

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

ОТДЕЛЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИИ

**ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

Вып. № 30 – 2000 г.

**АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ВАЛЕОЛОГИИ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:

Волков И.П., Давиденко Д.Н., Половников П.В.
Ответственный за выпуск — проф. Д.Н. Давиденко

РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:

Главный редактор — И.П. Волков
Зам. главного редактора — Д.Н. Давиденко
Секретарь — О.П. Мельникова

Адрес редакции:

190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.
Кафедра психологии
Санкт-Петербургской государственной академии
физической культуры им. П.Ф.Лесгафта (СПбГАФК)
(Проф. И.П. Волков)
тел. (812) 114-66-27

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

В36

© Д.Н. Давиденко (E-mail: root@DD1814.spb.edu)

В 43162014 - 75 Без объявления
С 96 (03) - 99

ISBN 5-85029-077-X

ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Вып. 30. – 2000 г.

Научное издание БПА

г.
Гослицензия № Б 471385 мэрии СПб
Петербург

Основано в июле 1995

в Санкт-

Лицензия ЛР № 040815 от 22.05.97.

Подписано к печати 20.01.2000 г. Формат бумаги 60x90 1/8. Бумага офсетная.
Печать ризографическая. Тираж 100 экз. Заказ 11.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Петленко В.П. Валеология – новый синтез науки, новый поиск педагогики и новой культуры нации в XXI веке	4
Козуница Г.С., Ратис Ю.Л., Пятин В.Ф. Триптих о здоровье	9
Посохова С.Т. Психологические особенности адаптогенной ситуации	13
Волков И.П. Тело и психика в их единстве и противоположности	20
Татарникова Л.Г. Феномен валеолого-педагогического исследования: теория и практика	26
Колесникова М.Г. Образовательная программа специализации «Валеология» для учащихся педагогического колледжа	32
Шклярова О.А., Козуница Г.С. Программа курса валеологии для средней общеобразовательной школы	40
Глинянова И.Ю. Валеосублиматорная система образовательного процесса – регуляторный фактор в индивидуальном развитии личности	49
Андреева Л.В. Валеологическая деятельность воспитателя в условиях детского дошкольного учреждения	52
Леонтьук А.М. Социокультурные характеристики спорта в современном обществе	57
Волков В.Ю., Давиденко Д.Н., Половников П.В. Аутопатогения, личная гигиена и здоровье	61

.....
Исаев А.П. Учебно-тренировочные полеты и динамика уровня
статокинетической устойчивости иностранных курсантов 65
.....

Пешков В.В., Буйнов Л.Г. Психофизиологическая и гигиеническая
характеристика профессиональной деятельности стюардесс 67
.....

Татарникова Л.Г. Валеология для будущих поколений – генетический вектор
развития человека и общества 73
.....

ВАЛЕОЛОГИЯ — НОВЫЙ СИНТЕЗ НАУКИ, НОВЫЙ ПОИСК ПЕДАГОГИКИ И НОВОЙ КУЛЬТУРЫ НАЦИИ В XXI ВЕКЕ

В.П.ПЕТЛЕНКО

Определим основные контуры Культуры здоровья.

Культура — это Культ Духовных Ценностей. Культура — Система Ценностей, жизненных смыслов и идеалов. Цивилизация — средство реализации Идей — Радио, TV, СМИ, книги, журналы, газеты, театры, клубы, дома культуры, библиотеки. Власть должна использовать законы, чтобы средства Цивилизации служили Идеалам, смыслам и Ценностям Культуры. Культура Здоровья — это Культура Разума, Культура Эмоций и Культура Воли Человека.

Н.К.Рерих сказал о культуре как производном от «Культы» (начала духовного). Культура — это Творческая Работа Духа; это Синтез Любви и Красоты; есть Сердце и Двигатель Истории; Культура — это всегда созидательная Красота, это Духовная Ценность.

Подготовка специалиста «врач-валеолог» началась в январе – феврале 1987 г. в ГИДУВЕ в г. Ленинграде (зав. кафедрой проф. В.П.Петленко). За 10 лет (1987 – 1997 гг.) созданы программы детсадов (индивидуально-инициативные), школьные программы, программы для средних и высших учебных заведений.

Создано 5-ти томное руководство «Валеология Человека: Здоровье – Любовь – Красота» (под. ред. академика В.П. Петленко) — 2 издания. Издаются другие издания — 3-х томное руководство «Основы валеологии» (Киев, 1998 – 1999). Издаются «Основы медицинской валеологии» (СПб, 1999). В перспективе планируется издание «Основ экстремальной валеологии» и «Основ гуманитарной валеологии» и «Основ общей валеологии».

Уже название книг, предложенные мною, предполагает, что я рассматриваю валеологию как новый метанаучный синтез проблем человеческого здоровья, новый социокультурный феномен наук XXI века: Здоровье – Любовь – Красота.

В России открываются центры, факультеты, кафедры валеологии. Создаются НИИ, лаборатории, Храмы Здоровья и Красоты и, главное — валеология вошла в акушерские клиники (перинатальная валеология), дошкольные учреждения (ясли и детские сады), классы школ и гимназий, в колледжи, академии и университеты. Постепенно валеология человека станет привычным и самым нужным и важным предметом для учеников и студентов, для молодых и уже поживших в этом мире.

В г. Санкт-Петербурге «валеоложка» (так дети окрестили новую науку) стала во многих школах любимым предметом. Появились школы — валеологические гимназии. За Петербургом пошла валеология и по другим регионам. Россия стала на путь «теоретического оздоровления» страны. Это уже вселяет надежду и указывает путь к практическому оздоровлению нации.

Видимо, в ближайшем будущем с Россией начнут «валеологироваться» и другие братские народы СНГ, Европы и Мира. Уже проведены ряд конгрессов на темы: «Валеология — Наука XXI века» (Чехия), «Здоровый Мир» (Россия). Появилось издательство («Петроградский и К^о», Petros — г. Санкт-Петербург), специализирующееся на учебно-методической литературе по валеологии, «Олимпийская литература» (г. Киев).

Здоровье надо изучать на Индивидуальном, Общественном и Космо-планетарном Уровне. Но в центре валеологии всегда должен стоять Человек — Здоровый, Красивый, Умный, та-

кой, о котором говорил Иммануил Кант: «Я научу тебя, каким ты должен быть, чтобы быть Человеком Здоровым, Умным и Красивым». Поможем друг другу создать такую валеологию — Умную, Красивую и Нужную Науку для всех живущих в этом мире.

Надо объединять усилия медиков, биологов, философов, социологов, психологов, педагогов, экологов в создании Валеологии как Метанаучной Теории Здоровья. Объединяться, а не противопоставлять эти науки. Раздаются голоса – зачем создавать валеологию, когда есть гигиена?

Валеология медицинская недостаточна для ответа на вопрос о сущности здоровья, так как медицина решает проблемы болезней, а не здоровья. Рассмотрение «здоровья» не как медико-биологического термина, а с позиций культуры – необходимо и правомерно. Но удельный вес медико-биологических наук остается пока ведущим в определении онтологических аспектов здоровья. Медицина должна перейти к новому стилю мышления: от клинической патологии (лечение больных) — к мышлению саногенному (исцеляющему), а затем и валеогенному (здоровьетворяющему). Медицинская валеология — это концепция здоровьетворяющей медицины. Поэтому мы не можем согласиться с утверждением, что «здоровье не может быть сколько-нибудь исчерпывающе объяснено в рамках узкодисциплинарных медико-биологических воззрений» (А.Е.Чекалов, 1997). Здоровье — это состояние Живой Системы, состояние Чело+Века, у которого есть Судьба, детерминированная Генетикой, Богом и Педагогом. Онтология здоровья, его основа, базис — медико-биологический. Кто будет отрицать, что «основа» здоровья не исчерпывает всей его сущности, которые раскрываются уже очерченным нами классом наук. В последние годы нас всех почему-то «тянет» «разделяться», «обособляться», «противопоставляться», а нам надо объединяться. Я неоднократно писал о Валеологии как Метанауке теории здоровья.

Мы должны всегда помнить профессора Брехмана Израиля Ицковича, предложившего термин «валеология» и очертившего контуры этой науки в 1980 году.

В последние годы в газетах «Советская Россия» и «Медицинская газета» появились антивалеологические статьи. Зачем нам Валеология, если есть физкультура, спорт, теория питания, гигиена, экология. Более того, валеологию именуют «клизмотерапией», «скотоложеством»... Профессор Ирина Солюянова в статье «Поп-наука: валеология» («Медицинская газета», 1999, 7, № 1, с.13) самым грубым пороком валеологии считает, что она опирается на взгляд – здоровье человека как ценность. И пишет: «Нельзя не напомнить, что именно центральное базовое местоположение ценности здоровья человека, а также здоровья нации является определяющим признаком фашистской идеологии». Обозреватель «Медицинской газеты» Юрий Корнеев (21/Х–98) пишет: «...в валеологию понадергали из гигиены, пропедевтики, экологии, спортивной медицины» («и черт знает из чего ещё» — это для усиления слабомыслия обозревателя). А вот диакон Андрей Кураев и священник Александр Новопашин считают валеологию не наукой, а Сектой, Мракобесием Рериховцев. Примешивают и национальный момент. Валеологию создали люди определенной национальности — И.И.Брехман, А.Ф.Асмолов, И.С.Кон, Б.Ю.Шапиро, Н.Л.Винник, А.Нуйкин, А.Гербер — создавших «сексуальную культуру нации», люди антирусского менталитета.

