предполагаемое место для будущей программы в проводимом процессе обучения;
- 3) формулирует учебные цели, которые должны быть достигнуты при работе с этой программой и предполагает возможный эффект использования программы в учебном процессе;
- 4) определяют начальный уровень знаний студентов;
- 5) готовит студентов к работе на ЭВМ;
- 6) определяет структуру программы и конкретное содержание отдельных элементов;
- 7) учитывает оптимальную обратную связь (контроль, коррекция) и общую оценку работы студента с программой;
- 8) представляет сценарий компьютерной программы доступный для реализации на соответствующем компьютере.

Педагог-системный аналитик по сути является специально подготовленным педагогом, способным разработать структуру компьютерной программы, знакомый с основами информатики, способный совместно с программистом анализировать подготовленную программу с ее корректировкой.

На следующем этапе в работу включаются: программист, педагоги и студенты в качестве экспертов.

На этапе определения необходимости создания компьютерной программы определяются цели, задачи и содержание обучения, достигаемые посредством применения компьютерной программы. Результатом решения образовательной задачи является дидактическая система, включающая в свой состав средства, методы и формы обучения. При этом компьютерная программа рассматривается в качестве элемента комплекта средств обучения. На этом этапе решается не только проблема создания компьютерной программы, но и проблема включения этой программы в учебный процесс, т.е. происходит создание компьютерной технологии.

На этапе формализации учебного материала для компьютерной программы производится структурирование учебного материала на элементарные учебные дозы и создается в содержательном плане банк учебных заданий, адекватных целям обучения.

Проектирование сценария компьютерной программы имеет важное значение в технологии его разработки и сводится к созданию макроструктуры диалога обучаемого с системой и микроструктуры экранов. На этом этапе разрабатываются тексты диалогов и конструируются экраны с использованием логического подхода.

Реализация сценария компьютерной программы означает ввод в память компьютера разработанного сценария и его отладку.

Апробация компьютерной программы в учебном процессе предполагает проведение его экспертизы и если необходимо коррекции с опытным внедрением в учебный процесс.

Необходимы требования к компьютерным обучающим программам (педагогические критерии):

1) быть ориентированными и достаточными для уровня подготовленности конкретной социальной группы;

2) развивать дидактические основы активного обучения;

3) удовлетворять кибернетическому принципу «необходимого разнообразия»;

4) разнообразить виды познавательной деятельности от моторных функций до индуктивного, логического и креативного мышления в рамках дисциплины «Физическая культура»;

5) представление знаний должно базироваться на структуре предметной области (объекта изучения) и содержать как обучающую, так и контролирующую часть.

Функциональная часть компьютерной технологии должна обеспечивать функционирование в трех режимах: обучение, контроль, исследование (13). В режиме обучения задания выполняются в произвольном темпе, причем в процессе решения в затруднительных случаях целесообразно предусмотреть систему подсказки. В режиме «контроль» предлагается решать аналогичные задачи, но при этом отсутствует система подсказок. По подобной схеме нами подготовлены программы «Атлет» и «Контроль» (9).

Компьютерные технологии не заменяют преподавателя, а усиливают эффективность интеллектуальной деятельности в образовательном процессе. Целенаправленное внедрение в педагогический процесс физического воспитания компьютерных программ не дань моде, а настоящая необходимость совершенствования подготовки будущих специалистов.

Применение компьютерных программ в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет существенно усилить образовательную направленность, как один из путей гуманитаризации образования студентов.

Классификация компьютерных программ.

Компьютерные программы классифицируются по: содержательной направленности, особенностям применения, способу реализации представляемого материала.

В зависимости от содержательной направленности компьютерные программы в физическом воспитании студентов подразделяются на: а) обучающие, б) контролирующие, в) информационные, г) игровые, д) комплексные.

В зависимости от особенностей применения компьютерные программы в физическом воспитании студентов создаются для: а) учебного процесса, б) внеучебной работы, в) самостоятельных занятий.

Обучающие компьютерные программы по физической культуре, в зависимости от решаемых задач (общих или частных) подразделяются на электронные учебники и электронные учебные пособия. Практически все созданные обучающие компьютерные программы по дисциплине «Физическая культура» являются или отдельными главами электронных учебников (программа «Атлет») или электронными учебными пособиями (программа «Контроль»).

Контролирующие компьютерные программы по физической культуре имеют преимущественную направленность для учебного, внеучебного процессов, или для самостоятельного использования. Так, например, контролирующая компьютерная программа «Мини-шейпинг» подготовлена нами для использования в учебном процессе; программы «Фитнес», «Шейпинг», разработанные в Межвузовском центре по физической культуре совместно с кафедрой физического воспитания СПбГУ и программы «ОФИР», «ОФИС», разработанные в ЛНИИФКе, предназначены для внеучебной работы; контролирующая компьютерная программа «Возраст» – для самостоятельной работы.

Информационные компьютерные программы по физической культуре по способу доступа к ним могут быть открытыми и закрытыми. Для владельцев этих программ они, как правило, открытые, а для пользователей могут быть и открытыми, и закрытыми. Примером информационных компьютерных программ могут служить программы, разработанные в Межвузовском центре по физической культуре СПбГУ, ВНИИФКе и НИИФКе (СПб).

К игровым компьютерным программам относятся широко используемые различные варианты тенниса, тетриса и т.д.

Комплексные компьютерные программы объединяют в себе два и более направлений. К ним можно отнести вышеназванную программу «Фитнес».

Компьютерная техника прочно вошла в число средств обучения и чем дальше, тем более разнообразнее и шире области ее использования, тем более важную роль отводят компьютерам в учебных планах высших учебных заведений. Из множества возможных способов дидактического использования обучающих компьютерных программ следует выделить три, получивших наибольшее распространение и отвечающие самой сути дидактического процесса).

Стандартно-статические. Готовые к применению дидактические программы, которые специально написаны для оказания помощи студентам и преподавателям в обучении. Объединенная совокупность таких программ может представлять учебный курс целиком. Эти программы выступают на рынке дидактического программного обеспечения в виде готового к применению продукта и могут использоваться либо студентом как средство индивидуального обучения, либо преподавателем как основа для проведения групповых занятий. Программы чаще всего не допускают никаких доработок и преподаватель пользуется ими как готовыми учебными пособиями. Преподаватель может лишь как-то дозировать их, встраивая в общую систему преподавания, методически приспособившись к тому способу изложения, какой принят в каждой из таких программ. Их завершенность может выступать как недостаток, поскольку лишает эти программы гибкости и все изложение учебного материала необходимо подчинить логики построения этих программ.

Этот недостаток может существенно уменьшится при достаточно объемном рынке аналогичных программ, но сегодня об этом пока говорить рано. При формировании такого рынка программ у преподавателя появляются дополнительные сложности по умению выбрать

из всего многообразия то, что оптимально впишется в его концепцию преподавания, что потребует от преподавателя дополнительных знаний и умений.

Стандартно-динамические. Программы, где производится моделирование в учебных целях, т.е. использование компьютерной модели, с которой студент, работая самостоятельно или в малой группе, изучает то или иное положение, явление и т.д. Творческая активность – наиболее важная возможность, которая предоставляется здесь студентам. Реализация больших дидактических возможностей компьютерных моделей зависит от многих обстоятельств, главными из которых являются: а) насколько удачно модель отражает моделируемые явления, процессы, системы; б) насколько удачна модель в дидактическом плане.

Автоматизированные системы обучения (АСО), которые представляют собой некоторую программную оболочку, предполагающую заполнение ее разнообразным предметным содержанием. Эти программы предполагают возможность активного вмешательства преподавателя-пользователя в содержание готового учебного материала. Преимущество АСО состоит в том, что каждый преподаватель-пользователь, благодаря наличию специальных подпрограмм, может создавать в заданной электронной оболочке свою программу в соответствии со своими потребностями, своей методикой преподавания, с учетом контингента студентов и т.д. АСО позволяет преподавателю реализовать свои индивидуальные потребности, педагогические возможности.

Дифференцировку АСО можно провести от их возможностей. В соответствии с этим можно разделить АСО на три группы: алгоритмические, частично-алгоритмические, свободные.

В АСО первой группы предлагается неукоснительное выполнение студентами всех требований, предписываемых программой. Невыполнение этих заданий, выход за пределы заданного алгоритма, ведет к приостановке процесса обучения. В состав этой группы входят программы простейшие, нацеленные, в основном, на помощь в запоминании, заучивании некоторого учебного материала путем его повторения при минимальной помощи со стороны ЭВМ.

В системах второй группы у студентов имеется определенная свобода действий, заключающаяся в возможности выбора режима работы и пути изучения материала и обращения с ним. Чаще всего эти системы реализуют обучение с помощью игровых программ, обеспечивающих повышение интереса как к изучаемому предмету, так и к самому процессу обучения. Системы этой группы, как правило, используют базы данных, в которых содержатся материалы, относящиеся как к содержанию изучаемой дисциплины, так и к организации обучения. Такие системы сложнее систем первой группы, но обладают большим дидактическим потенциалом, их эффективность во многом определяется качеством и способом организации учебного материала, а так же тем, насколько удачно выполнена АСО.

Системы третьей группы с полной свободой обращения студентов с учебным материалом реализуются как интеллектуальные и, чаще всего, как экспертные. Они рассчитаны на постоянную познавательную активность студентов, которая все время поддерживается и развивается системой.

Наибольшее распространение получили АСО первой и второй групп. Они имеют разные степени сложности, чаще всего содержат графические средства представления информации (иногда с возможностью создания подвижных изображений), средства звукового сопровождения.

Чем совершеннее система, тем требуется больший объем памяти ЭВМ, тем дороже программная оболочка, тем большие знания компьютерной техники необходимы для преподавателя, чтобы воспользоваться всеми техническими и дидактическими возможностями систем. Это не значит, что усложнение программ автоматически улучшает и дидактическое содержание материала, прямой здесь связи нет, хотя предпочтительно такая закономерность имела при создании более сложных программ.

Учитывая отечественный и зарубежный опыт, можно отметить тенденцию современного развития обучающих компьютерных программ. Это стремление создать на базе персонального компьютера некоторую обучающую среду за счет привлечения комплекса средств обучения, основой которого является АСО в состав которой могут войти различные ТСО как: магнитофон (иногда синтезатор речи), видеоманитофон, телевизор, видеокамера и т.д. Такие комплексы иногда называют «мультимедиа» т.е. «множественная среда» или «гипермедиа».

Наибольшее развитие в последние годы получают компьютерные системы обучения интеллектуального типа. Формальным признаком таких систем является наличие и работа с базами знаний (а не с базами данных), а также наличие «интеллектуального интерфейса».

Компьютерные обучающие программы (КОП) можно подразделить по способу представления материала.

Примером линейного представления материала служит обучающая программа «Контроль», подготовленная под нашим руководством как учебное компьютерное пособие по теме № 9 примерной учебной программы по физической культуре для вузов. Программа включает статическое представление иллюстраций.

По принципу сетевого представления материала (система гипертекста) нами разработана компьютерная обучающая программа «Атлет».

Гипертекстовая технология – одна из составляющих информационных технологий – применяется при разработке справочных систем, систем коллективного принятия решений, обучающих систем, систем электронной документации и диагностики, а также при построении дружественного интерфейса. По мнению В.Л.Эпштейна, применение гипертекстовой технологии в обучении привело к созданию нового класса программ учебного назначения: электронных книг, электронных энциклопедий и т.п.

Понятия гипертекст, гипертекстовая система гипертекстовая технология, гипертекстовая система, гипертекстовая программа (ГТП) относятся к одному из современных направлений в развитии информационных технологий.

В 1963 г. Т.Nelson использовал изобретенный им термин «гипер-текст» (Hyper Text) для обозначения нового понятия – комбинации текста на естественном языке со способностью компьютера осуществлять последовательный выбор информации или динамического воспроизведения нелинейного текста, что не может быть напечатано обычным способом на листе бумаги.

В обобщенном виде определение гипертекста можно представить: гипертекст - это такой способ хранения и использования информации, когда информация находится в виде сети связанных между собой узлов, причем направление движения может быть прямое и опосредованное.