Профессор В.Ю.Троицкий пишет: «Ныне программы по школьной сексологии пытаются подменить уроками «валеологии», остающимися по существу, столь же ориентированными на раннее возбуждение нездоровых половых интересов. Все это стимулирует похоть, органически противно традициям русской семьи и нравственности, толкает молодежь к «оскотиниванию» и по самой сути является выражением духовного растления, противно православной вере

и национальной культуре...».

Напомню, многие науки носят комплексный характер. Например, математика – алгебра, арифметика, геометрия, тригонометрия, аналитическая геометрия, дифференциальное и интегральное исчисления, теория вероятности, теория ошибок, теория множеств. Интегрально математику объединяет Теория Чисел. Комплексный характер физики, химии, биологии, анатомии, физиологии, медицины, астрономии — общеизвестны. Почему же валеология — наука об индивидуальном здоровье человека не может опираться на морфологию и физиологию человека, терапию, пропедевтику, гигиену, экологию, медицину, генетику, фитотерапию, гомеопатию, фармакологию, биотику, психологию и физиологию здоровья, шейпинг, сексологию, физкультуру, ботанику, цитологию, астрологию, хрононавтику.

В 1968 — 1973 году мною было выпущено двухтомная монография по «Теории патологии» (т.1, 1968 и т.2, 1971) с обоснованием теоретической патологии как интегральной теории болезни. В 70-е годы я собрал большой материал по теории нормы и вместе с моим учеником А.А.Корольковым (ныне — академиком АОН) в 1977 г. в издательстве «Медицина» издали монографию «Теория нормы в биологии и медицине». Мы предположили интегративный блок нормологии человека. Это была теория оптимального функционирования живых систем, дополненная концепцией психосоматического оптимума живой системы. В итоге нами была предложена нормология как антипод патологии. Здесь стал обрисовываться контур Медицины Болезней и Медицины Здоровья. Это было за 10 лет до того, как И.И. Брехман предложил термин «валеологии» — теории здоровья. Приняв этот термин за исходный, я в докладе на Международном Конгрессе «Здоровый Образ Жизни» (1991 г., г. Ленинград) дал определение валеологии как науки об индивидуальных законах нормальной жизнедеятельности человека. Нормология — биологическое основание валеологии.

Сегодня рождается Инженерная Валеология, раскрывающая физические аспекты жизнедеятельности человека: а) Хрональные процессы (время); б) Топометрические процессы (структура); в) Колебательные процессы (ритмы); г) Вращательные процессы (синусоиды); д) Термические процессы (тепло – холод); е) Электронные процессы (квантовая терапия); ж) Магнитные процессы («Валеомаг»).

Здесь обрисован огромный арсенал инженерных поисков и технических изобретений, системы компьютерных электропунктурных сканеров (диагностический модуль, лечебный модуль, алгоритмическая обработка).

С 1987 г. по настоящее время (2000 год) — за 14 лет на кафедре валеологии Медицинской Академии постдипломного образования (г. Санкт-Петербург) прошли курс «Основ валеологии» 5600 врачей, получивших удостоверение «врач-валеолог» и работающих в республиках Прибалтики, Карелии, Северных регионов России, Средне-Азиатских Республиках, на Кавказе (Дагестан, Грузия, Армения), в Украине, Молдавии, Белоруссии. Фактически были охвачены все республики бывшего Советского Союза. За все годы обучения мы получили положительные оценки слушателей по программе «Валеология: Здоровье – Любовь – Красота». Я мог бы обратиться к врачам-валеологам, прошедшим обучение на кафедре за весь период её существования (1987 – 2000), и уверен, что большинство из них сказали бы словами одного врача, сказавшего: «Спасибо за одухотворенные знания!»

Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека несомненно станет наукой Педагогической Стратегии XXI века. Мы разрабатываем сегодня программу Валеологии как Педагогики Медицины Здоровья. Через валеологию в школу входит медицина здоровья, медицина любви, медицина красоты. В свое время, в 30-е годы в СССР была по идеологическим

мотивам ликвидирована Педология, стремившаяся прочесть задатки человека через призму генетики, антропологии, физиологии, психологии, социологии, увидеть в человеке чудо, сотворенное Генетикой, Богом и Педагогом. Педологии нет, но ее задачи может взять на себя Валеология человека — наука о резервах и потенциях физических и духовных (душевных) сил человека. Современная школа России выпускает из своих стен Знающих, Злых и Больных людей. Школа завтрашнего дня должна выпускать Одухотворенных, Добрых и Здоровых людей. И немалое место в этой задаче мы отводим педагогике медицины здоровья, Любви и Красоты — валеологии человека. Педагогическая Стратегия должна быть педагогикой медицины Здоровья, Любви и Красоты — валеологии человека. Педагогическая Стратегия должна быть Педагогикой Медицины Здоровья. Она должна опираться: а) на здравосохраняющие основания наук; б) на здравосохраняющие элементы педагогики; в) на здравосохраняющую культуру и искусство нации. Только такой «педагогический ансамбль» даст нам человека Здорового, Умного и Красивого. О таком человеке мечтал И. Кант и Ф.М. Достоевский. Человек по Достоевскому, существо Божественное, Истинно Красивое — и такая Божественная Красота Спасет Мир.

Нами сформулированы основные законы психосоматической детерминации здоровья: а) Закон Первичности Духа — духовное есть исходная сила здоровья; б) Закон Одухотворенной Гармонии — организм обладает регенерационной силой здоровья; в) Закон Исцеляющей Веры (Надежды и Любви) — Вера в жизнь исцеляет Человека, дает ему Надежду и Любовь; г) Закон Врачующего Времени — нас исцеляет Время (прошлое, настоящее, будущее) — структурная необратимость процессов.

Несколько лет назад немецкий академик К.Лотер мне в письме написал: «Я думаю, что Институт Человека в Германии уместно переименовать в Институт Человеческого Счастья, так как мы располагаем 288 теориями счастья».

Спор валеолога, эколога и гигиениста я решаю с помощью девиза «Сотвори Самого Себя». Ни экология, ни гигиена, ни медицина болезней не могут решать этой задачи. Её решит только Медицина Здоровья — Валеология: познай – сотвори – измени себя. Таков креативный смысл валеологии (самосотворяющий).

Валеология опирается на Новый Синтез Наук — Антропологических, Психологических, Биогенных, Экологических, Медицинских. Валеология опирается на Новый Педагогический Синтез, направленный на познание Человеческого Здоровья, Человеческой Любви и Красоты. Педагогика, обучающая Здоровью, Любви и Красоте. Валеология опирается на Новый Синтез Науки и Искусства: эстетика здоровья, эстетика и сексология любви, эстетика и каноны красоты. Валеология опирается на Новый Синтез Науки и Культуры — Науки и Культуры Здоровья, Науки и Культуры Любви, Науки и Культуры Красоты.

В ноябре 1998 Санкт-Петербурге создан Национальный Институт Здоровья. Мне поручено возглавить кафедру Валеологии и культуры здоровья. Мы разрабатываем программу Валеологической Культуры Нации. Такие программы должны быть созданы в каждой стране, опираясь на научные, исторические, культурные традиции народа. В нашей программе включаются разделы:

1) Биологическая Культура Нации — коэффициент 10 % ($K_d^B = 10\%$); 2) Экологическая Культура Нации — $K_d^Э = 10\%$; 3) Физическая Культура Нации — $K_d^Ф = 10\%$; 4) Психическая Культура Нации — $K_d^П = 10\%$; 5) Трофологическая Культура Нации — $K_d^Т = 15\%$; 6) Нравственная Культура Нации — $K_d^Н = 15\%$; 7) Сексуальная Культура Нации — $K_d^С = 5\%$; 8) Религиозная Культура Нации — $K_d^Р = 5\%$; 9) Эстетическая Культура Нации — $K_d^Э = 10\%$; 10) Меди-

цинская Культура Нации — $K_d^M = 15 \%$.

Мы сформулировали Золотое Правило Здоровья и Здорового образа жизни — живи по закону меры своей телесной и духовной конституции. Как писал Ролан Быков:

*Я — такой же как Вы,
Я — такой же прохожий,
Я — такой как и Все
Ни на кого из Вас не похожий!*

Приведу ещё один пример позитивного влияния валеологии на общество.

Есть в мире одна ценность, не знающая инфляции — это здоровье. Капиталовложение в Человека и его Здоровье — самый доходный бизнес во всем мире. Этого пока не осознали — «ни низы» (их этому не обучали), «ни верхи» — в пылу милитаризма и гонки средств истребления людей никто не думал о Человеке и его Здоровье.