КОП гипертекстового варианта включают в себя, как правило, различные виды иллюстративного представления материала. Так, в программе «Атлет» иллюстрации представлены в виде статического типа, плоскостной мультипликации и в виде компьютерной видеомультипликации. *Компьютерная видеомультипликация* – термин, предложенный нами для обозначения видео роликов, составленных из видеополос, путем вычленения основных фаз движений. Создание таких компьютерных видеомультипликаций позволяет акцентировать внимание обучаемых на основной сути предлагаемого к обучению движения.

Мультимедиа – бурно развивающаяся область информатики. Устоявшегося определения на сегодняшний день пока нет. Но можно отметить, что отличительным признаком мультимедиа является объединение под управлением компьютера информации, первоначально хранящейся в различных средах (multi – много, media – среда). Мультимедиа-составляющие концентрируют в одной программе многообразные разновидности информации: компьютерные данные, теле- и видеосообщения, речь и музыку, используя различные технические устройства регистрации и воспроизведения информации (телевизор, видеоманитофон, видеокамера, аудиосистема, музыкальные инструменты, телефон и др.

Примером использования мультимедиа в компьютерных программах по физической культуре служит программа «Атлет».

Объединение двух систем «Мультимедиа» и «Гипертекст» получило название «Гипермедиа» (29).

Педагогический аспект использования компьютерных технологий в педагогическом процессе по дисциплине «Физическая культура», в основном определяется нахождением и наполнением структуры рассматриваемого образовательного поля с непосредственной разработкой самих компьютерных программ различного вида, предназначения и направленности.

Использование компьютерных программ, а точнее компьютерных технологий, может проходить по трем основным направлениям: в учебном, внеучебном процессах и при самостоятельной работе.

Каждое из этих направлений включает следующие принципы применения компьютерных технологий в образовательном процессе:

- принцип «Инновации», когда специальные учебные курсы содержат материалы по изучению различных аспектов и возможностей применения компьютерной техники как в учебном процессе, так и в работе по предполагаемой специальности;

- принцип «Моделирования» – использование специальных учебных курсов, сочетающих в себе теоретическое ознакомление с практическим использованием результатов в учебно-тренировочных занятиях;

- принцип «Сопровождения» – применение методики преподавания теоретического и практического разделов дисциплины «Физическая культура» с использованием компьютерных технологий;

- принцип «Мониторинга» – использование компьютерных программ для наблюдения за состоянием различных систем организма;

- принцип «Информационного обеспечения» – получение необходимой информации по физической культуре с помощью специализированных информационных компьютерных программ.

Для реализации разработанных нами принципов в рамках Межвузовского центра по физической культуре (СПбГТУ) были подготовлены и используются в учебном процессе ряда вузов спецкурсы, экспериментальные методики и компьютерное моделирование. В том числе компьютерные обучающие программы: «Контроль», «Атлет», «Техника низкого старта», «Техника метания гранаты»; компьютерные контролирующие программы: «Фит-несс», «Мини-шейпинг», «Возраст», «Тест УКК»; компьютерная информационная программа «Картотека» и другие; учебные печатные и видео пособия.

Литература:

1. *Аветисов А.А.* О системологическом подходе в теории перспективных обучающих структур // Тренажеры и компьютеризация профессиональной подготовки: Труды 3-й Всесоюзной научно-технической конференции. – Пушкин, 1993.

2. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977

3. *Баевский Р.М.* Проблемы стресса и вопросы прогнозирования состояния человека при экстремальных воздействиях // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев, 1976.

4. *Булкин В.А.* Отбор квалифицированных спортсменов и диагностика состояния их готовности для участия в ответственных соревнованиях // Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. – Л., 1975.

5. *Буров А.Ю., Четверня Ю.В.* Разработка и реализация информационных систем психофизиологического обеспечения профессиональной работоспособности операторов //

Тренажеры и компьютеризация профессиональной подготовки: Труды 3-й Всесоюзной научно-технической конференции. – Пушкин, 1993.

6. Валов А.А., Родионов С.В. Дидактические средства на базе экспертной оболочке // Современные технологии обучения: Тез. докл. межд. конф. – СПб., 1995.

7. Ванюрихин Г.И. Принцип взаимной адаптации и проблемы его реализации в автоматизированных комплексах обучения // Тренажеры и компьютеризация профессиональной подготовки: Труды 3-й Всесоюзной научно-технической конференции. – Пушкин, 1993.

8. Волков В.Ю. Оперативный педагогический контроль при подготовке легкоатлетов к соревнованиям: Автореф. дис ... канд.пед. наук. – М.: МОПИ, 1985.

9. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе. – СПб.: СПбГТУ, 1997.

10. Выгодский Л.С. Избранные психологические исследования. Мышление и речь. Проблема психического развития ребенка. – М.: АПН РСФСР, 1956.

11. Горбунов Г.Д. Варьирование целеполаганием как способ саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний // Практические аспекты психологической подготовки спортсменов: Материалы Всесоюзного симпозиума. – М., 1975.

12. Горбунов Г.Д. Учет объектов сознания как принцип классификации способов саморегуляции предстартовых эмоциональных состояний // Психическая саморегуляция в спорте. – М., 1977.

13. Григорьев Л.И. Основы построения компьютерных тренажеров для подготовки диспетчерского персонала в АСУТП // Тренажеры и компьютеризация профессиональной подготовки: Труды 3-й Всесоюзной научно-технической конференции. – Пушкин, 1993.

14. Давыдов В.В. Междисциплинарный подход к исследованию научного творчества. – М.: Наука, 1990.

15. Зобков В. Психологическая готовность юного спринтера // Легкая атлетика. – № 8. 1980.

16. Ительсон Л.Б. Математические и кибернетические методы в педагогике. – М.: Просвещение, 1964.

17. Капустин А.Н. Регулирование уровня притязаний у гимнастов и акробатов как один из путей оптимизации психического состояния в условиях соревновательного стресса. // Практические аспекты психологической подготовки спортсменов: Материалы Всесоюзного симпозиума. – М., 1975.

18. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Мысль, 1965.

19. Перов В.Л., Шергольд И.Б., Блинцова И.В. Гибридная экспертная система для оценки деятельности оператора-технолога в модульных тренажерах // Тренажеры и компьютеризация профессиональной подготовки: Труды 3-й Всесоюзной научно-технической конференции. – Пушкин, 1993.

20. Рубинштейн С.Л. Принцип детерминизма и психологическая теория мышления // Психологическая наука в СССР. – Т. 1. – М., 1959.

21. Савельев Б.А. Интегративная модель структуры предметно-понятийного познавательного модуля // Тренажеры и компьютеризация профессиональной подготовки: Труды 3-й Всесоюзной научно-технической конференции. – Пушкин, 1993.

22. Самарин Ю.А. Самовоспитание характера. – Л.: Лениздат, 1958.

23. Смирнов А.А. Развитие и современное состояние психологической науки в СССР. – М.: Педагогика, 1975.

24. Талызина Н.Ф. Теоретические проблемы программированного обучения. – М.: МГУ, 1969.

25. Тарасенко А.А. Управление физической культурой и спортом на предприятиях в новых условиях хозяйствования: Автореф. дис ... канд. пед. наук. – СПб., 1991.

26. *Теплов Б.М.* Некоторые вопросы изучения общих типов высшей нервной деятельности человека и животных // Типологические особенности высшей нервной деятельности человека. – М., 1956.

27. *Тихомиров О.К.* Структура мыслительной деятельности человека. – М.: МГУ, 1969.

28. *Черников В.И.* К вопросу об использовании экспертных систем в формировании профессионального мышления специалиста АСУ // Современные технологии обучения: Тез. докл. межд. конф. – СПб., 1995.

29. *Loeb Sh.* Delivering Interactive Multimedia Documents over Networks. // IEEE Communication Magazine. – № 5, 1992.

* * *

ДУХОВНОСТЬ

От редакции. Фатеев Игорь Вячеславович – в миру больше известен под псевдонимом «Бродячий проповедник». Занимаясь усиленным самообразованием, И.В.Фатеев интуитивно пришел к тем знаниям, которые проповедует Движение Сознания Кришны: о вечности души, о законе возмездия (карме), о высшей цели жизни для человека – самопознании. В начале 1990 года он познакомился с ленинградскими преданными Кришны и стал изучать их философию из приобретенной книги "Источник вечного наслаждения". В конце этого же года у него произошло первое знакомство с христианами, в общине Евангельских Христиан Баптистов, там ему подарили первую книгу по христианству "Новый Завет и Псалтирь". Так началось его параллельное изучение основ религии. С октября того же года он начал путешествовать, знакомясь в своих странствиях с различными людьми, разных исповеданий.

В данное время Игорь путешествует по миру в качестве проповедника. За восемь лет он проехал почти все СНГ, кроме Таджикистана и Литвы и не был в России восточнее Томска. За рубежом побывал в Польше, Чехии, Словакии, Венгрии, Румынии, на Кипре и в Египте. Общий стаж путешествий составил более 380 тысяч км. В своих проповедях он призывает отказаться от греховной деятельности, направленной на насилие над другими (убийство животных для употребления в пищу их мяса) и над собой (употребление одурманивающих средств). Главное в его проповеди - это осознание своих вечных взаимоотношений с Богом, через выполнение Его заповедей, данных в Священных Писаниях (Библия, Коран, Веды - то есть те, которые давались Богом разным народам в соответствии с их духовным развитием и особенностями каждой местности). Проповеди Игоря можно услышать по радио и телевидению (не по центральному, конечно), прочитать в газетах и услышать в личных беседах.

ЧТО БУДЕТ РЕЛИГИЕЙ XXI ВЕКА?

Проповедник И.В. Фатеев, член БПА

Я посвятил свою жизнь проповеди принципов Движения Сознания Кришны, часто встречал на своем пути утверждения по поводу – «Наша страна православная и нам не нужна чужая религия». Насколько знания Вед чужды русскому народу? Чтобы понять это, начал изучать Библию и проповедующую ее христианство. Если вспомнить историю, то подобным же образом во время английской оккупации поступали протестантские миссионеры. Они изучали Ведическое знание, руководствуясь при этом логикой: «Чтобы бороться с врагом, нужно знать его в лицо». Но о том, что нашли там эти миссионеры, это разговор особый. Отмечая в двух словах, можно сказать, что они нашли там много такого, не вмещавшегося в рамки их видения действительности. Поэтому все Священные Писания Индии были названы мифами, а для обращения индусов в христианство они (протестантские миссионеры) принесли идею троичности «индийского Бога» – Брахма, Вишну и Шива, хотя в самой философии такого утверждения нет. Весь остальной Западный мир начал знакомиться с Индией через исследования англичан, так эти неверные взгляды получили распространение.

Основательно изучая различные вероисповедания, через некоторое время я убедился, что они учат одному и тому же – любви к Богу через выполнение Его закона. Есть определенные интересные моменты, которые характерны только определенному исповеданию, но суть всегда остается одной и той же, ради которой Сам Бог нисходит на эту Землю или посылает Своих пророков и сыновей, – это возвращение всех живых существ в Царство Бога.

Для того, чтобы донести до искреннего читателя основные параллельные места двух великих учений, я создал книгу, которая выйдет под названием «Кто такой Кришна и чему учил Иисус Христос?». В этой книге нет критики одного учения или возвеличивания другого, здесь также не найдете объединения религий, которое стало модным выдавать за религию XXI века. Здесь проведена работа по поиску одинаковых положений, чтобы дать людям возможность прийти к духовному согласию. Ниже приводятся некоторые выдержки из этой книги.

Вера от слышания слова Божия.

Шри Сута Госвами, рассказывая "Шримад-Бхагаватам" перед мудрецами Наимишараньи, произнес: *"Тем, кто стремится достичь полного совершенства в жизни, следует смиренно слушать все, что связано с трансцендентными деяниями и качествами Личности Бога, действия которого необычайны"*. <Ш.Б., 1.18.10>

"Тот, кто с неослабным вниманием и почтением слушает "Шримад-Бхагаватам", обретает непоколебимую веру в Верховного Господа, дарующего освобождение". <Ш.Б., 2.1.10>

"Итак вера от слышания, а слышание от слова Божия". <Рим., 10:17>

Знание о Боге помогает труждающимся и обремененным.