Настал Час Коренных Перемен. Надо спасти здоровье и популяцию в России, ставшей вымирающей. Мы предлагаем разработать для Великого Новгорода Комплекс Валеологических Программ, подключив к их реализации общественные, студенческие, школьные, молодежные, религиозные организации, при полном содействии органов власти, здравоохранения, правовые и другие организации.

Чтобы программы были Здоровьесохраняющими, они должны Комплексно охватить основные этапы жизни Человека. Перечислим основные Валеологические Программы:

1. Здоровая Зигота. Главное здесь — служба родовспоможения.

Готовить надо с утробы матери («Перинатальная Валеология» — Отец, Мать ведут разговоры с ребенком, дают уроки музыки, готовят его к встрече с родителями). Перинатальная Физкультура — движение ручек, ножек, головки...

2. Здоровая Экология. Экология Великого Новгорода требует срочных мер: надо от концепции предельно допустимой концентрации (ПДК) переходить к Закону Запрещающего Загрязнения. Концепция ПДК не оправдала надежд. Отходы в урны, а не на асфальт.

3. Здоровый Город: Чистый, Безопасный, Человекоцентричный. Снижается число алкогликов, наркоманов, проституции, число курцов. Город чистого Воздуха и хорошей Воды. «Умытый Город».

4. Здоровая Семья: формула такой семьи: «Желанные дети — в Желанный период — в желанном количестве». Семья — Здорового Образа Жизни. Пример Отца и Матери. В семье не пахнет табаком и водкой.

5. Здоровая Школа: во всех школах В.Новгорода и области вводится Новая Учебная Дисциплина — Валеология Человека. Сейчас есть возможность приобрести 5 книг «Валеология человека» (Здоровье — Любовь — Красота). Старшеклассники обучают младших и служат им примером.

6. Здоровое Поколение: надо спасти подростков 14 — 16 лет от табака, алкоголя и наркотиков. Надо создать группы спасения из самих подростков (руководить должны соответствующие органы) — «Сотвори Себя Сам!».

7. Здоровый Человек: физически, душевно и духовно крепкий, умеющий управлять своими резервами, знающий законы жизнедеятельности. Из студенческой Среды будут созданы отряды и группы по физкультурным интересам, которые помогут школам поднять уровень валеологической культуры людей.

8. Здоровая Страна: всё вышеизложенное должно быть закреплено рядом Законов, принятых парламентариями России. Надо сделать здоровьесохраняющими Науку и Образование, сделать Россию страной с Высокой Контрацептивной Культурой, страной не пушек, ракет,

танков, а страной Высокой Индустрии Здоровья. Россия должна стать Валеологической Страной.

ТРИПТИХ О ЗДОРОВЬЕ

Г.С.Козупица, Ю.Л.Ратис, В.Ф.Пятин

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ — ЧТО БЫЛО

Проблемы здоровья всегда связаны с историческим прошлым народа, географическими, климатическими и другими особенностям места проживания, особенностями национального менталитета и многими другими причинами. Огромное влияние на здоровье нации оказывает ВЛАСТЬ. Россия в этом отношении уникальная страна.

В данной работе мы не собираемся анализировать особенности Российской истории и географии, благодаря которым большевики взяли власть и начали проводить коммунистические преобразования. За последние годы на эту тему написано очень много. Нам важно понять, какие объективные законы наложили отпечаток на нашу историю за последние 70 лет, какое влияние они оказали на ту ситуацию со здоровьем населения, при которой оказалось возможным говорить о «геноциде нации».

Развитие нашей страны в послеоктябрьский период крайне схематично, в духе марксовой теории общественно-экономических формаций, можно представить себе примерно так: "Красногвардейская атака на капитал", отход от декрета о земле и продразверстка, демонтаж буржуазного государства, разрушение буржуазной культуры, разрыв с церковью (и религиозной моралью, которая лежит в основе российской духовности!) и т.п. – все то, что мы называем политикой военного коммунизма. Эти преобразования отбросили наше общество к первобытнообщинному строю. Произошел грандиозный скачок в прошлое. Ведь из общества выдернули практически все структурные элементы, с помощью которых регулировались производственные (да и все прочие) отношения. Этаким социальным Чернобылем. Следствием подобных "коммунистических" реформ была гражданская война и несколько волн ленинской эмиграции. А это уничтожение лучших представителей нации, утрата генофонда россиян, разрушение нравственных устоев общества.

Не одни только большевики повинны в развязывании гражданской войны. Но такова уж безжалостная диалектика прав и обязанностей: кто у власти – с того и спрос. Суровый...

Это неправда, что победителей не судят. Судят! Побежденные... И суд истории беспощаден, если побежденным оказался собственный народ.

Но вернемся в 1919 год. В этот период мы имели почти полный набор атрибутов первобытнообщинного строя: натуральный обмен вместо торговли, вооруженный грабеж собственного населения (продразверстка), чудовищная девальвация человеческой жизни (массовые расстрелы собственного народа). Все это явилось причиной и стало пусковым механизмом многих современных проблем со здоровьем населения России.

Противоречие между псевдосоциалистической формой и первобытнообщинным содержанием военного коммунизма было катастрофическим и Ленин, спасая страну, объявил НЭП. Но было поздно. Деструктивные процессы зашли слишком далеко, а инерция военного коммунизма была слишком велика. Так что Сталин, продолжая следовать букве Маркса (а Сосо, как известно, провозгласил себя самым последовательным марксистом и все предначертания выполнял ДОСЛОВНО, ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ) успешно построил госрабовладение (по содержанию), которое было выдано всем окружающим за построенный, в основном, социализм (по форме).

Сталинская конституция была чудовищно демократической. На практике же в ней не осталось места для людей. Им была отведена роль «винтиков» в огромной государственной машине. Если «винтики» работали не так как нужно – концлагеря для ремонта, если «винтики» не поддавались ремонту - расстрелы. И снова уничтожение духовности, и снова уничтожение тех древних генов, которые эволюция формировала тысячелетиями, и которые передавались

россиянам из поколения в поколение. О том, что эта ценность восстановлению не подлежит, большевики не задумывались.

Здесь надо отметить, что спираль общественного бытия очень сложна и многогранна. Анализ развития нашей страны затрудняется тем, что срыв произошел, в основном, в отношении структуры системы управления, методов принуждения к труду, способов отчуждения продуктов труда и доли отчуждаемого продукта. Именно в этом отношении российский "социализм" был так похож на докапиталистические формации. В реальной жизни, в истории СССР были не только срывы, но и невиданные взлеты. На пропаганде этих взлетов наши идеологи и наживали себе политический капитал, не желая видеть, что вместо **ОБОБЩЕСТВЛЕНИЯ** по Марксу было произведено **ОГРАБЛЕНИЕ** всего народа. А награбленные богатства присвоил себе один-единственный неперсонифицированный собственник – феодал – государство. Воистину, ничто не ново под Луной. Ведь Сталинская модель социализма четко укладывалась в формулу императоров древнего Китая – "Чем слабее народ, тем сильнее государство". Вот народ и слабел, духовно и физически, несмотря на беспрецедентную пропаганду здорового образа жизни: «... чтобы тело и душа были молоды, – закаляйся как сталь...».

Законы исторического развития неумолимы и выбитые из общества структурные элементы (семья, государство, частная собственность, товарно-денежные отношения, религиозная и общечеловеческая мораль) с железной необходимостью стали возрождаться. Даже ценой истребления всего конского поголовья (и хозяев этого поголовья) "коммунисты" не смогли отучить людей от дурной привычки ежедневно кушать. И Хрущев, будучи гуманным человеком, начал реформы ("оттепель"), закономерно приведшие нас к брежневскому государственно-монополистическому феодализму.

Горбачевская перестройка привела, в конечном счете, к "холодной гражданской войне" и срыву в "дикий капитализм". Россия стала вымирать. Началась депопуляция россиян. Приходится опять начинать с самого начала.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ — ЧТО СТАЛО

С экономической точки зрения Сталин был "очень расторопным инвестором". Современная математическая экономика предоставляет исключительно интересную для историков возможность рассмотреть ГУЛаг с несколько нетрадиционных позиций. Бесплатный рабский труд заключенных, на костях которых были построены "Уралмаши" и другие "Цемгиганты", на языке экономических моделей соответствует малой доле потребления произведённой продукции (всё отбирает надсмотрщик). При этом переходные процессы в системе значительно ускоряются и перспектива "догнать и перегнать" становится не столь уж призрачной. Весь вопрос в нравственной оценке подобной экономической политики. С современной точки зрения такая экономика аморальна в силу низкого уровня ее социальной ориентированности, а в плане здоровья нации приводит к его утрате и растрате генофонда. Сегодня никто не может сказать, сколько Пушкиных, Чайковских и Ломоносовых поглотил ГУЛаг.

В тридцатые годы нравственная оценка соотношения цели и средств была, в общем и целом, иной. Причем, и нравственные критерии и законодательная база, существенно отличались от современных как в СССР, так и в западных странах. Тоталитаризмом переболели практически все – и на западе, и на востоке.

Политика «шоковой терапии» также допускает рассмотрение в рамках экономико-математических моделей. Практически мгновенное снижение независимых расходов при высоком уровне исходного капитала, накопленного в социалистическую эпоху, приводит к экономическим обвалам вроде того, что мы с вами переживаем последние годы. Здоровья россиянам этот "шок" не прибавил. Очереди на кладбищах, пустующие родильные дома – следствие этой «терапии».

Сегодня мы судим сталинскую эпоху, руководствуясь современными нравственными оценками. Гайдаровские и черномырдинские решения будут оценивать наши внуки. Скорее всего, их приговор будет не менее суров, чем тот, который нынешнее поколение вынесло "русскому коммунизму".

Самое удивительное состоит в том, что "госсосоциализм" и "шоковая терапия" имеют родственную экономическую природу, описываются одной и той же системой уравнений математической экономики и характеризуются близкими временными масштабами переходных процессов. Однако в первом случае наблюдается быстрый рост экономических показателей, а во втором - не менее стремительный их спад. Причём и в том и в другом случае пагубную роль сыграла привычка российских политиков любой ценой быстро добиваться поставленной цели. Поспешность в принятии политических решений привела не к процветанию, а к прозябанию экономики России с плохо предсказуемым исходом. Оказалось, что «синдром наёмного рабочего», который в начале 90-х годов попытались лечить «ваучеризацией всей страны», требовал достаточно осторожной терапии, а вовсе не тотальной "кавалерийской атаки" на госсектор Российской экономики. Перечень социальных болезней, порожденных нынешним экономическим кризисом, является необъятным. Не вдаваясь в подробности, позволяющие в деталях отследить этиологию отдельных социальных болезней, заметим, что это привело к заболеванию всего общества, взлёту преступности, резкому увеличению убийств и самоубийств – свидетельство беспрецедентной духовной и нравственной деградации народа. Духовность же и нравственность, как утверждают валеологи, является основой здоровья человека (*mens sana in corpore sano*). Проблемы здоровья нашего населения давно вышли из-под контроля и достигли таких размеров, что дали повод учёным России и зарубежья говорить о том, что дальнейшее развитие процесса в этом направлении уже в ближайшем будущем приведёт к исчезновению существующей популяции Россиян.

Всё это явилось поводом для утверждений о геноциде российского народа. Хотя сказанное выше *de jure* не попадает под определение геноцида, *de facto* численность населения России ежегодно уменьшается на 1 млн. человек. Причём в основном вымирает славянское население. Это явилось одной из главных причин возрождения «чёрной сотни», разжигания межнациональной розни, национализма, экстремизма. Таким образом, ухудшающееся здоровье нации явилось одним из главных факторов социальной дестабилизации в современной России.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ — ЧТО БУДЕТ

И так, наше общество серьезно больно. Изложенное выше, медик мог бы назвать историей болезни. Как следует из сказанного, главная беда (и вина!) и коммунистов и демократов состояла в поспешности принимаемых решений и неверной системе приоритетов.

Всё изложенное явилось следствием того, что в течение всего двадцатого века в России на первом месте находились какие угодно проблемы (индустриализация, коллективизация, ваучеризация...), кроме проблемы человека. Как сказано выше это привело к беспрецедентному в истории европейских государств вымиранию гражданского населения в мирное время.

Пришла пора менять ориентиры. В центр всякой политики и экономики необходимо помещать ЧЕЛОВЕКА. Главное – человек, его здоровье и благополучие. Если не принять срочных мер, то здоровье нашего народа будет продолжать стремительно ухудшаться. Это грозит исчезновением России как государства. Где выход? Многие известные учёные (академик ПАНИ и БПА В.П.Петленко, академики РАМН Н.А.Агаджанян, А.Ф.Краснов, В.П.Казначеев, академики БПА Л.Г.Татарникова) видят этот выход в валеологии.

Извечный русский вопрос: "Кто виноват во всех этих безобразиях?" не имеет ответа в рамках валеологии. Виноваты мы все. Виноваты в том, что у населения отсутствует культура выбора, отсутствует чёткая нравственная оценка тех или иных политических платформ, пар-

тий, деятелей. Отсутствие ясных нравственных ориентиров приводит к тому, что власть в России сильно коррумпирована, криминализована и глубоко безнравственна.

Поэтому мы призываем не искать виноватых, а объединяться вокруг социальных идей, с очевидностью направленных на улучшение нашей жизни. И одной из этих идей может быть идея «ЗДОРОВОЙ НАЦИИ». Если мы хотим когда-нибудь выкарабкаться из кризиса, то в первую очередь должны, как избиратели, научиться разбираться в предвыборных лозунгах и на корню отсекаать разные "измы".

Второй извечный русский вопрос: "Что делать в сложившейся ситуации?" допускает решение ряда вопросов валеологическими методами.

1. Необходимо создать сеть региональных валеологических центров, призванных решать ряд важных социальных задач.

2. Проводить мониторинг физического и психического здоровья населения.

3. Проводить психологическую помощь лицам, нуждающимся в поддержке и налаживании здоровых межличностных отношений.

4. Создавать информационную поддержку организации здорового образа жизни и здорового досуга.

5. Организовывать валеологическую подготовку учащихся с целью повышения их устойчивости к соблазну употребления табака, алкоголя, наркотиков.

Кроме того, необходимо провести реорганизацию центров планирования семьи с учетом валеологических требований. Эти центры надо оснастить оборудованием, позволяющим проводить контроль генетической полноценности будущего ребенка. Необходимо создать правовую базу для генетической консультации будущих родителей и многое, многое другое. Всё это уже опубликовано в печати.

Естественно, валеологи не могут повлиять напрямую на социально-политическую ситуацию в стране. Но при помощи своих технологий, могут существенно снизить повреждающее влияние социума на здоровье россиян, как взрослых, так и детей. Для решения большинства названных выше проблем следует привлекать ВЛАСТЬ.

Что может сделать власть? В России власть может всё. В процессе организации валеологической подготовки населения (призванной исправлять допущенные ошибки, не допускать повторения подобного в дальнейшем) представляется целесообразной следующая система мероприятий: необходимо предусмотреть в бюджете департаментов образования защищённые статьи расходов на валеологию, предусмотреть в бюджете департаментов здравоохранения защищённые статьи расходов на валеологию, предусмотреть серьезные налоговые льготы для фирм, занимающихся валеологической работой с населением, предусмотреть аналогичные льготы для фирм-спонсоров государственных и негосударственных валеологических центров.

Первые подвижки в этом направлении в России наблюдаются. Начинается проводиться работа, направленная на формирование здорового образа жизни. В педагогических и медицинских вузах открываются факультеты валеологии. Поэтому появляются специалисты, способные реально помочь населению сохранить и укрепить здоровье. Проводятся международные и республиканские валеологические конференции. Термин «валеология» начинает шествие по странам Запада и Востока. Политики России начинают использовать лозунги валеологии в своих предвыборных программах. И эту тенденцию валеологи должны использовать сейчас, накануне предвыборной кампании в органы государственной власти.

В заключение хочется привести слова русского писателя, философа, богослова П.Флоренского: «Всё образуется. Всё будет хорошо. Ибо Россия обречена на успех!».

* * *

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ АДАПТОГЕННОЙ СИТУАЦИИ

С.Т.Посохова

Проблема взаимодействия человека с окружающей его средой – давняя, но не теряющая актуальности и перспективности в настоящее время. Каждый новый виток развития человеческого общества оттеняет в ней свои особые грани, обогащает новыми фактами и теориями. Предположительно, еще в V веке до н.э. Гиппократ предпринял одну из первых попыток ее решения, изучая влияние воздуха, воды и местности на человека. В последующем возник ряд научных течений, объединивший широкий спектр теоретических трактовок: от признания жесткой детерминации социокультурной и психической организации человека внешними условиями до возвышения активности человека, способного использовать все возможности, предоставляемые средой.

Многие поколения психологов сосредотачивали свои научно-исследовательские усилия на решении фундаментальной проблемы отношений человека с окружающим его миром. В настоящее время поразительно обширна панорама возникших психологических воззрений: психоанализ, бихевиоризм, когнитивизм, гуманистическая психология и т.п. Чрезвычайно вариативны взгляды психологов относительно зависимости человеческой психики от факторов среды и детерминант этой зависимости. Широкий круг феноменов, признаваемых раскрывающими природу, содержание и формы отношения человека и его окружения: адаптация, социализация, интеграция, привыкание и т.п.

Основной вывод, который следует из психологических исследований, независимо от содержания признаваемых детерминант, заключается в том, что сущность человека, его психология, внутренний мир вряд ли можно понять вне значимых для него отношений с окружающим миром. Преодоление представлений об изолированном влиянии друг на друга человека и окружающих условий требует психологического анализа, проводимого с позиций личности. Один из принципов такого анализа предполагает признание единства личности и окружающей реальности, возникающего в результате их активного взаимодействия. В этом случае более отчетливо раскрывается необходимость адаптации не только к факторам среды, но и к взаимоотношениям между личностью и этими факторами. Более полно проявляется регулирующая роль личности в создании субъективной модели реальности и своего бытия в ней. Более понятной становится избирательность принятия человеком средовых элементов и характеристик, осознанность выбора необходимых индивидуальных стратегий поведения, а также гармония объективных требований и реально возникающих феноменов жизни.