«Живое существо, погруженное в сон, не видит просвета в этой тьме, и постепенно его одолевает усталость. Оно всячески старается стряхнуть с себя эту усталость или приспособиться к ней, но все его попытки заканчиваются неудачей, и оно все глубже и глубже погружается во тьму невежества. Единственный способ избавиться от усталости, которая накопилась в нас за долгие годы борьбы за существование, – это преданное служение, или сознание Кришны». <Ш.Б., 3.29.5*>

«Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас...». <Мат., 11:28-30>

Слово Бога в радость человеку.

"Этот "Шримад-Бхагаватам" является литературным воплощением Бога. Он составлен Шрилой Вйасадевой, воплощением Бога. Его цель – нести высшее благо всем людям. Он совершенен и приносит удачу и блаженство". <Ш.Б., 1.3.40>

«Повеления Господа праведны, веселят сердце; заповедь Господа светла, просвещает очи». <Пс., 18:9>

Бог есть свет.

"Говорят, что Господь – солнце, а невежество – тьма. Там, где солнце, не может быть тьмы". <Бх.г., 15.20*>

"И вот благовестие, которое мы слышали от Него и возвещаем вам: Бог есть свет, и нет в Нем никакой тьмы". <1 Иоан., 1:5>

Бог – Абсолютная истина.

"О мой Господь Шри Кришна, сын Васудевы, о всепроникающая Личность Бога, я почтительно склоняюсь перед Тобой. Я медитирую, на Господа Шри Кришну, ибо Он является Абсолютной Истиной..." <Ш.Б., 1.1.1>

"Христианство всегда признавало, что Бог есть Абсолютная Истина". <11, -5>

Бог помнит все Свои дела.

"Божественная личность сказал: "Через многие и многие рожденья прошли мы с тобой. Я помню их все, ты же не можешь их помнить, о покоритель врагов!"" <Бх.г., 4.5>

"Ведомы Богу от вечности все дела Его". <Деян., 15:18>

Бог очищает преданного от грехов.

"Всемогущий Господь очищает преданного и избавляет его от последствий всех совершенных им грехов..." <Ш.Б., 2.9.36>*

"Изглажу беззакония твои, как туман, и грехи твои, как облако; обратись ко Мне, ибо Я искупил тебя". <Ис., 44:22>

Получение знания от Бога.

Кришна говорит: "Тем, кто постоянно с любовью служат Мне, Я даю понимание, при помощи которого они могут прийти ко Мне". <Бх.г., 10.10>

"Но кто любит Бога, тому дано знание от Него". <1 Кор., 8:3>

Духовное знание от Бога.

"Это знание – царь всего знания, тайна тайн. Это знание самое чистое, и поскольку оно дает непосредственное восприятие собственной сущности через духовное осознание, оно является совершенством религии. Оно вечно и постижение его радостно". <Бх.г., 9.2>

"Мудрость же мы проповедуем между совершенными, но мудрость не века сего и не властей века сего преходящих. Но проповедуем премудрость Божию, тайную, сокровенную, которую предназначил Бог прежде веков к славе нашей". <1 Кор., 2:6-7>

Защита праведников и уничтожение злодеев.

Кришна говорит: "Чтобы освободить праведников и уничтожить злодеев, а также восстановить религиозные принципы Я Сам спускаюсь на землю из века в век". <Бх.г., 4.8>

"Хранит Господь всех любящих Его, а всех нечестивых истребит". <Пс., 144:20>

Просьба к Богу об открытии лица.

"О мой Господь, поддерживающий все живое! Твой истинный лик скрыт Твоим ослепительным сиянием. Удали же этот покров и яви Себя Твоему чистому преданному". <Ш.И., 15>

"Яви светлое лице Твое рабу Твоему, и спаси меня милостью Твоею". <Пс., 30:17>

Источник всего.

Кришна говорит: "Я – источник всех духовных и материальных миров. Все исходит от Меня. Мудрые, кто в совершенстве знают это, отдают себя преданному служению Мне и поклоняются Мне всем сердцем". <Бх.г., 10.8>

"Верую во единого Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же и невидимым", – говорится в православной молитве "Символ Веры".

Бог выполняет желания всех.

"Господь часто сравнивается с деревом желания, и чтобы не пожелал человек от этого древа, Господь дает ему". <Бх.г., 9.29>*

И.Христос говорит: "Потому говорю вам: все, что ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам". <Мар., 11:24>

Способность видеть Бога.

«Тот, кто достиг уровня чистого преданного служения, служит Верховной Личности Бога из чувства долга, его служение не имеет корыстных мотивов, и никакие материальные

обстоятельства не могут помешать ему заниматься своим служением. ...достигнув этого состояния, преданный обретает способность видеть Верховную Личность, Кришну, в своем сердце». <Ш.Б., 4.3.23*>

«Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят». <Мат., 5:8>

Бог един.

"В "Ведах" также сказано, что хотя Господь – единственный, и другого нет; Он проявляет Себя в формах, которым нет числа". <Бх.г., 4.5*>

"Иисус отвечал ему: первая из всех заповедей: "слушай, Израиль! Господь Бог наш есть Господь единый"". <Мар., 12:29>

Много званых, но мало избранных.

Кришна говорит: "Из многих тысяч людей может быть один стремится к совершенству, а из достигших совершенства едва ли один познал Меня". <Бх.г., 7.3>

И. Христос говорит: " ...много званых, а мало избранных". <Мат., 22: 14>

Преданный постоянно говорит о Боге.

"Самый несомненный признак человека, осознающего Кришну, заключается в его свойстве говорить лишь о Кришне и о том, что с Ним связано". <Бх.г., 2.54*>

"... хвалящийся хвалится тем, что понимает и знает Меня, что Я – Господь творящий милость, суд и правду на земле; ибо только это благоугодно Мне, говорит Господь". <Иер., 9:24>

"Хвалящийся хвалится о Господе". <2 Кор., 10:17>

Возвращение преданного в Царство Бога.

"Бхакты, безраздельно преданные Всевышнему Господу, души, полностью вручившие себя Ему, не беспокоятся о том, когда и каким образом они покинут тело. Они все оставляют в руках Кришны и таким образом легко и радостно возвращаются к Нему". <Бх.г., 8.23*>

"То мы благодушествуем и желаем лучше выйти из тела и водвориться у Господа, и потому ревностно стараемся, водворяясь ли, выходя ли, быть Ему угодными..." <2 Кор., 5: 8-9>

Тот, кто от Бога, – не грешит.

«До тех пор, пока человек полностью не избавится от последствий своих греховных поступков, он не сможет вручить себя Господу». <Ш.Б., 3.1.17*>

«Мы знаем, что всякий, рожденный от Бога, не грешит; но рожденный от Бога хранит себя, и лукавый не прикасается к нему». <1 Иоан., 5:18>

Нарушение закона Бога делает человека безбожником.

"Религиозные принципы изложены в "Ведах", и любое отклонение от правильного выполнения предписаний "Вед" делает человека безбожником. В "Шримад-Бхагаватам" утверждается, что такие принципы есть законы Бога". <Бх.г., 4.7*>

"И скажи им: так говорит Господь, Бог Израилев: проклят человек, который не послушает слов завета сего, который Я заповедовал отцам вашим..., сказав: слушайте гласа Моего и делайте все, что Я заповедаю вам, – и будете Моим народом, и Я буду вашим Богом..." <Иер., 11:3-4>

Основные заповеди закона Моисея.

После того, как народ Израильский вышел из земли Египетской, Господь дал 10 заповедей, которые составили основу всего закона Божьего данного Израильскому народу. *"И весь народ отвечал единогласно, говоря: все, что сказал Господь, исполним". <Исх., 19:8>*

Эти заповеди описаны в двадцатой главе книги "Исход" и вновь повторены в пятой главе книги "Второзаконие".

Бог – единственный объект поклонения.

"Как говорится в "Нарада-панчаратре": "Когда человек твердо убежден, что Вишну¹ является единственным объектом любви и поклонения и что нет никого больше – даже среди полубогов² – кто был достоин преданного служения, он чувствует интимность своих любовных отношений с Богом...". <У.Ш.Ч., -161>

"Я, Господь, Бог твой... Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим". <Исх., 20:2-3>

Не сотвори себе кумира.

«Глупцы, не ведающие о том, что высшим объектом поклонения является Вишну, создают себе кумиров в материальном мире и потому обрекают себя на деградацию». <Ш.Б., 3.16.32>*

«Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в водах ниже земли. Не поклоняйся им и не служи им; ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, за вину отцов наказывающий детей до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня...» <Втор., 5:8-9>

Не поклоняйся иным богам.

«Нет необходимости поклоняться каким бы то ни было божествам, кроме Господа. Господь всемогущ, и если он доволен нашим послушанием у Его лотосных стоп, то Он способен даровать нам все благословения, так чтобы наша материальная и духовная жизнь увенчалась успехом». <Ш.Б., 1.11.7>*

«Ибо ты не должен поклоняться богу иному, кроме Господа...» <Исх., 34:14>

Отрицание поклонения другим богам не отрицает их существования. В этой книге встречаются и другие цитаты, которые показывают, что «иные боги» – это реальные личности, но при этом запрещается поклонение им.

Отказ от служения другим богам.

"Тот, кто серьезно стремится к освобождению, конечно же не завистлив и ко всем относится с уважением. И все-таки они отвергают отвратительные и наводящие ужас формы полубогов, а поклоняются только исполненным блаженства формам Господа Вишну..." <Ш.Б., 1.2.26>

"Если восстанет среди тебя пророк... и скажет притом: "пойдем вслед богов иных, которых ты не знаешь, и будем служить им": то не слушай слов пророка сего...; ибо чрез сие

1 – Вишну – имя Кришны, означающее «Тот, кто поддерживает все сущее».

2 – "Полубоги – живые существа, населяющие высшие планеты вселенной..." <Ш.Б., 3.5.7*>

искушает вас Господь, Бог ваш, чтобы узнать, любите ли вы Господа, Бога вашего, от всего сердца вашего и от всей души вашей. Господу, Богу вашему, последуйте Его и бойтесь; заповеди Его соблюдайте, и гласа Его слушайте, и Ему служите, и к Нему прилепляйтесь". <Втор., 13:1-4>

Почему Бог запретил Израильскому народу произносить Его имя?

"Сила святого имени Господа, безусловно избавляет человека от последствий всех грехов, но тот, кто хочет использовать трансцендентное могущество святого имени Господа в своих низменных целях, – самый падиший из всех живущих в этом мире. Таких людей не прощают ни Господь, ни Его представители". <Ш.Б., 2.1.12*>

Давая Свой закон на горе Синае: "Изрек Бог все слова сии, говоря: ...Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно; ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно". <Исх., 20:1, 7> Изучая историю, мы заметим, что народ часто нарушал заповеди Господни и роптал на Него. Моисей говорит: "И когда посылал вас Господь из Кадес-Варни, говоря "пойдите, овладейте землею, которую Я даю вам", то вы воспротивились повелению Господа, Бога вашего, и не поверили Ему, и не послушали гласа Его. Вы были непокорны Господу с того самого дня, как я стал знать вас". <Втор., 9:23-24> Следовательно, из-за грехов Израильского народа Бог не раскрыл им Свое имя и запретил его повторять.

Посвящай один день в неделю служению Богу.

Данное место может показаться необычным в своей согласованности, но это объясняется тем, что Бог призывал народ Израильский не отказываться от дел в субботу, а посвящать все свои дела Богу.

«Если у обыкновенного человека нет времени поклоняться Богу, то пусть он хотя бы на несколько секунд займет свои руки мытьем или подметанием полов в храме Господа». <Ш.Б., 2.3.21*>

«Помни день субботний, чтобы освятить его. Шесть дней работай, и делай всякие дела твои; А день седьмой – суббота Господу, Богу твоему...». <Исх., 20:8-10>

Почитай отца и мать.