Плодотворность исследования современной окружающей реальности с позиций личности убедительно доказана теоретическими и эмпирическими исследованиями отечественных и зарубежных ученых (6, 11, 16). Необходимость же подобного анализа остро ощущается при изучении адаптации как одного из феноменов, который наиболее оперативно интегрирует актуальные новообразования в психологии человека при изменении общественно-исторического, социально-психологического или индивидуально-личностного жизненного контекстов.

Дискуссия по поводу того, к чему адаптируется человек, привела к появлению различных понятий, которые используются для описания внешнего окружения: среда, ниша, ситуация, события, обстоятельства и т.п. Видимо, понятие «окружающая среда» – наиболее приемлемо, поскольку специфика других, например, понятий «ситуация», «событие», весьма прозрачна и размыта (2). Среда выступает внешней по отношению к человеку совокупностью условий и факторов, потенцирующих или ограничивающих активность человека (7, 14). Ее границы очерчивают живая и неживая природа, а также социоэкономическое и социокультурное, интеллектуальное и духовное окружение. Быть внешним, с точки зрения В.А.Петровского, означает в

пространственном отношении – воспринимаемую внеположенность субъекту, во временном – сформированность к моменту начала действия (14).

Каждое новое поколение людей проходит свой исторический путь и сталкивается со свойственной только ему ситуацией существования, предъявляющей свои особые требования как к обществу в целом, так и к конкретному его представителю (19). Взаимодействие личности с обществом, природой, культурой и предметным окружением создает интегральные формы репрезентации актуальной адаптогенной ситуации. Адаптогенная ситуация – это совокупность меняющихся в данный момент факторов и условий, а также сложившихся взаимоотношений личности с ними. В понятии «адаптогенная» подчеркивается преимущественно потенциальная возможность развертывания адаптивных процессов, степень и вектор актуализации которых определяются личностью. В довольно часто используемом понятии «адаптирующая» в большей мере заложена активность самой ситуации в формировании адаптивных процессов, чем включенной в нее личности.

Специфика современной адаптогенной ситуации определяется рядом формальных признаков и своеобразным психологическим содержанием, которые создают ее главный признак – проблемность. К наиболее важным формальным признакам можно отнести непостоянство, высокий темп, «социальную и экологическую иррадиацию» и глубину происходящих изменений, информационную насыщенность и неопределенность.

Адаптогенная ситуация – динамична. Она возникает всегда в результате изменений, происходящих в окружающем мире, во взаимодействии человека с ним, с каким-либо одним из его элементов или с самим собой. В силу самых разных причин, у человека отсутствуют готовые и необходимые социально-психологические, психические, психофизиологические программы жизненной активности. Поэтому всегда возникает новая ситуация, к которой необходимо адаптироваться.

Сегодняшняя реальность такова, что окружающий человека мир престаёт быть для него просто меняющимся. Социальные, природные, технические и культурные изменения происходят с такой стремительностью, что во много раз превосходят темп естественного биологического и социального адаптационного результата длительного филогенеза и индивидуального развития (12). Сейчас требуется лишь несколько часов, чтобы перенестись из одного климатического или часового пояса в другой, из одного мира людей в другой, из одной культуры в другую. Ведь даже небольшой период жизни нашего общества – последние полтора-два десятилетия – потрясают быстротечностью социально-экономических и психологических переориентаций.

Особого внимания заслуживают информационные аспекты современной адаптогенной ситуации. Объем воздействующей на человека информации постоянно нарастает, отражая усложнение его взаимодействия с внешней реальностью. Однако в современных условиях нарастающий информационный поток обладает большой семантической новизной и главное – большой семантической неопределенностью. Многозначность или незнание смысловой трактовки поступающей информации приводит к увеличению «физиологической силы» (И.П.Павлов) ее воздействия. Поэтому нередко можно наблюдать явление «семантического шока», существенный признак которого – слепое подчинение собственного поведения навязываемым информационной средой эталонам. Неопределенной для человека представляется не только информация, но и исход происходящих изменений, что создает значительные сложности для прогнозирования жизненной перспективы.

Однако современный человек взаимодействует не только с большим объемом семантически неопределенной информации. С развитием телевидения, компьютеров, рекламы и т.п. он оказался вовлеченным в сложно организованную информационную среду с ее разнообразными технологиями и средствами и столкнулся с рядом психологических проблем. В частности, компьютеризация и никем не контролируемый, широкий доступ в Интернет породили своеобразную психологическую зависимость, характеризующуюся ослаблением произвольной регуляции и

самоконтроля, искажением коммуникативного и эмоционального опыта, частичной социальной изоляцией, уходом от реальности, угасанием других форм познавательной активности и т.п. Психологические проблемы возникают при, казалось бы прагматическом, использовании рекламы. Рекламное воздействие предполагает включение механизмов идентификации зрителя с «героем», вовлекая огромную аудиторию в соблазнительно красивый, нередко иллюзорный мир. Однако потребность и способность идентифицировать себя с эталонным героем таит большую опасность, особенно, если рекламируются товары, несущие вред здоровью (например, алкоголь, табачные изделия и т.п.), особенно, если рекламу просматривают подростки и молодые люди с еще не сформированной системой жизненных ценностей, духовных и социально-нравственных приоритетов.

К типичным признакам современной адаптогенной ситуации можно отнести высокую «социальную и экологическую иррадиацию» изменений, которыми в настоящий момент проникнута вся жизненная деятельность человека, во всех сферах его существования. Кроме того, социальные, технологические, культурные и природные изменения касаются всех слоев населения, независимо от возраста и пола. К сожалению, подрастающее поколение переживает многие преобразования в нашем обществе значительно более драматично, чем взрослые. К числу наиболее тревожных и опасных по своим последствиям тенденций можно отнести увеличение числа детей-инвалидов с детства, а также с проблемами в психическом развитии, социальное сиротство и подростковую наркоманию, молодежный алкоголизм.

Глубинный смысл современной адаптогенной ситуации отмечают специалисты в области социального психоанализа. Происходящие социально-экономические и психологические перестройки вторгаются в бессознательную сферу личности. Мощная система разнообразных защитных механизмов, необходимая личности для жизни в тоталитарном обществе, в настоящее время оказывается неоправданной, нецелесообразной. К эволюционирующим психологическим защита относятся существование многочисленных мифов, иллюзий и догм, довольно легко возникающие и прочно закрепляющиеся реактивные образования, подавления, ситуативную реализацию поведения и т.п. Необходимо учитывать, что бессознательные феномены устойчивы и инертны. Их преодоление и преобразование требует значительных усилий и длительного времени (1).

Каждый из формальных признаков затрагивает те или иные стороны и уровни психической организации личности и находит в ней отклик. Наибольшей чувствительностью к адаптогенным изменениям обладает система Я личности. Современная адаптогенная ситуация в силу высокой субъектной значимости глубоко затрагивает всю систему Я, ставит проблему ее сохранения и целостности. Одновременно с этим серьезным образом обостряется существовавший или хорошо скомпенсированный дефицит психофизиологических и психологических возможностей личности, дефицит необходимых в данный момент способов взаимодействия с жизненной реальностью.

В настоящее время, к сожалению, появился ряд тревожных сигналов об ослаблении адаптационных барьеров личности. Среди них: расширение спектра социально-стрессовых расстройств, сокращение продолжительности жизни и увеличение числа самоубийств, нарушение репродуктивной функций современного поколения россиян и т.п.

Психологическое содержание современной адаптогенной ситуации наиболее ярко отражают две взаимосвязанные тенденции. С одной стороны, нарастание тревожности, напряжения и агрессивности в отношениях личности с окружающей реальностью. С другой – заметное расширение спектра адаптивного поведения различной степени рациональности.

Проявления агрессивности можно увидеть во взаимоотношениях личности с обществом, природой, культурой и предметной средой. Реалии нашей жизни подсказывают, что социальная среда оказывается наиболее удобной для демонстрации человеком своих преобразовательных способностей. Можно согласиться с мнением Р.А.Зобова и В.Н.Келасьева о том, что наше обще-

ство приобретает сейчас ряд отличительных признаков, требующих отказа от стереотипных форм поведения и взаимодействия с окружением. К ним относятся заметное увеличение степени свободы личности при одновременном ослаблении социального контроля, доминирование борьбы над согласием, ярко выраженная альтернативность, обесценивание внутренних регуляторов поведения, повышение требований к гибкости мышления и поведения в целом (6). Типичной становится высокая частота смены периодов относительной стабильности и нестабильности в сочетании с разновекторностью происходящих преобразований.

Наиболее характерный ответ различных слоев населения на происходящие изменения – ощущение напряженного опасения за свою жизнь, жизнь близких и стабильность государства в целом. Исследование, проведенное во второй половине 90-х годов в Санкт-Петербурге с участием более 300 человек, показало, что 80% опрошенных лиц характеризовали свое психическое состояние как тревожное. Многими опрошенными собственное будущее воспринималось пессимистично. Около трети прогнозировали ухудшение материального положения. Боязнь остаться без работы высказывали 28% опрошенных рабочих и 64% инженерно-технических работников (15). К специфическим страхам этапа социальных и экономических преобразований относят страх социальной (личной) свободы, безработицы, пустоты накопления и потери собственности, наказания за личную инициативу и ответственности действия, банкротства. Среди интеллигенции появился страх ненужности образования и культуры. Предел социального напряжения, порождающего различные психологические и клинические варианты социально-стрессовых расстройств, отражают гражданские конфликты в форме локальных войн, террористических актов, этнических столкновений, забастовок, массовых голодовок и т.п.

Признаки агрессивности в сегодняшней адаптогенной ситуации обнаруживаются во взаимоотношениях личности с природой. Важность природы как составляющей адаптационного процесса подчеркивал Л.Н.Гумилев, изучая этногенез (4). Можно согласиться с бытующим мнением о том, что человек превращается в источник агрессивных отношений с природной средой. Ж.Ламарк утверждал, что по состоянию природы можно судить о назначении человека. Оно, по мнению ученого, состоит в том, чтобы уничтожить свой род, предварительно сделав земной шар непригодным для обитания (8). В настоящее время кажутся вполне убедительными данные о том, что 70% естественных био- и экосистем, способных перерабатывать отходы и защищать жизнь человека на Земле, уничтожены самим же человеком. Современный человек игнорирует или грубо искажает основные экологические аксиомы, сохраняющие жизнь, прежде всего – энергетическую, пищевую, критическую (13). И природная среда, выполняющая по отношению к человеку экономическую, биологическую и социально-эстетическую функции, все более и более отчуждается и превращается в серьезную опасность для его физического выживания и духовного расцвета. На сегодняшний день экологические токсины, радионуклеиновое загрязнение, недоброкачественные продукты питания и вода – результат технологической деятельности человека – превращаются в привычный фон, на котором разворачивается жизнь человека. Их воздействие губительно сказывается на состоянии здоровья, вызывает неблагоприятные отклонения в психическом развитии детей, окрашивает пессимизмом видение жизненной перспективы молодежью, формирует «комплекс жертвы». Процесс нарастания агрессивности во взаимоотношениях человека и природы наглядно раскрывается при анализе психического статуса лиц, проживающих в зоне аварии на Чернобыльской атомной электростанции.

Своеобразные отношения устанавливаются между человеком и динамичной предметной средой. С одной стороны, предметное окружение существенно преобразовывается благодаря науке и технике и открывает колоссальные возможности в освоении и познании окружающего мира, с другой – превращается в один из факторов угрозы физическому и психическому благополучию человека. Эта угроза, как ни парадоксально, заключается не только в созданном человеком оружии массового поражения. Казалось бы безобидные компьютеры – визитная карточка современного технического прогресса и профессионализма любого специалиста – внешний эко-

номический эффект использования которых ощутим, могут негативно влиять на состояние здоровья, вызывать психическое привыкание, создавать и усиливать коммуникативные барьеры, усиливать чувство тревоги, подчинять интеллект строгим алгоритмам.

Общепризнанно, что культура – результирующая деятельности многих предшествующих поколений – отличается чрезвычайной чувствительностью ко всему происходящему в других сферах общества и нередко превосходит грядущие события. Основное назначение культуры – сохранение духовного богатства личности и общества. Взаимодействие личности с культурными ценностями предполагает не только осознанное и дифференцированное отношение к жизни, но и формирование активной позиции, развитие стремления к самовыражению. Очевидно, что культурная зрелость во многом отражает один из аспектов адаптивной зрелости личности (17). Тем не менее, современная культура может оказывать вредное, разрушающее воздействие на сознание, психическое и физическое здоровье. Психиатры не случайно говорят о проявлениях так называемого клипового сознания молодежи, отличающегося поверхностным восприятием культурных и общечеловеческих ценностей.

Превращение культуры в источник напряженности, негативных переживаний связано с увеличившимися возможностями вынужденной и добровольной миграции и эмиграции. Процесс адаптации к новой культуре – сложный, во многом противоречивый, для преодоления которого требуются достаточно большие психофизиологические ресурсы (3, 18).

По всей видимости, современная адаптогенная ситуация создает реальную опасность нарушения устойчивости психической, психофизиологической и физической организации человека, целостности Я. Тем не менее, в экстремальных ситуациях как никогда и как нигде актуализируется потребность человека в физическом и личностном самосохранении. И человек осознанно, а зачастую сам того не осознавая, включает в регуляцию своего поведения различные защитные и компенсаторные механизмы, признанные сохранять его физическую и психическую целостность, поддерживать его личностную самооценку. Степень рациональности адаптивных стратегий может колебаться в широком диапазоне: от полного раскрытия своих латентных возможностей в соответствии с логикой жизненных ситуаций, новых социальных ролей и представлений человека о самом себе до иррациональных поступков и действий, основанных на искаженном видении действительности, на ложной трактовке своих проблем и собственной роли в их возникновении и разрешении. Одни формы адаптации предполагают развитие и совершенствование внутренних резервов личности. Другие – лишь их сохранение. Возможно также использование различных внешних опор. Нельзя исключать и такие формы, которые могут привести к саморазрушению личности.

Ориентация на собственные личностные и психофизиологические возможности, на их полное развитие и совершенствование лежит в основе цивилизованного предпринимательства как одного из способов адаптации общества в целом. На индивидуальном уровне проявление предпринимательского потенциала означает активные поиски не только способов реализации себя, способов самораскрытия в условиях рыночной реальности, но и возможности приспособления внешних условий к требованиям личности и тем самым возможность обретения дополнительных степеней свободы в выборе форм и способов обретения мира, взаимодействия с миром (5).

К типичным формам личностной адаптации, обеспечивающей сохранение внутренних резервов можно отнести эгоцентрический стиль межличностного взаимодействия. В настоящее время для общения между людьми характерно ослабление «социофобии» – боязни, установления контактов с различными социальными группами, неуверенность в возможности их поддержания. Укрепляется ощущение независимости, свободы своего Я как резерва адаптации к изменяющемуся миру (10). И в то же время межличностные отношения приобрели ряд особенностей, подчеркивающих эгоцентрическую направленность. Как в формальное, так и в неформальные отношения все глубже проникает рационализм, ориентация на решение прежде всего деловых

проблем с помощью общения. Интимно-личностные взаимоотношения, основанные на эмпатии и требующие от общающихся значительных временных затрат, интеллектуальных и эмоциональных усилий по пониманию друг друга, по чувствованию друг друга, ослабевают. На смену им появляются более экономные, стереотипные, часто обученные формы коммуникативного поведения, например, всегда улыбаться при входе в учреждение, говорить клиентам «Спасибо за покупку», демонстрировать позу «открытости, готовности в общению» и т.п.

Исчерпав собственные резервы сопротивления или не прибегнув к ним по каким-либо причинам, человек в поисках путей сохранения самооценки нередко обращается к внешним опорам. Собственные психологические проблемы человек пытается решать, прибегая, например, к психологической помощи. В настоящее время в различных слоях российского общества заметно возросла потребность в психологах. Психологи все глубже проникают в профессиональную и частную жизнь отдельного человека, группы людей, выполняя функцию своеобразного сервиса души. Обращение к психологу становится насущной потребностью в критические для личности моменты жизненного пути, в проблемных ситуациях, для преодоления которых отсутствуют готовые и надежные способы. Психологические и психотерапевтические техники решают проблему адаптации личности, раскрывая возможные пути обретения психического комфорта, равновесия в отношениях с окружающими, самим собой. Выбор же пути в каждом конкретном случае оставляет за самой личностью.

Однако среди опор могут оказаться и псевдоопоры, то есть то, что создает иллюзию опоры, в частности – психофармакологические средства. Нарастающая фармакологизация – бесконтрольное употребление психотропных средств – одна из заметных тенденций жизни нашего общества. Врачи, наркологи с тревогой указывают на реальность угрозы формирования российского *Ното pharmacologicas* (9). Предельным выражением этого процесса становится увеличивающиеся по масштабам алкоголизация, наркотизация и табакизм. Драматично, что психическую зависимость от подобной «фармакологической поддержки» испытывают не только взрослые, но и подростки, молодежь, не только мужчины, но и женщины. В фармакологических средствах, прежде всего наркотических, стимулирующих и транквилизирующих некоторые видят реальную возможность решения личных проблем, эффективный способ ослабления тревоги, депрессии, скуки и создания гармонии собственного внутреннего мира. Фармакологизация, с субъективной позиции личности, превращается в один из возможных путей адаптации к современной реальности.

Таким образом, формальные и психологические особенности адаптогенной ситуации отражают развивающееся в обществе антропоэкологическое напряжение (В.П.Казначеев), которое можно охарактеризовать двумя основными тенденциями: агрессивно-тревожным взаимодействием человека с окружающей его реальностью и расширением спектра адаптивного поведения с признаками снижения адаптационного потенциала личности. Этногенетическая теория Л.Н. Гумилева позволяет рассматривать агрессивность в сочетании с адаптивностью доминирующим признаком жизненной активности человека на уровне индивидуального и группового существования практически в любой адаптогенной ситуации, независимо от этапа исторического становления человеческого общества (4). Л.Н.Гумилев считал, что возрастание агрессивности и адаптивных способностей этноса позволяет осваивать новые, ранее не привычные условия обитания. Можно предположить, что современная адаптогенная ситуация создает условия для формирования и реализации особых форм адаптивных способностей и поведения.