«Ведические предписания говорят, что человеческая форма жизни дает возможность заниматься самыми разными видами религиозной деятельности, исполнять самые разные желания и приобретать какие угодно богатства. И только в этой человеческой форме жизни существует возможность обрести освобождение от материального бытия. Это тело создается соединенными усилиями отца и матери. Каждый человек должен чувствовать себя обязанным своим родителям и понимать, что не может расплатиться с ними. Если, когда сын вырастает, он не пытается удовлетворить своих родителей своим поведением, или же материально обеспечить их, его непременно постигнет наказание после смерти. Божество смерти заставит его поедать собственную плоть. Если человек способен заботиться о своих престарелых родителях, детях, целомудренной супруге, духовном учителе, брахманах и других зависящих от него людях, и защищать их, но не делает этого, он считается уже мертвым, хотя по видимости еще дышит». <И.В.Н., -319>

«Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость. «Почитай отца своего и мать», это – первая заповедь с обетованием: «Да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле». <Еф., 6:1-3>

«Слушайся отца твоего: он родил тебя; и не пренебрегай матери твоей, когда она и состареет». <Прит., 23:22>

Не убивай.

"Жестокий и подлый человек, поддерживающий свое существование ценой жизни от других, для своего же блага заслуживает того, чтобы быть убитым, а иначе из-за своих поступков он будет опускаться все ниже и ниже". <Ш.Б., 1.7.37>

"Вы слышали, что сказано древним: "не убивай; кто же убьет, подлежит суду"". <Мат., 5:21>

Не прелюбодействуй.

«Тот, кто вступает в половые отношения с представителем противоположного пола, не имея на него законных прав, после смерти попадает в ад...» <Ш.Б., 5.26.20>

«Не прелюбодействуй». <Исх., 20:14>

Половое влечение.

"Половой инстинкт настолько силен, что, просто видя женщину, прикасаясь к ней, разговаривая или встречаясь с ней или только думая о ней или вспоминая о ней, мужчина испытывает половое возбуждение... Согласно шастрам, мужчина никогда не должен оставаться с женщиной наедине, будь то даже его дочь, сестра или мать. Половой инстинкт так силен, что даже очень образованного человека в таких условиях охватывает желание". <Ш.Б., 4.25.17>*

"Никто ни к какой родственнице по плоти не должен приближаться с тем, чтоб открыть наготу. Я Господь. Наготы жены отца твоего не открывай; это нагота отца твоего. Наготы сестры твоей, дочери отца твоего или дочери матери твоей, родившейся в доме или вне дома, не открывай наготы их. Наготы дочери сына твоего или дочери твоей, не открывай наготы их, ибо они твоя нагота". <Лев., 18:6, 8-10>

Вожделение – грех.

"Бхагавад-гита" утверждает, что половые отношения с целью зачатия детей не являются греховными. Тот же, кто вступает в половые отношения только ради удовлетворения чувств, нарушает законы нравственности». <Ш.Б., 3.14.11>*

»Вожделение, которое испытывает мужчина или женщина, является греховной скверной». <Ш.Б., 3.14.16>*

«Вы слышали, что сказано древним: «не прелюбодействуй». А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем». <Мат., 5:27-28>

Потворство половым желаниям – грех.

«Даже думая об отвратительных половых отношениях, человек совершает грех, искупить который можно только ценой своей жизни. Иными словами, греховные поступки сокращают жизнь человека и лишают его благословений, богатства и т.д., и самым опасным видом греховной деятельности является потворство половым желаниям». <Ш.Б., 3.12.33>

«Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела». <1 Кор., 6:18>

«Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя; ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твое было ввержено в геенну». <Мат., 5:29>

Не кради.

"...ибо не спросив позволения у владельца, ни одно живое существо – какой бы властью оно ни обладало – не имеет права присваивать чужую собственность". <Ш.Б., 2.7.17>

"Не кради". <Втор., 20:15>

Не лжесвидетельствуй.

«Лжесвидетельствующего, а также того, кто лжет, совершая коммерческую сделку или раздавая милостыню, после смерти ждет суровое наказание». <Ш.Б., 5.26.28>

«Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего». <Исх., 20:16>

Не завидуй.

«Тот, кто завидует другим или относится к ним с враждебностью, никогда не узнает, что такое счастье. Поэтому преданный прежде всего должен научиться правильно относиться к другим». <Ш.Б., 3.29.23>*

«Не желай жены ближнего твоего, и не желай дома ближнего твоего, ни поля его, ни раба его, ни рабы его, ни вола его, ни осла его, ни всего, что есть у ближнего твоего». <Втор., 5:21>

Любая деятельность, как служение Богу.

Кришна говорит: "Чтобы ты ни делал, чтобы ты ни ел, чтобы ты ни предлагал или отдавал, и через какую бы тапасью ни проходил – делай это, о сын Кунти, как подношение Мне". <Бх.г., 9.27>

"Итак, едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте в славу Божию". <1 Кор., 10:31>

Восхваление деяний Бога.

"Беседы о деяниях и величии Вершителя Благих Дел – самое драгоценное достояние человечества. В своих трудах великие мудрецы с таким совершенством описали Его деяния, что, когда мы приклоняем к ним слух, наш слух исполняет свое истинное предназначение". <Ш.Б., 3.6.37>

"Буду славить Тебя, Господи, всем сердцем моим, возвещать все чудеса Твои; буду радоваться и торжествовать о Тебе, петь имени Твоему, Всевышний". <Пс., 9:2-3>

Необходимость усилий для достижения Царства Божия.

"Люди идут к истине разными путями, ища в писании ответы на свои вопросы, но каждому из них, независимо от выбранного пути самоосознания, "Шримад-Бхагаватам" отвечает: высшей цели жизни невозможно достичь без большого труда и упорства". <Ш.Б., 2.9.36>*

"От дней Иоанна Крестителя доныне Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его". <Мат., 11:12>

Необходимость усилий для достижения Царства Божия.

"Люди идут к истине разными путями, ища в писании ответы на свои вопросы, но каждому из них, независимо от выбранного пути самоосознания, "Шримад-Бхагаватам" отвечает: высшей цели жизни невозможно достичь без большого труда и упорства". <Ш.Б., 2.9.36>*

"От дней Иоанна Крестителя доныне Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его". <Мат., 11:12>

Отстранение от Господа в материальном теле.

Душа человека молится: «Получив материальное тело, состоящее из пяти элементов, я была разлучена с Верховным Господом, и сейчас мои чувства используются не по назначению, вопреки моей духовной природе». <Ш.Б., 3.31.14>*

Апостол Павел пишет: « ...водворяясь в теле, мы устранены от Господа...». <2 Кор., 5:6>

Смерть души.

«Лишившись своего изначального сознания, обусловленная душа утрачивает память о том, кем она была в прошлом, и перестает понимать свое нынешнее положение. А когда память потеряна, все знания, которые приобретает душа, основаны на ложной предпосылке. Душу, с которой это произошло, ученые мудрецы называют погибшей». <Ш.Б., 4.22.31>

«Душа согрешающая, она умрет; сын не понесет вины отца, и отец не понесет вины сына, правда праведного при нем и остается, и беззаконие беззаконного при нем и остается». <Иез., 18:20>

Суд после смерти.

«Каждое живое существо несет ответственность за поступки, которые оно совершает в этой жизни, и после смерти его приводят на суд...» <Ш.Б., 4.28.23>*

«И как человекам положено однажды умереть, а потом суд...» <Евр., 9:27>

Бог присутствует в каждом теле: наблюдает и позволяет.

«В этом теле есть еще и другой наслаждающийся, трансцендентальный – Господь, Верховный Владыка, который наблюдает и позволяет, и именуется Параматмой». <Бх.г., 13.23>

"Скажешь ли: "вот мы не знали этого"? А Испытывающий сердца разве не знает? Наблюдающий над душою твоею знает это, и воздаст человеку по делам его". <Прит., 24:12>

Бог присутствует в каждом теле: наблюдает и позволяет.

«В этом теле есть еще и другой наслаждающийся, трансцендентальный – Господь, Верховный Владыка, который наблюдает и позволяет, и именуется Параматмой». <Бх.г., 13.23>

"Скажешь ли: "вот мы не знали этого"? А Испытывающий сердца разве не знает? Наблюдающий над душою твоею знает это, и воздаст человеку по делам его". <Прит., 24:12>

Смерти не избежать никому.

"Смерти не избежать никому – ни разумному человеку, ни глупцу". <Ш.Б., 2.3.2-7>*

"Потому что мудрого не будут помнить вечно, как и глупого; в грядущие дни все будет забыто, и увя! мудрый умирает наравне с глупым". <Еккл., 2:16>

Победа над смертью.

«С каждым восходом и заходом солнце сокращает отведенный нам срок жизни. Это значит, что с каждым прошедшим днем нам остается жить все меньше и меньше. Поэтому говорится, что сохранить отведенное нам время жизни невозможно. Но солнце не в силах отнять время того, кто занят преданным служением Господу... Идя по пути преданного служения, такой человек в конце концов сможет войти в вечное царство Бога». <Ш.Б., 4.27.13>*

«Смерть! где твое жало? ад! где твоя победа?» <1 Кор., 15:55>

Иисус Христос был безгрешен.

"Иисус Христос был великой личностью – сыном Бога, представителем Бога. Он был безгрешен. И тем не менее его распяли. Он хотел дать сознание Бога, но его за это распяли". <Н.С., -155>

«Он не сделал никакого греха, и не было лести в устах Его; Будучи злословим, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал, но предавал то Судии Праведному; Он грехи наши Сам вознес телом Своим на древо, дабы мы, избавившись от грехов, жили для правды: ранами Его вы исцелились». <1 Пет., 2:22-24>

Царство Иисуса не от мира сего.

«Даже находясь в материальном теле, которое, несомненно, принадлежит этому миру, чистый преданный не покидает обители Верховного Господа, и, поскольку он поглощен трансцендентными мыслями о Всевышнем, его существование проходит не на физическом плане». <Ш.Б., 3.2.6>*

«Иисус отвечал: Царство Мое не от мира сего; если бы от мира сего было Царство Мое, то служители Мои подвизались бы за Меня, чтобы Я не был предан Иудеям; но ныне Царство Мое не отсюда». <Иоан., 18:36>

Ответственность за грехи учеников.

"Когда человек получает посвящение, все его греховные реакции уничтожаются. Если после этого вы снова будете совершать греховные поступки, за это придется страдать вашему духовному учителю. Ученик должен помнить об этом: "Из-за моих грехов будет страдать духовный учитель". Если духовный учитель болеет, это происходит из-за греховных поступков других людей". <С.В.С.О., -63>

«На подвиг души Своей Он будет смотреть с довольством; чрез познание Его Он, Праведник, Раб Мой, оправдает многих, и грехи их на Себе понесет. Посему Я дам Ему часть между велики и, и с сильными будет делить добычу, за то, что предал душу Свою на смерть, и к злодеям причтен был, тогда как Он понес на Себе грех многих и за преступников сделался ходатаем». <Ис., 53:11-12>

Духовный учитель освобождает своих учеников от смерти.

"Тот, кто не способен помочь своему ученику вырваться из круговорота рождений и смертей, не должен брать на себя роль духовного учителя". <Ш.Б., 5.5.18> <Ш.Б., 4.29.36-37>*

И. Христос говорит: "Истинно, истинно говорю вам: кто соблюдет слово Мое, тот не увидит смерти вовек". <Иоан., 8:51>

Почтение к Иисусу через соблюдение Его заповедей.

"Почитать духовного учителя – значит с безукоризненной точностью выполнять все полученные от него указания". <Ш.Б., 3.24.12>*

И. Христос говорит: "Кто имеет заповеди Мои и соблюдает их, тот любит Меня..." <Иоан., 14:21>

Не здоровым, а к больным.

«Как правило, все святые спасают падших. Только ради этого, а не с какими-то корыстными целями, они приходят в дома обыкновенных людей». <Ч.Ч., Мадхья-лила, 8.39> <23, -115>

«Книжники и фарисеи, увидевши, что Он ест с мытарями и грешниками, говорили ученикам Его: как это Он ест и пьет с мытарями и грешниками? Услышав сие, Иисус говорит им: не здоровые имеют нужду во врачах, но больные; Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию». <Мар., 2:16-17>

Вера в Иисуса Христа и в Бога.

"Только тем великим душам, которые непоколебимо верят в Господа и духовного учителя, сам собой открывается весь смысл ведического знания". <"Шветашвара-упанишад, 6.23> <Н.С., -98>

И. Христос говорит: "Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога и в Меня веруйте". <Иоан., 14:1>

"Я свет миру".