Литература:

1. *Белкин А.И.* Современные проблемы в свете психоанализа // Российский психоаналитический вестник, 1991, – № 1. – С. 9 – 31.
2. *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. – М.: Рос. пед. Агентство. – 263 с.
3. *Витенберг Е.В.* Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям. – Автореф., диссерт.... к. пс. н. – СПб., 1994. – 16 с.
4. *Гумилев Л.Н.* Этнос и биосфера земли. – Л.: Гидрометеоиздат, 1990. – 527 с.
5. *Завьялова Е.К., Посохова С.Т.* Психология предпринимательства. – СПб.: СПбГТУ, 1997. – 84 с.
6. *Зобов Р.А., Келасьев В.Н.* Социальная мифология России и проблемы адаптации. – СПб, СПбГУ, 1997. – 140 с.
7. *Куликов Л.В.* Психология настроения.- СПб.: СПбГУ, 1997.- 228с.
8. *Ламарк Ж.* Избранные произведения. – М.: Политиздат, 1969, Т.2. – 442 с.
9. *Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г.* Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 254 с.
10. *Панферов В.Н., Посохова С.Т., Капустина А.Н.* Динамика психологических особенностей человека / Психология человека в условиях социальной нестабильности – под ред. *Б.А.Сосновского* – М.: МПГУ, 1994, – С. 10–29.
11. Петербуржцы 1997: символы, ценности, установки. Социологические очерки / Под ред. *З.В.Сикевич.* – СПб.: СПбГУ, 1997. – 146 с.
12. *Петленко В.П.* Основные методологические проблемы теории медицины. – Л.: Медицина, 1982. – 256 с.
13. *Петленко В.П., Давиденко Д.Н.* Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. – СПб.: БПА, 1998. – 120 с.
14. *Петровский В.А.* Психология неадаптивной активности. – М.: РОУ, 1992. – 224 с.
15. *Свенцицкий А.Л., Сушко Н.Г.* Состояние напряженности личности в условиях социально-экономических реформ // Психология: итоги и перспективы / Под ред. *А.А.Крылова* – СПб.: СПбГУ, 1996. – С. 97–98.
16. *Фромм Э.* Психоанализ и этика. – М.: Республика, 1993. – 415 с.
17. *Хендерсон Д.* Психологический анализ культурных установок. – М.: Добросвет, 1997. – 219 с.
18. *Хрусталева Н.С.* Психология эмиграции (Социально-психологические и личностные проблемы) // Автореф. дис.... д.пс.н. – СПб.: СПбГУ, 1996. – 36 с.
19. *Ясперс К.* Смысл и назначение истории. – М.: Республика, 1994. – 527 с.

* * *

ТЕЛО И ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА В ИХ ЕДИНСТВЕ И ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

И.П.Волков

В данной статье излагается попытка ее автора внести свой вклад в познание закономерных, но ещё малоизученных современной наукой взаимоотношений тела человека и его психики с позиций комплексного и междисциплинарного подхода к человеку как предмету познания (Б.Г.Ананьев, 1969) и возникшего в последние годы нового естественнонаучного направления исследований природы психики, получившего название «физики сознания», о чем подробнее будет сказано ниже.

Известно, что волновыми оболочками обладают любая частица, атом, молекула, клетка, орган, организм, любая неодушевленная вещь имеет волновой кокон. С позиций квантовой теории элементарная частица одновременно является и волной. В микромире вещество макромира исчезает, растворяется в электромагнитных волнах, преобразуется в вихри, рожденные физическим вакуумом

Воспринимаемая нашими органами чувств «световая волна, звуковая волна, колебания струны гитары, волны на поверхности воды могут быть описаны при помощи одних и тех же формул. Квантовая теория для описания волн, связанных с частицами, пользуется теми же формулами» (7, с. 129–130). Материя, живая или косная, – не важно какая, имеет две формы своего существования и проявления – вещество (частицы) и поле (волны). В организме его вещество и поле взаимосвязаны, но в науках о человеке пока отсутствует общепринятое теоретическое понимание этой взаимосвязи.

По современным научным представлениям, пришедшим с Востока и принятым Западом, вещество образует плотный мир, волны – тонкий мир. Вещество делится на живое и косное, граница между ними в живых организмах носит функциональный характер. В момент смерти организма живая материя тела начинает терять свою волновую структуру, тело умирает, разлагается, превращается в труп, кремация лишь ускоряет процесс исчезновения трупа из воспринимаемого нами физического пространства. Человек умер, труп сожгли, что произошло с волновой структурой тела? Исчезла ли она вместе с трупом или преобразовалась в «нечто иное», несущее информацию об умершем и обладающее свойствами психики? Вот вопросы, которые ныне поставлены перед учеными, изучающими природу человека и его психики в рамках проблем физики сознания.

Измерения волновых процессов, происходящих в трупах в первые несколько часов и дней после смерти человека, позволили ученым получить в последние годы новые данные о динамике волновых излучений умерших людей. «Эти данные, – отмечает организатор этих исследований биофизик К.Г.Коротков, – теперь являются прерогативой отдельной науки – танатологии» (8, с.15).

С позиций комплексного человекознания тело человека как индивида и его психика образуют функционально-динамическое единство, в котором свойства клеток, органов и частей тела органично слиты с волновыми свойствами всего организма, что позволило автору данной статьи обозначить это единство термином «телопсихика» в противовес традиционно разделённому и противостоящему друг другу изучению свойств «тела» как природной реальности и «психики» как способности отражать эту природную реальность. Напомним, что слово «психика» означает «душа», природа души до сих пор является тайной для академической науки.

По мысли академика БПА, проф. Л.М.Веккера «в сфере психических явлений скрещиваются и взаимно усиливают друг друга интерес человека к противостоящей ему природной и социальной реальности и потребность понять интимнейшие стороны собственного существа. Всё это придает проблеме познания человеческой души характер одной из самых «жгучих тайн» (2,

с.15). «Жгучесть» тайны психики в том, что она в нас самих, выражает свойства явлений и объектов тонкого мира, управляет объектами и явлениями плотного мира, но вместе с тем не поддается произволу грубой человеческой воли, упорно сохраняет интимную тайну взаимоотношений тела и психики, оберегая вою бессмертие от электрического стула экзекуторов-атеистов.

С позиций научного направления – «физики сознания», сформировавшегося в последнее десятилетие в отечественной науке, субстрат психики – это волновая оболочка живых объектов.¹ В научной литературе она получила название «биополя». Мы разделяем эту точку зрения и считаем, что носителем психики является биополе живых объектов. Живое плотное тело организма является вещественно оформленным дубликатом его биополя.

Впервые системные естественнонаучные обоснования феномена «биополя» были предложены в работах выдающихся отечественных ученых В.П.Казначеева (1985)², А.П.Дуброва, В.Н.Пушкина (1990)³. За прошедшее время идея «биополя» из научной гипотезы превратилась в фундаментальную концепцию, квантовая парадигма которой уже работает на науку XXI века (3). Признанные в мире ученые А.П.Дубров и В.Н.Пушкин в 1990 году указали новый путь для психологии: «Многочисленные факты в биологии и медицине и их теоретический анализ говорят о том, что существует некая реальность, условно и предварительно обозначаемая как «биологическое поле», являющееся неотъемлемым компонентом живого организма и в значительной степени определяющее осуществление тех регуляторных процессов, которые средствами современной науки обнаруживаются как взаимодействие молекул» (6, с. 4).

Тренированный и чувствительный к биополю глаз экстрасенса может увидеть цвет, пространство и границы биополя, воспринимая его как светящийся ореол вокруг тела или как нимб вокруг головы человека – аура. Она нарисована вокруг ликов святых на иконах. О воспринимаемой форме биополя человека экстрасенс А.В.Мартынов писал: «Внешне, топологически оно напоминает яйцеподобную оболочку, охватывающую всё тело от головы до копчика» (11, с. 86). Доказано, что иерархическая структура биополя человека включает семь главных вихрей, распределенных вдоль вертикальной оси пространства человеческого тела.

В древнеиндийском учении йоги эти опорные структурно-вихревые элементы биополя человека называются «чакрами», каждая из которых управляет определенными энергетическими процессами и психическими состояниями человека. В современном научном понимании биополе живых объектов имеет электромагнитную составляющую и торсионную природу. У человека оно является первичным носителем психических свойств и сознания. Торсионные поля образованы противостоящими друг другу левозакрученными и правозакрученными вихревыми потоками электромагнитных волн и других типов излучений, которые рождаются в физическом вакууме. Каждая из половин биополя есть своего рода пространственно-временная организация живого объекта, обладает своим «спином» (вращательным моментом), измеряемым числом? и имеющим знак «+» или «-» (13).