"Я был рожден во тьме невежества, но мой духовный учитель открыл мне глаза и рассеял тьму лучом знания. Я склоняюсь перед ним в глубоком почтении". <Бх.г., -15>

"Опять говорил Иисус к народу и сказал им: Я свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни". <Иоан., 8:12>

Духовный учитель – прозрачная среда.

"...духовный учитель является прозрачной средой, сквозь которую можно увидеть Господа, недоступного восприятию материальных чувств. Видя наше служение истинному духовному учителю, Господь открыл Себя настолько, насколько мы отдаем себя служению". <Ш.Б., 1.5.23*>

"Филипп сказал Ему: Господи! Покажи нам Отца, и довольно для нас. Иисус сказал ему: столько времени Я с вами, и ты не знаешь Меня, Филипп? видевший Меня видел Отца; как же ты говоришь: "покажи нам Отца"?" <Иоан., 14:8-9>

Путь к Богу через Иисуса Христа.

"Лучший путь установления трансцендентных сладостных отношений с Господом – обратиться к Нему через Его признанных преданных. Не следует пытаться установить взаимоотношения напрямую – для этого необходим посредник, который служил бы прозрачной средой между нами и Господом и мог вывести нас на истинный путь". <Ш.Б., 1.9.22*>

"Иисус сказал ему: Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня; Если бы вы знали меня, то знали бы и Отца Моего; и отныне знаете Его и видели Его". <Иоан., 14:6-7>

Все согрешили.

"...трудно вообразить, сколько грехов сознательно и бессознательно совершают невежественные люди Кали-йуги, не знающие, как совершать жертвоприношения, чтобы умилостивить Верховного Господа". <Ш.Б., 1.12.34*>

"Как написано: "нет праведного ни одного; нет разумевающего; никто не ищет Бога; все совратились с пути, до одного негодны: нет делающего добро, нет ни одного"". <Рим., 3:10-12>

Плата за грех – смерть.

"Корень греха в преднамеренном неповиновении законам природы из-за нежелания признать, что все является собственностью Господа. Неповиновение законам природы, то есть неповиновение порядку, установленному Господом, губительно для человека". <Ш.И., 1*>

«Какой же плод вы имели тогда? Такие дела, каких ныне сами стыдитесь, потому что конец их – смерть. Ибо возмездие за грех – смерть...» <Рим., 6:21, 23>

Жертвоприношения – как средство для очищения от грехов.

"...мы тоже совершаем грехи при исполнении своих повседневных обязанностей, и чтобы нейтрализовать последствия таких непреднамеренных преступлений, нужно совершать жертвоприношения, рекомендованные священными писаниями". <Ш.Б., 1.12.34*>

"И возвал Господь к Моисею, и сказал ему из скинии собрания, говоря: объяви сынам Израилевым и скажи им: когда, кто из вас хочет принести жертву Господу, то, если из скота, приносите жертву вашу из скота крупного и мелкого... И возложит руку свою на голову жертвы всесожжения, и приобретет он благоволение, во очищение грехов его". <Лев., 1:1-2, 4>

Воспевание имен Бога – всемирная религия.

"Во всех селениях и городах по всему миру – всюду проповедоваться это движение санкиртаны" <Н.С., -223>, – предсказал Господь Чайтанья.

"В этот век конфликты возникают по малейшему поводу, поэтому для нынешнего века шастры предлагают универсальную основу самоосознания – воспевание святых имен Господа. Люди могут собираться вместе и мелодичным пением прославлять Господа на своем родном языке, и если совершать это без оскорблений, то со временем участники этих собраний, несомненно, достигнут духовного совершенства, не прибегая к более суровым методам". <Ш.Б., 1 песнь, 1 том, -6>

И. Христос говорит: "И проповедовано будет сие Евангелие Царствия по всей вселенной, во свидетельство всем народам..." <Мат., 24:14>. Многие христиане утверждают, что Спаситель в этих словах имел в виду то Евангелие, которое в данный момент ты держишь в руках, т.е. – Новый Завет. Но это неправильно, так как Новый Завет был написан уже после распятия и воскресения Иисуса Христа. Как, к примеру, самая ранняя книга Нового Завета – "Соборное послание святого апостола Иакова" – была написана 45-48 годы нашей эры (то есть спустя 13-15 лет после распятия И. Христа), а самая поздняя – "Откровение святого Иоанна Богослова" – 90-96 годы нашей эры, согласно <17, 163, 272>.

"Все народы, Тобою сотворенные, придут и поклонятся, пред Тобою, Господи, и прославят имя Твое". <Пс., 85:9>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Ведическая литература была принесена Его Божественной Милостью Шри Шримад А.Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой. Издается эта литература международным издательством "**Bhaktivedanta Book Trust**" (ВВТ) более чем на 80 языках мира. Здесь цитируется в основном литература этого издательства на русском языке.

Сокращение	Название книги	Примечание
Бх.г.	"Бхагавад-гита как она есть"	<*1>;
И.В.Н.	"Источник вечного наслаждения"	<*3>;
Н.П.	"Нектар преданности"	<*3>;
Н.С.	"Наука самоосознания"	<*3>;
С.В.С.О.	«Совершенные вопросы, совершенные ответы»	<*3>;
У.Ш.Ч.	"Учение Шри Чайтаньи"	<*3>;
Ч.Ч.	"Чайтанья-чаритамрита"	<*1>;
Ш.Б.	"Шримад-Бхагаватам"	<*2>;
Ш.И.	"Шри Ишопанишад"	<*4>;

<*1> – два числа, разделенные точкой, обозначают номер главы (первое число) и номер стиха (второе число); если после этих чисел находится звездочка (*), то цитируется комментарий Шрилы Прабхупады.

<*2> – три числа, разделенные точками, обозначают номер песни (первое число), номер главы (второе число) и номер стиха (третье число); если после этих чисел находится звездочка (*), то цитируется комментарий Шрилы Прабхупады.

<*3> – число, помещенное после дефиса, обозначает номер страницы, с которой взята соответствующая цитата.

<*4> – в данных книгах указывается номер текста или мантры.

В христианстве существует более 100 тысяч различных направлений и каждое из них принимает свое понимание Библии. По этому поводу пишутся миллионы книг и список цитируемых можно найти в приложении №3. Библия цитируется по Синодальному Каноническому изданию, с указанием сокращения книг как это приводится в самой Библии. Для тех, кто забыл: какое сокращение – какую книгу подразумевает, здесь приведена таблица сокращений названий книг Библии.

Книги Ветхого Завета:

Вторая книга Моисеева. Исход	Исх.
Третья книга Моисеева. Левит	Лев.
Пятая книга Моисеева. Второзаконие	Втор.
Псалтирь	Пс.
Книга Притчей Соломоновых	Прит.
Книга Екклесиаста, или Проповедника	Еккл.
Книга Пророка Исаии	Ис.
Книга Пророка Иеремии	Иер.
Книга Пророка Иезекииля	Иез.

Книги Нового Завета:

От Матфея святое благовествование	Мат.
От Марка святое благовествование	Мар.
От Иоанна святое благовествование	Иоан.
Деяния святых Апостолов	Деян.
Первое послание Петра	1 Пет.
Первое послание Иоанна	1 Иоан.
Послание к Римлянам	Рим.
Первое послание к Коринфянам	1 Кор.
Второе послание к Коринфянам	2 Кор.
Послание к Ефессянам	Еф.
1-е послание к Фессалоникийцам	1 Фес.
Послание к Евреям	Евр.

* * *

ХРОНИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Старший преподаватель В.И.Загоруйко, член БПА

14 – 17 сентября 1998 г. в Московском государственном педагогическом университете, отмечающем свой 125-летний юбилей, проходила **Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в развитии личности студента».**

Конференцию открыл ректор МПГУ академик РАО, профессор В.Л.Матросов. С приветственным словом к участникам конференции обратился зам. Министра общего и профессионального образования РФ А.М. Кондаков. Об основных направлениях в работе Государственного Комитета РФ по физической культуре и туризму, связанной со студенческим спортивным движением, рассказал начальник отдела образования и науки В.Д. Чепик.

Вели конференцию начальник отдела молодежной политики в области физической культуры и спорта Министерства общего и профессионального образования В.Г. Щербаков и профессор МГПУ М.Я. Виленский.

Было заслушано 6 пленарных и 25 секционных докладов; проведен круглый стол и заседание по практико-ориентированным вопросам деятельности.

В ходе конференции рассматривались вопросы, связанные с идеологией, содержанием физкультурного образования и его валеологического аспекта, с их ролью в профессионально-личностном развитии студента, с педагогическим обеспечением процесса физического воспитания. Подчеркивалось, что в преподавательской среде до сих пор бытует целая палитра представлений (до 26 вариантов) о педагогической цели образования в области физической культуры на фоне существующего уже в течение ряда лет принципиально иного, корректного целеполагания, связанного с формированием физической культуры личности (ФКЛ).

Была рассмотрена сущность этого новообразованного понятия; очерчены социальный и психолого-педагогический характер процесса формирования ФКЛ; определены условия, обеспечивающие его успешность, и некоторые критерии сформированности ФКЛ.

Давалось определение ФКЛ как некоей целостности, представляющей гармонию физического и духовного начал. Отмечалось, что личность, у которой сформирован необходимый уровень физической культуры, отличается продуктивной включенностью в социально-профессиональную и культурную деятельность, социальной устойчивостью; обладает психологическим комфортом. Иными словами, по отношению к такой личности могут быть даны достаточно высокие прогностические оценки наличия фундаментальных человеческих ценностей (всех компонентов здоровья, общей и профессиональной культуры, социального статуса).

Процесс формирования ФКЛ должен строиться на базе фундаментальной образовательной подготовки и накопления практического опыта физкультурно-спортивной деятельности. Задачи приобретения знаний (путем их самостоятельного «открытия», а не путем заучивания), умений, навыков должны быть переведены из ранга стратегических в ранг тактических, т.к. они не есть самоцель, а являются средством развития личности. Необходим акцент на самосознание, самопостижение, саморазвитие личностных позиций.

Современная образовательная практика не в полной мере оправдывает социальные ожидания. По-прежнему господствует ориентация на функциональное развитие организма в ущерб ориентации на развитие личности. Следовало бы отказаться от утилитарного

использования средств физической культуры. Студент не распределен для большинства педагогов, оставаясь сущностью в себе.

По мнению многих выступавших на конференции, реализация заявленной цели возможна только при построении учебно-воспитательного процесса на основополагающих гуманистических принципах. У личности должна быть свобода на осознанный выбор. Культуру нельзя насильно воссоздать в личности. Существенными звеньями процесса формирования ФКЛ являются ценностные ориентации и самоопределение.

На конференции многократно звучало, что преподаватель должен обладать необходимой психолого-педагогической эрудицией, владеть антропологическим, междисциплинарным знанием, понимать студента, уметь диагностировать личностные особенности и создать качественно-количественный профиль конкретного студента, суметь провести каждого студента через успех, понимать, что для воспитания и формирования культуры необходим высший уровень авторитета – личностный.

Критериями сформированности ФКЛ студента наряду с уровнями овладения знаниями, умениями и навыками, развития психофизической подготовленности, в том числе и профессиональной направленности, могут служить степень сформированности ценностных ориентаций, устойчивой потребности в физической культуре и способы их удовлетворения; отношение к выполняемой физкультурно-спортивной деятельности; проявление черт «самости» (самообразования, самовоспитания и т.д.); стиль жизни и др. Для оценки могут использоваться методики психологического тестирования.

Некоторые доклады были посвящены вопросам преемственности формирования ФКЛ в процессе непрерывного образования. Отмечалось, что в настоящее время нет целостной системы непрерывного физкультурного образования, отсутствует преемственность концептуальных основ физической культуры детей дошкольного, школьного возраста, студенческой молодежи. Существует необходимость разработки промежуточных моделей и их «состыковки» как по вертикали (для разных уровней образования), так и по горизонтали (для разных профилей образования).

На конференции рассматривались также практико-ориентированные вопросы, связанные с переподготовкой преподавателей (организация в следующем году курсов повышения квалификации в Москве и Санкт-Петербурге для заведующих кафедрами физической культуры), с проведением международной научно-практической конференцией в г. Ижевске (3–4 июня 1999 г.), с созданием Российского университета физической культуры, спорта и туризма и др.

При подведении итогов конференции констатировалось лишь частичное достижение его предполагавшегося результата в связи с рядом причин. Вместе с тем признано особо важное значение подобных научных форумов в настоящее время, когда физическая культура как учебная дисциплина приобрела статус гуманитарной составляющей образования.

Материалы конференции опубликованы в сборнике «Физическая культура и спорт в развитии личности студента». – М.: МПГУ, 1998. – 174 с.

* * *

НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ВАЛЕОЛОГИИ В 1998 ГОДУ

Кандидат медицинских наук, доцент ЮК.Бахин, член-корреспондент БПА

Ряд крупных, представительных научных конгрессов и конференций состоялся в первой половине текущего года в Санкт-Петербурге. Нельзя не упомянуть некоторые из них как

наиболее значительные среди научных форумов, имеющих прямое отношение к медико-профилактическим, социальным и психолого-педагогическим аспектам валеологической работы среди населения.

6-я Международная конференция «СПИД, рак и родственные проблемы» проходила в период с 18 по 22 мая 1998 года в залах заседаний гостиницы «Санкт-Петербург». Организаторы конференции – Ассоциация против ВИЧ/СПИД, биомедицинский центр и ГНЦ ГосНИИ особо чистых биопрепаратов (Санкт-Петербург, Россия). Ежегодно проводимая и давно уже ставшая традиционной международной научная конференция обычно привлекает широкий круг научных работников и практиков, специалистов высшей школы и системы народного образования, клиницистов, экспериментаторов, биологов, валеологов, иммунологов, вирусологов, генетиков, онкологов, эпидемиологов, гигиенистов и организаторов науки и здравоохранения – широкий круг ученых и практиков как из различных регионов России, так и из стран ближнего и дальнего зарубежья. Организация работы конференции уже не первый год происходит под руководством известного ученого – профессора А.П. Козлова.

Актуальность выдвинутых на обсуждение конференции проблем вполне очевидна – онкопатология остается одной из ведущих причин смертности населения, а распространение ВИЧ-инфекции принимает все более обширные, угрожающие масштабы особенно среди подростков и молодежи, что делает сомнительным перспективы благоприятного развития нации без незамедлительного принятия эффективных профилактических мер.

О содержании программы конференции, а также о глубине и актуальности рассматриваемых проблем можно судить уже по тематике пленарных докладов и лекций:

- «ВИЧ-инфекция в России» (М.И. Наркевич, Москва, Россия);
- «ВИЧ-инфекция в Белоруссии» (Л.П. Титов, Минск, Белоруссия);
- «ВИЧ-инфекция в Литве» (С.А. Чаплинскас, Вильнюс, Литва);
- «Биологические свойства российских изоляторов вируса иммунодефицита человека» (Э.В. Карамов, Москва, Россия);
- «Предотвращение ВИЧ в России: новая тема» (Ж.-П. Грунд, Нью-Йорк, США);
- «Стратегия активного профилактического вмешательства: российский проект создания вакцины против вируса иммунодефицита человека» (А.П. Козлов, Санкт-Петербург, Россия);
- «Разработка вакцины против ВИЧ» (К. Хейлман, США);
- «Препятствия на пути разработки профилактической ВИЧ-вакцины» (Р. Райдер, Йельский университет, США);
- «Научные приоритеты Национальных институтов здоровья в программе исследования СПИД» (Джордж Уайтскарвер, США);
- «Новые и возвращающиеся инфекционные заболевания» (Р. Хофф, США);
- «Успехи в изучении патогенеза и в лечении ВИЧ-инфекции» (С. Велла, Италия).

Секционные заседания участников конференции проводились по следующим направлениям:

- «Молекулярная и клеточная биология ВИЧ-инфекции»;
- «Молекулярные и фундаментальные аспекты опухолевого роста»;
- «Патогенез и клинические проблемы СПИДа и рака»;
- «Лабораторная диагностика, мониторинг ВИЧ-инфекции и сопутствующих заболеваний»;
- «Синтез и производство лекарственных средств против ВИЧ/СПИД»;
- «Вакцина против вируса иммунодефицита человека (проблемы методологии разработки, методик и технологии ее создания)».

В рамках конференции проводился также Второй российско-американский семинар «Новые и возвращающиеся инфекционные заболевания», сателлитный симпозиум «Активи-

зация работы по предотвращению ВИЧ-эпидемии среди наркоманов в России», на котором обсуждались различные региональные программы профилактики СПИДа и борьбы с распространением ВИЧ-инфекции. Проводились межсекционные заседания (круглые столы) по проблемам эпидемиологии ВИЧ-инфекции; по разработке и применению новых технологий и методов диагностики, средств лечения и профилактики ВИЧ-инфекции; по проблемам экспериментальной и теоретической биологии и медицины применительно к исследованиям биологии вируса иммунодефицита человека и к разработке вакцины против ВИЧ, а также применительно к изучению закономерностей и механизмов опухолевого роста и роли вирусов в онкопатологии. Особый интерес участников конференции вызвал симпозиум «Социальные, правовые и философские аспекты ВИЧ/СПИДа в России», сфокусировавший основные идеи участников конференции на необходимость разнопланового, но координированного и целенаправленного подхода к решению проблем борьбы с распространением ВИЧ-инфекции в России и в других странах мира, поскольку проблемы эти во многом общие и они должны решаться совместными усилиями ученых и практиков разных стран, используя новейшие достижения науки и апробированный положительный опыт успешной практической работы в конкретных условиях по предупреждению распространения этого социально опасного заболевания.

В решении конференции подчеркивается, что борьба с распространением ВИЧ-инфекции, как и ее профилактика, требует разработки более совершенных, эффективных методов диагностики, мониторинга и лечения ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом. Достижение положительных результатов в этих направлениях возможно лишь при условии одновременной энергичной научно-практической деятельности как по линии общебиологических исследований, так и по линии разработки и реализации медицинских, эпидемиологических, социально-гигиенических, социально-психологических и экономических мероприятий, а также при активной перестройке психолого-педагогической и духовно-нравственной воспитательной работы среди населения, в особенности, среди детей, подростков и молодежи. При этом, задача формирования коллективного иммунитета к инфицированию ВИЧ приобретает первостепенное значение (задача формирования не только биологического иммунитета, невосприимчивости к вирусу, но что не менее важно, иммунитета морально-нравственного, духовного, социального, что определяет ответственные задачи педагогической работы по воспитанию и образованию подрастающего поколения).

Следующая, 7-я Международная конференция «СПИД, рак и родственные проблемы» состоится 18–20 мая 1999 года в Санкт-Петербурге. Справки и приглашения на участие в конференции можно получить в оргкомитете конференции (телефон: 230-49-59). Там же можно получить справки и о возможности приобретения материалов 6-й Международной научной конференции, о которой мы постарались дать представление в данном кратком изложении.

Обсуждению эколого-социальных проблем формирования здоровья детей и подростков, рассмотрению гигиенических и клинических приоритетов экологии детства, исследованию роли образования и воспитания в формировании здоровья детей и подростков была посвящена работа **IV Международного конгресса «Эколого-социальные вопросы защиты и охраны здоровья молодого поколения на пути в XXI век»**, заседания которого проходили в Доме Дружбы и Мира на Фонтанке 21 в период с 1 по 4 июня 1998 г.

Этот также ставший традиционным и систематически проводимый с 1994 года форум по проблемам здорового детства был организован Санкт-Петербургским региональным отделением Российского фонда «Здоровье человека, Комитетом по здравоохранению Администрации Санкт-Петербурга и Санкт-Петербургской государственной педиатрической медицинской академией под руководством председателя Оргкомитета конгресса, доктора медицинских наук, профессора С.В.Алексеева – известного гигиениста и общественного деятеля, председателя

Координационного совета по экологическому образованию Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Актуальность проблем экологии детства, включающих вопросы здорового социума, образования и воспитания, вопросы охраны и укрепления здоровья, проблемы социализации и профессиональной ориентации детей и подростков, вопросы охраны труда, организации досуга и отдыха детей и подростков – эти и другие подобные им вопросы представляются в настоящее время на пороге XXI века одними из самых главных и они требуют первоочередного разрешения. Все более отчетливо заявляющий о себе кризис в решении данных вопросов наступил не сегодня – он, как указывается в документах конгресса, формировался и назревал на протяжении последних десятилетий. Именно поэтому объединившиеся в понимании неотложной необходимости решения образовавшихся проблем ученые и практические работники учреждений лечебно-профилактического профиля, а также учреждений образования и воспитания собрались на данном форуме, чтобы определить наиболее важные направления и разработать методы наиболее эффективного решения проблем формирования здоровья детского и подросткового населения России. Сформировавшийся за последние годы явный отход на уровне государственной политики от приоритетной направленности здравоохранения, образования, культуры, искусства, как и важнейших социальных ориентиров государства привел к тому, что подростковая категория населения, от состояния здоровья и от развития которой зависит будущее нации, оказалась наиболее уязвимой как по уровню здоровья, так и по уровню духовно-нравственного воспитания, а также по состоянию материальной обеспеченности, социальной и правовой защищенности в обществе, что закладывает предпосылки социального регресса и депопуляции населения страны в не столь отдаленном будущем. Поэтому основной целью собравшихся на кон-грессе специалистов различных областей науки и практики было заинтересованное разно-стороннее обсуждение актуальных сегодня проблем формирования здоровья детей и подростков. Открытие конгресса было приурочено к Международному дню защиты детей – Первого июня.

Научная тематика докладов, выступлений и работ конгресса сгруппирована в следующий ряд наиболее важных направлений:

- Здоровье подростков в современных условиях. Эколого-социальные проблемы формирования здоровья и методы их решения;
- Работа системы здравоохранения по формированию здоровья подростков в современных условиях – ее возможности и пути реализации;
- Роль системы образования и воспитания в формировании здоровья подростков;
- Роль семьи и общества в формировании здоровья ребенка;
- Физическая культура, физическое и трудовое воспитание в решении проблем формирования здоровья детей и подростков;
- Клинические проблемы охраны и укрепления здоровья детей и подростков;
- Молодое поколение в его стремлении к здоровью, совершенствованию, красоте и гармонии («Здоровье планеты спасет молодое поколение»).

Особенностью данного конгресса было не только большое число заинтересованных, активных его участников, выступавших с интересными, содержательными докладами и сообщениями, но также и то, что наряду с известными учеными, слово было предоставлено и представителям самой молодежи. В рамках конгресса проводился молодежный форум «Здоровье планеты спасет молодое поколение», с выступлениями учащихся школ. Ряд лучших работ данного форума опубликован в материалах конгресса. Материалы конгресса великолепно изданы в виде сборника научных работ и содержат много новой и полезной информации.

Справки о возможности приобретения материалов конгресса и об участии в следующем таком научном форуме можно получить по телефону оргкомитета: 542-70-71 (кафедра гигиены Педиатрической медицинской академии, председатель оргкомитета – профессор Алексеев Сергей Викторович).

Значительным событием в научной жизни явилась **V-я Международная конференция «Ребенок в современном мире: права ребенка»**. Научная конференция с таким названием проводилась в Санкт-Петербурге с 27 по 29 мая 1998 года. Этот традиционный научный форум организуется Российским государственным педагогическим университетом имени А.И.Герцена, Северо-западным отделением Российской Академии образования при участии и поддержке Администрации и законодательного собрания Санкт-Петербурга, под эгидой ЮНЕСКО и Министерства общего и специального Образования Российской Федерации.

Открытие конференции состоялось в Эрмитажном театре. Там же проходили и пленарные заседания. В работе конференции, посвященной педагогическим аспектам экологии детства, социальным и правовым основам здорового детства и педагогическим аспектам гармонического развития ребенка, принимали участие известные ученые, педагоги-новаторы, работники учреждений образования, социальных служб и студенты, которые также выступали с научными сообщениями.

Материалы конференции опубликованы в четырех книгах тезисов докладов и сообщений:

1. Общество и детство: права ребенка;
2. Право на здоровье;
3. Культура на защите детства;
4. Культура и образование.

Первые две книги содержат актуальные материалы по социальным, правовым аспектам воспитания и образования детей, формирования и укрепления их здоровья. Третья и четвертая книги предлагают читателю новые оригинальные материалы по культурологии, с обсуждением роли и значения культуры в формировании личности человека в процессе его обучения и воспитания. Справки о возможности приобретения материалов конференции можно получить по телефону: 112-67-79 (заместитель председателя оргкомитета конференции, профессор Султанов Константин Викторович).

Внимание научных кругов, специалистов и общественности Санкт-Петербурга привлекла **Российская ювенологическая научно-практическая конференция**, которая проходила 27–28 марта 1998 года. Эта первая ювенологическая конференция была организована Санкт-Петербургским государственным университетом технологии и дизайна, национальной Академией ювенологии, Институтом социально-экономических проблем Российской Академии наук, Академией гуманитарных наук и Советом ректоров Санкт-Петербурга при активном участии Комитета по делам молодежи, семьи и детства Администрации Санкт-Петербурга, а также Управления воспитательной работы Ленинградского военного округа.

Научные доклады и сообщения, которые были заслушаны на пленарных заседаниях и секциях. Рассматривался довольно широкий круг вопросов актуальной ювенологической, молодежной тематики В их числе такие, как:

- Здоровье молодежи и проблемы валеологии;
- Молодежная субкультура и мода на пороге XXI века;
- Ювенологическое право и девиантное поведение молодежи;
- Молодежь и армия; Молодежь и спорт; Религия и молодежь;

Были рассмотрены вопросы, которые сегодня беспокоят всех кто заинтересован в прогрессивном развитии нашего отечества, в здоровье и благополучии нашего народа. Интересные и содержательные доклады и выступления, несущие новую информацию, а также пищу для размышлений и основу для творческих поисков, опубликованы в двух томах материалов конференции, с которыми полезно ознакомится каждому, связанному с воспитанием и образованием молодежи по роду своей деятельности и кто интересуется проблемами воспитания здорового человека, формирования гармонично развитой личности. Справки о

возможности приобретения этих материалов можно получить по телефону оргкомитета конференции: 310-37-37 (Кафедра философии Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна; координатор оргкомитета профессор Манько Юрий Владимирович – доктор философских наук, вице-президент Национальной академии ювенологии).

Нельзя не согласиться с мнением, высказанными участниками конференции, что судьба России, ее народа, как и решение стоящих перед ней проблем, – все это по праву принадлежит сегодняшней молодежи как наиболее мощной потенциальной силе общественного развития. Поэтому молодежные проблемы встают в один ряд с важнейшими общественными проблемами современности – социальными, экологическими, научно-техническими, военными, экономическими, духовно-нравственными, этическими и другими. И если принять во внимание, что молодежь составляет почти одну треть работников материального и духовного производства, а некоторые сферы и отрасли могут быть названы почти полностью молодежными (вооруженные силы, службы охраны общественного порядка, органы безопасности, налоговая полиция, студенческий контингент вузов и техникумов, аспирантский научный резерв и другие), то становится ясным, что без решения проблем жизни молодежи невозможно решить ни одной насущной задачи прогрессивного развития нашего общества и укрепления государства.

Необходимо подчеркнуть, что данная конференция явилась первой ювенологической конференцией в России. И это делает честь нашему городу, поскольку впервые здесь собрались представители различных областей знания и сфер деятельности, которые занимаются проблемами молодежи и заинтересованы в своевременном, рациональном и эффективном разрешении этих ответственных, социально значимых проблем. Не случайно название конференции сформулировано в виде вопроса: «Молодежь России: потерянное поколение или надежда XXI века?». С ответом на данный вопрос нельзя медлить. обстоятельное, разностороннее исследование проблем подрастающего поколения, проблем молодежи становится настойчивым велением нашего времени. И поэтому нет никаких сомнений в том, что научные конференции по ювенологии станут традиционными

V-й Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии проходил в Санкт-Петербурге 22–24 июня 1998 года. Одновременно проводился III-й Национальный конгресс по курортному делу и натуральной терапии, а также состоялось II-я Российская конференция руководителей здравоохранения «Медицинские оздоровительные и рекреационные технологии. Стандарты. Качество». В это же время проходил и II-й Российский фестиваль «Здоровый мир». Все эти мероприятия происходили в рамках научного форума общественного движения «Здоровый мир».

В работе конгресса и сопутствующих ему мероприятий принимали участие видные ученые, крупные специалисты и практические работники учреждений здравоохранения и образования, работники социальной сферы и курортного дела, натуротерапии, аптечной сети и фармацевтической промышленности.

На конгрессе собрались представители различных регионов России, ученые и специалисты из Украины, Казахстана и Белоруссии, заинтересованные в изыскании эффективных путей решения проблем укрепления здоровья населения, и в частности, в формировании укрепления здоровья молодого поколения. На пленарных заседаниях были заслушаны программные доклады ведущих специалистов по проблемам профилактической и восстановительной (реабилитационной) медицины, курортологии, натуротерапии и валеологии. Много полезной информации содержали выступления авторов работ на заседаниях секций. Продуктивным было обсуждение в ходе дискуссии по предлагаемым новым методам диагностики, лечения и профилактики заболеваний, по методам оценки резервов здоровья и предлагаемым методам его укрепления. Конгресс завершился проведением выездных симпозиумов 26 июня в Вологде с тематикой: «Натуральная терапия в современной медицине»

и «Реализация программы «Профилактика и лечение артериальной гипертензии и атеросклероза».

Таким образом, программа научного форума была обширной и разнообразной. Материалы научного фонда Общественного движения «Здоровый мир» изданы в виде единого тома сборника научных трудов.

Материалы научного форума открываются целым рядом проблемных статей, написанных ведущими специалистами в области профилактической медицины и валеологии. Первой помещена работа основателя валеологии – ныне покойного Израиля Исаковича Брехмана: «Философия нездоровья (человек в третьем состоянии)». Далее следует статья П.П. Горбенко «Проблемы и перспективы сохранения национального здоровья», работа Г.Л. Апанасенко «Индивидуальное здоровье, как предмет исследования в валеологии», статья В.П. Петленко «Валеологические критерии здоровья» и работа В.В. Колбанова «Валео-логическое сопровождение образовательного процесса». Этот блок глубоких валеологических работ дополняет серия оригинальных статей, относящихся к области профилактической медицины: «Значение учения о конституциях для профилактической медицины» (А.И. Клиорин, Ю.В. Куличкин, А.Г. Суббота), «Концепция программы «Здоровое питание – каждому россиянину»» (П.П. Горбенко, И.А. Горбенко), а также статья Первый Российский курорт «Марциальные воды» – возможности лечения и реабилитации больных» (П.К. Бида, Л.Н. Валенкевич, Я.М. Рутгайзер, М.П. Белозерова). Юбилею Всемирной организации здравоохранения посвящена статья «Полвека на страже здоровья народов планеты» (Ю.К. Бахтин с соавторами). Далее следует публикации порядка двухсот научных работ, каждая из которых представляет интерес для читателя, занимающегося проблемами укрепления здоровья, профилактики заболеваний и выбора наиболее эффективных методов их лечения.

Справки о возможности приобретения Материалов научного форума Общественного движения «Здоровый мир» и других публикаций Российского института профилактической медицины и валеологии можно получить по телефону: 233-05-00 (Ученый секретарь института, член редакционного Совета, кандидат медицинских наук Семенова Людмила Арсентьевна). Здесь же можно узнать о дате проведения научного конгресса и об условиях участия в его работе.

Среди крупных научных конференций, проведение которых намечено на ближайшее время, следует назвать **Третью Всероссийскую научно-практическую конференцию «Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии»**. Эту конференцию организует кафедра валеологии Санкт-Петербургского государственного университета педагогического мастерства (зав. кафедрой – доктор медицинских наук, профессор В.В. Колбанов). Ориентировочные сроки проведения конференции (по предварительным сведениям) – 20-25 марта 1999 года. Справки об условиях участия в научной конференции, о ее программе и точном времени ее проведения по телефону: 113-34-38 (кафедра валеологии Санкт-Петербургского государственного университета педагогического мастерства). Там же можно узнать о возможности приобретения материалов Второй Всероссийской научно-практической конференции, которая проходила 25-26 марта 1997 г.

* * *

19 – 20 мая 1998 г. в Ленинградском областном институте развития образования состоялась международная научно-практическая конференция на тему: **«Образование XXI века: проблемы, прогнозы, модели, проекты»**.

В работе конференции приняли участие более 130 преподавателей и ученых не только России, но и Австрии, Дании, Финляндии. Россию представляли педагоги и ученые Ленинградской области, Санкт-Петербурга, Москвы, Новгорода, Вологды, Курская, Чебоксар. На пленарном заседании выступил вице-губернатор Ленинградской области доктор философских наук, профессор А.В. Воронцов с докладом: «Российское образование: нужны неординарные решения». Затем присутствующие заслушали доклад председателя Комитета общего и профессионального образования области З.Г. Найденова: «Регионализация системы образования: проблемы, опыт». Следующим выступил гость из Копенгагена директор-а Интернационального института по реабилитации детей и молодежи Копенгагена Финн Уайд: «Профилактика и коррекция совместной работы между педагогами и преподавателями». Следующими были выступления – директора НИИ профтехобразования Российской академии образования, доктора педагогических наук, профессора А.П. Беляева: «Состояние и тенденции развития системы профтехобразования в Северо-Западном регионе» и другие докладчики. Выступающие проанализировали состояние системы образования, тенденции и перспективы его развития. Значимости образования в становлении информационного общества и связи его с мировым сообществом.

Поднятые проблемы были конкретизированы на секциях: «Философско-социологические, культурологические и политологические проблемы образования и воспитания», «Современные проблемы экологического и естественно-научного образования», «Эдукологические проблемы образования и воспитания», «Новые образовательные технологии и инновации». Особенно подчеркивалась в докладах необходимость усиления взаимосвязи науки и практики, создания системы мониторинга образования в Ленинградской области.

Конференция показала, что Ленинградская область обладает высоким научным и педагогическим потенциалом, использование которого – насущная задача органов управления образованием.

После конференции состоялось подписание двух соглашений о сотрудничестве в области образования между Ленинградским областным институтом развития образования и Главным педагогическим семинариумом и Интернациональным институтом по реабилитации детей и молодежи Копенгагена. И между ЛОИРО и отделом образования и культуры Правления губернии Южной Финляндии.

По материалам конференции был издан сборник тезисов докладов «Образование XXI века: проблемы, прогнозы, модели проекты» – СПб.: ЛОИРО, 1998.

* * *

ЗАЩИТА ДИССЕРТАЦИЙ

6 октября 1998 г. на заседании диссертационного совета Военного института физической культуры состоялась защита диссертация директора Межвузовского Центра по физической культуре Санкт-Петербургского государственного технического университета **В.Ю. Волкова** на тему: *«Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе»*. Диссертация была представлена к защите на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры и 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.

В диссертации проведено научное обоснование и осуществлена экспериментальная разработка современных компьютерных технологий по физической культуре (контролирующих, информационных, обучающих и комплексных), информационных тематических комплексов, определено их место в образовательном процессе и возможность активного использования в педагогической практике с целью успешного решения задач гуманизации и гуманитаризации высшей школы. В ряду разработанных автором компьютерных программ видное место занимают валеометрические программы.

28 октября 1998 г. на заседании диссертационного совета Санкт-Петербургского государственного университета состоялась защита диссертации профессора гуманитарного факультета Санкт-Петербургского государственного технического университета **Е.К. Завьяловой** на тему: *«Социально-психологическая адаптация женщин в современных условиях (профессионально-личностный аспект)»*. Диссертация была представлена к защите на соискание ученой степени доктора психологических наук по специальности 19.00.05 – социальная психология.

Автором диссертации внесен значимый вклад в формирование социально-психологической теории адаптации женщин к экстремальным условиям. В частности, автор исследовал этапы процесса адаптации и обосновано высказал предположение о психологических механизмах, определяющих протекание адаптационного процесса. Автору удалось выявить особенности трансформации личности в процессе адаптации, а также изменения ценностных ориентаций и преобразование ряда свойств личности женщины. Важным явилось выявление особенностей эмоционального, коммуникативного и интеллектуального компонентов личностного потенциала, определяющих эффективность вторичной профессиональной адаптации женщин.

В диссертации нашли отражения валеологические аспекты адаптации женщин к современным социально-экономическим условиям.

Профессор Д.Н.Давиденко

* * *

КНИЖНАЯ ПОЛКА

От редакции. Для тех, кто интересуется литературой по валеологии, приводим краткий список наиболее известных изданий последних лет. Список подготовил кандидат медицинских наук, доцент, член-корреспондент БПА Ю.К.Бахтин.

Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: учебное пособие. – СПб.: БПА, 1998 – 148 с.

Билич Г.Л. Любовь и секс: учебное пособие. – СПб.: НАЮ, «Ольга», 1997. – 200 с.

Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии: учебное пособие. – СПб.: НАЮ «Водолей», 1998. – 560 с.

Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения): Сб. научн. трудов / Под ред. проф. *Э.Н. Вайнера*. – Липецк: МЦПВО, 1996. – 124 с.

Валеология: учебное пособие / Под общей редакцией проф. *В.П.Соломина* и проф. *Ю.В.Варшамова*. – СПб.: РГПУ, 1995. – 205 с.

Вестник Балтийской академии. – Вып. 9, 1996, – 72 с.; – Вып. 16, 1997, – 94 с.; – Вып. 20, 1998, – 112 с.

Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе. – СПб.: СПбГТУ, 1997. – 142 с.

Волков В.Ю., Волкова Л.М., Глушков Ю.Ю., Давиденко Д.Н. и др. Материалы по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (часть I): Учебное пособие / Под общ. ред. *Волковой Л.М., Половникова П.В.* – СПб.: СПбГТУ, 1997. – 157 с.

Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Половников П.В., Сизова М.Ю. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учебное пособие. СПб.: СПбГТУ, 1996. – 90 с.

Голицина И.И., Карасева Т.В. Основы валеологии: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов и слушателей ФППК. Издание второе, испр. и доп. – Шуя: ШГПУ, 1997. – 140 с.

Голод С.И., Клецин А.А. Состояние и перспективы развития семьи. Теоретико-типологический анализ. Эмпирическое обоснование. – СПб.: РАН, 1994. – 44 с.

Гуревич К.М., Горбачева Е.И. Умственное развитие школьников: критерии и нормативы. Новое в жизни, науке и технике. Серия «Педагогика и психология». – №1. – М.: Знание, 1992. – 80 с.

Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Физическая культура и спорт. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. – СПб.: СПбГТУ, 1997. – 36 с.

Демин Е.А., Башарина Л.А., Татарникова Л.Г., Школа Е.О. Валеологические и культурологические основы петербургской школы. На путях к школе здоровья. – СПб.: Петрок, 1995. – 280 с.

Диагностика и коррекция психического развития дошкольника: Учебное пособие / Под ред. *Я.Л. Коломинского и Е.А. Панько.* – Минск: Універсітэцкае, 1997. – 237 с.

Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: Образовательная программа по валеологии. – СПб.: СПбГУПМ, 1994. – 78 с.

Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии: Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции / Под редакцией проф. *В.В. Колбанова.* – СПб.: СПбГУПМ, 1995. – 76 с.

Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии: Материалы Второй Всероссийской научно-практической конференции / Под редакцией проф. *В.В. Колбанова.* – СПб.: СПбГУПМ, 1997. – 166 с.

Лободин В.Т. Самоанализ и познание внутреннего мира. – СПб.: ИК «Комплект», 1996. – 250 с.

Лободин В.Т. Здоровье и духовность: Физические методы оздоровления. – 2-е изд., испр. – СПб.: ИК «Комплект», 1996. – 391 с.

Лободин В.Т. Здоровье и духовность: Энергетические методы оздоровления. – 2-е изд., испр. – СПб.: ИК «Комплект», 1996. – 232 с.

Лободин В.Т. Трудное счастье совершенства. – СПб.: ИК «Комплект», 1996. – 285 с.

Лободина С. Как развить способности ребенка. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997 – 256 с.

Малицкая Е.А. Мудрость докторов природы. – Нижний Новгород: НГГАСА, 1996. – 92 с.

Народное искусство в воспитании детей: Книга для педагогов дошкольных учреждений, учителей начальных классов, руководителей художественных студий / Под ред. *Т.С. Комаровой.* – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 210 с.

Овчарова Е.А. Здоровье населения Российской Федерации. Анализ и оценка: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – 2-е издание. – Нижневартовск: НВГПИ, 1997. – 237 с.

Орлов Ю.М. Половое развитие и воспитание: книга для учителя (Психологическая наука – школе). – М.: Просвещение, 1998. – 239 с.

Основы медико-биологических дисциплин: учебное пособие. / под ред. проф. *В.П. Соломина* и д-ра мед. наук *Л.П. Макаровой.* – СПб.: РГПУ, 1998. – 246 с.

Петленко В.П. Валеология человека: Здоровье – Любовь – Красота (Валеологи-ческий семинар академика В.П. Петленко в 5 томах). – СПб.: Петрок; Минск: Оракул, 1996 – 1997. – 1780 с.

Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. – СПб.: БПА, 1998, – 120 с.

Попов С.В. Валеология в школе и дома: О физическом благополучии школьников. – СПб.: Союз, 1997. – 256 с.

Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Под ред. *И.В. Дубровиной.* – М.: ТЦ «Сфера», 1997. – 528 с.

Проблемы педагогической валеологии: Сборник научных трудов / Под редакцией профессора *В.В. Колбанова.* – СПб.: СПбГУПМ, 1996. – 72 с.

I Российский фестиваль «Здоровый мир» 19-22 июня 1997 года в Санкт-Петербурге; IV Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии; II Национальный конгресс по натуротерапии и рекреации. – СПб.: Издательский дом «Здоровый мир», 1997. – 184 с.

II Российский фестиваль «Здоровый мир» 21-24 июня в Санкт-Петербурге и 26 июня 1998 года в г. Вологде; V Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии; III Национальный конгресс по курортному делу и натуральной терапии (Материалы научного форума общественного движения «Здоровый мир»). – СПб.: Издательский дом «Здоровый мир», 1998. – 194 с.

Русский журнал ВИЧ/СПИД и родственные проблемы. – Т. 2. – № 1, 2. – СПб.: Биомедицинский центр, 1998.

Сексуальное насилие у подростков: Пособие для врачей-курсантов / Под редакцией профессора Ю.А.Гуркина. – СПб.: ППМИ, 1997. – 62 с.

Словарь-справочник социального педагога-валеолога / Под ред. А.А.Кондратьевой. Нижний Новгород: НГАСА, 1996. – 122 с.

Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – СПб.: Петрок, 1995. – 350 с.

Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология – основы безопасности жизни ребенка: Пособие к курсу валеологии «Я и мое здоровье» для школы первой ступени. 3-е издание. – СПб.: Петрок, 1997. – 240 с.

Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка: Пособие к курсу «Валеология» для учащихся 5-7 классов. – СПб.: Петрок, 1997 г – 288 с.

Хаснулин В.И. Календарь неблагоприятных дней. – СПб.: Издательский дом «Невский проспект», 1998. – 216 с.

Чистяков В.В. Системный подход в современной педагогической антропологии: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Ярославль: ЯГПУ, 1995. – 132 с.

Чумаков Б.Н. Валеология: Избранные лекции. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 246 с.

Щеглов Л.М. Не только о сексе. – СПб.: ИК «Комплект», 1997. – 313 с.

Эколого-социальные вопросы защиты и охраны здоровья молодого поколения на пути в XXI век. (Материалы IV Международного конгресса 1-4 июня 1998 года). – СПб.: Санкт-Петербургское Региональное отделение Российского фонда «Здоровье человека», СПбГПМА, 1998. – 512 с.

Экология и здоровье детей – основа устойчивого развития общества: Материалы III Всероссийского конгресса 24-27 июня 1997 года. – СПб.: Санкт-Петербургское Региональное отделение Российского фонда «Здоровье человека», СПбГМПА, 1997. – 264 с.

* * *

НАШ ЮБИЛЯР

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ПРЕЗИДИУМА БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ ПРОФЕССОРУ В.П.ПЕТЛЕНКО В СВЯЗИ С 70-ЛЕТИЕМ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

Исполнилось 70 лет со дня рождения профессору Виктору Порфирьевичу Петленко.

Виктор Порфирьевич родился в Украине 20 августа 1928 года. Он имеет медицинское, биологическое и философское образование. Он — доктор медицинских наук, доктор философских наук, доктор психологических наук, профессор, академик Петровской Академии Наук и Искусств, действительный член Международной Ассоциации медицины при ЮНЕСКО, академик Международной Академии Акмеологических наук, академик Международной Академии Интегративной Медицины, академик Духовной Академии Наук и Почетный академик Балтийской Педагогической Академии..

В.П.Петленко 30 лет проработал в Военно-медицинской академии, пройдя путь от преподавателя до начальника кафедры. Генерал-майор медицинской службы. 45 лет служил в рядах Советской Армии. Ветеран Вооруженных Сил Российской Федерации.

В 1987 году он создал первую в России кафедру валеологии в Ленинградском Институте усовершенствования врачей (ныне Санкт-Петербургская медицинская академия постдипломного образования – СПбМАПО). Сегодня в России кафедры валеологии, курсы и факультеты валеологии при школах и вузах есть почти во всех регионах страны. В.П.

Петленко считается основоположником валеологического образования в России. Кафедрой валеологии СПбМАПО подготовлено за 10 лет (1987 – 1997 гг.) около 3,5 тысяч врачей-валеологов для России и многих стран СНГ, эти врачи ныне стали сами руководителями курсов валеологии.

Профессор В.П.Петленко создана научная школа педагогов и валеологов медицинских высших учебных заведений. Под его руководством защищено 15 докторских и свыше 40 кандидатских диссертаций.

В.П.Петленко написаны около ста книг и несколько сотен научных статей. Книги академика В.П.Петленко переведены на болгарский, румынский, чешский, немецкий, польский, английский, французский, испанский, вьетнамский и другие языки.

Профессор В.П.Петленко 45 лет читает лекции в Санкт-Петербурге и многих городах России. Его знают слушатели многих вузов нашей страны. Его приглашали для чтения курса лекций по теории и методологии медицины в Болгарию, Молдавию, Украину, Польшу, Чехию и Словакию, во Францию. Это сопровождалось неизменным успехом, ибо он читает ярко, глубоко, доходчиво, с истинным артистическим талантом. Его лекции — это всегда «спектакль одного актера». Его лекции интересны, проблемны, научны и всегда прекрасно литературно оформлены. Профессором В.П.Петленко создан ряд трудов по проблемам педагогического мастерства преподавателя. А что это такое — видно хотя бы, по только что изданному в г. Великий Новгород прочитанному им курсу «Валеология человека» под названием «Педагогические очерки гуманитарной и медицинской валеологии. Избранные лекции».

В.П.Петленко участник многих Международных и Всероссийских научных конгрессов, где его выступления всегда вызывали не только интерес, но и оживленные дискуссии.

В настоящее время им разработана Программа Валеологического и Демографического Возрождения России: Здоровая Зигота; Здоровая Семья; Здоровый Человек; Здоровое Поколение; Здоровая Школа; Здоровый Город; Здоровая Экосреда; Здоровьесохраняющая Россия. Сейчас эта программа реализуется в городах Великий Новгород, Старая Русса, Валдайск.

Вокруг академика В.П.Петленко объединены значительный научные силы, интеллектуальный потенциал которых способен создать Новую Интегральную Теорию и Практику Медицины XXI века. Она должна быть положена в основу фундаментальной подготовки врача третьего тысячелетия.

Президиум Балтийской Педагогической Академии сердечно поздравляет академика В.П.Петленко со славным жизненным юбилеем — 70-летием со дня рождения!

Желаем ему в дальнейшем сохранять свою нынешнюю «юбилейную форму»!

Здоровья Вам, дорогой Виктор Порфирьевич, творческого долголетия, дальнейших успехов в научно-педагогической деятельности!