В специальной литературе, посвященной этому вопросу, математически доказывается, что в момент трансмутации (смерть, сингулярное состояние) живого объекта, его волновая капсула сжимается до физической точки, радиус которой уменьшается в 137 раз по сравнению с радиусом первоначальной капсулы (13, т. 2, с. 236), правый и левый спины биополя при этом нейтрализуются до нуля, что порождает своего рода «взрыв» физической точки и возникает обратный процесс «выворачивания» сферы биополя исчезнувшего объекта в другое пространство, противоположное предыдущему. В результате этой метаморфозы структура биополя вновь восстанавливается, но зеркально, спины суммируются до единицы и затем уравниваются до

¹ См. материалы журнала: «Сознание и физическая реальность». – М.: «Фолиум» (Издается ежеквартально с 1996).

² Казначеев В.П., Михалова Л.П. Биоинформационная функция естественных электромагнитных полей. – Новосибирск, 1985.

³ Дубров А.П., Пушкин В.Н. Парапсихология и современное естествознание. – М.: Соваминко, 1990.

1/2, биополе вновь готово к зарождению живого объекта.

Согласно научно достоверным данным живой человек окутан, пропитан биомангнитными волнами, он как бы погружен в биополевую капсулу – яйцеобразный волновой кокон, имеющий лево- и правостороннюю спиновую ориентацию, называемый «тонким телом» человека. Плотное тело модулирует свойства волновой оболочки, а та, в свою очередь, организует и управляет жизнедеятельностью организма. Биополе имеется не только у отдельного живого объекта, им обладает группа живых объектов, объединенных общей «точкой сборки» – эгрегор: стая, семья, вид, популяция, биоценоз, этнос, социум. Биополе обеспечивает единую для тела и всего живого мира мгновенную связь всех его частиц – атомов, молекул, клеток, органов тела с другими живыми объектами и между собой. Аналогичные интегративно-информационные связи выполняет биополе животных, насекомых, растений, которые постоянно обмениваются между собой волновой информацией в биосфере планеты не зависимо от расстояния между объектами – поле, роща, лес и др.

Взаимодействие свойств биополя с живым веществом тела порождает все многообразие его биохимических реакций, нервных процессов и состояний психики (6). Известно, что в момент смерти человека его биополе, как носитель психики, отщепляется от тела, уходит из трупа как беженец из брошенного дома. Труп обездвижен, не ощущает, не чувствует – груды органического вещества по форме напоминающая облик умершего человека. Мертвец, лишенный свойств биополя, продолжает ещё некоторое время излучать электромагнитные волны, но их структура уже неконгруентна живому телу. Труп превращается в неодушевленную и чуждую душе вещь, прикосновение к которой вызывает инстинктивный страх. Ритуал похорон превращает труп-вещь в знак, который погружается в память живущих. Иными словами, преобразование души умершего в знак означает её переход в вакуум (в «ничто» – другое пространство). Теперь только психика живущих может реанимировать этот знак до образа умершего.

Касаясь этого вопроса известный кинорежиссер М.Ямпольский пишет: Процедуру похорон «можно определить как превращение мертвеца в знак... Безжизненное тело человека – это лишь вещная форма человека, если можно так выразиться, его материальная имитация – симулякр⁴» (19, с. 55–56).

Становится понятным, почему в мире так много безжалостных убийц-террористов и наемных килеров. Для этого типа людей человек есть неживое существо, наделенное душой, а всего лишь биоробот – вещь и знак (мишень). Эрих Фром обозначил этот тип людей термином «некрофилы». Противоположный ему тип людей – «биофилы», т.е. не способные убивать. Экстрасенсы утверждают, что имеются существенные различия в структуре и хроматических свойствах биополя этих типов людей, что выявлено также в лабораторных психологических экспериментах и в наблюдениях психиатров в тюрьмах.

В естествознании XIX и XX века и, как следствие, в умах современных ученых укоренилось представление о человеческом теле как о биомашине. Ныне это представление трансформировалось в модель человека-биоробота, управляемого биокомпьютером – мозгом. В «Началах философии» (1644) Рене Декарт утверждал о человеке: «Тело представляет собой механизм, построенный из нервов, мускулов, вен, крови и кожи, так что, если бы даже в нём не было разума, оно не прекратило бы выполнять те же самые функции». Этот взгляд на человека как на биомашину хорошо служит людям только в рамках силовых структур, но бесперспективен для совершенствования человека как личности. Тем не менее, нынешняя социальная реальность такова, что биофилы, как граждане своего государства, вынуждены защищать свою жизнь и целостность своей территории от нашествий некрофилов. Но это вовсе не означает, что один тип людей лучше другого, ибо земная жизнь устроена так, что созидание нового требует разрушения старого, умирание и смерть порождают рождение и жизнь. Действует вечный космический закон

⁴ Симулякр – знак, символ, муляж.

борьбы и единства противоположностей.

Физическую смерть человека с сохранением его бессмертной души можно представить в виде отделившегося от мертвеца биополевого дубликата – электромагнитного энергетического сгустка (солитон), который вырывается из человека с последним выдохом после агонии. В этом «сгустке» вся информация о данной личности, т.е. электромагнитная модель умершего человека. Наглядно это можно представить по аналогии с запуском космической ракеты. Допустим, что волновой дубликат человека аналогичен биокапсуле (кабине) космического корабля с космонавтом на борту, отделившемуся от последней ступени ракетносителя. Космонавт в биокапсуле перелетает на другую сторону орбиты, а отработанный ракетноситель застревает на этой стороне орбиты, падает и сгорает в земной атмосфере подобно труп, сжигаемому в крематории.

По этому поводу биофизик и математик В.С.Смирнов в одной из своих фундаментальных книг, посвященных теории трансмутаций биополя живых объектов, отмечает: «В настоящее время экспериментально зафиксирован некий электромагнитный сгусток материи в несколько граммов, исходящий из тела человека в момент смерти... Остается предположить, что остающаяся после смерти человека сущность и есть та полевая оболочка, о которой постоянно идет речь в Торе» (13, т. 2, с. 202-203). Очевидно, тайна души была известна древним ученым, но для современной науки эти знания оказались утерянными и мы вынуждены вновь открывать известное.

Напомним, что «Тора» – это древнее иудейское языческое учение, являющееся предтечей Ветхого Завета, она изложена в Пятикнижии Моисея. В этой книге в символической и метафорической форме закодированы древние знания об устройстве Вселенной. В «Торе» говорится о реинкарнации или переселении душ, о таинственных бессмертных вращающихся и перелицовывающихся материальных оболочках, из которых состоят все вещи и тела во Вселенной.

Согласно концепции В.С.Смирнова в момент смерти человека происходит перелицовка его биополевой оболочки путем смены правого пространства на левое, т.е. путем инверсии его спиновых характеристик и пространственно-временных свойств. В какой-то момент умирающий человек обретает сверхсознание, «видит себя» уже умершим и как бы со всех сторон сразу, перед его взором в ускоренном темпе проходит вся его жизнь, что похоже на быструю прокрутку видеоленты с фильмом о его жизни от кончины до рождения, т.е. фильм наоборот.

Для понимания природы души, как волновой субстанции, особенно важны те указания в Торе, где говорится, что смерть – это процесс «перехода на другую сторону пространства». При этом, в Торе указывается, что данный «переход» осуществляется посредством сдвоенной структуры полевой оболочки тела в виде некой замкнутой цепочки или восьмерки, непрерывно пульсирующей в пространстве тела. Подобная сдвоенная волновая двухпетлевая в форме восьмерки структура, состоящая из право- и левовращающихся биомагнитных вихрей, характерна и для устройства биополя живых объектов. Чтобы представить себе это более наглядно возьмите луковицу, разрежьте её пополам, – вы увидите ряд концентрических окружностей. Разместив их половинки горизонтально рядом друг с другом, вы получите восьмерку или цепочку, символизирующую двойную структуру биополя.

В Торе постоянно говорится о том, что одно пространство высасывает «жизненный сок» из другого (в Ведийском Учении этот сок называется «сомой»). Иными словами, левое и правое пространства биополя обмениваются своими свойствами по принципу взаимного превращения друг в друга. Правое пространство живого объекта является излучающим, левое – поглощающим. В состоянии сингулярности (смерть тела) биополе меняет спиновую ориентацию, жизнь продолжается в другом пространстве.

Следовательно, в момент смерти человека происходит инверсия не только пространственных, но и временных свойств его психики, а воспринимаемое человеком время меняет вектор своего движения. Для биополя умершего оно течет в обратном направлении – из будущего в

прошлое, в то время как ранее оно текло в биополе из прошлого в будущее. При этом, по свидетельствам людей, чудом перенесших клиническую смерть, их зрительное восприятие в момент трансмутации (смерть) было совершенно необычным, объемным, голографическим, чрезвычайно ярким. Они осматривали свое обездвиженное тело как бы сверху и видели почему-то сразу со всех сторон. Другие клиенты, пережившие свою смерть, вспоминают, как их «протягивали» сквозь какой-то тесный темный туннель (в Торе он назван «пуповиной»), в конце которого их встречал яркий чарующий свет.

Биофизики называют момент смерти живого объекта «состоянием сингулярности», противоположные свойства тела и психики как бы стягиваются до нуля в единую физическую «точку сборки» внутри биополя и через неё биополе начинает выворачиваться наизнанку, меняя свое пространство на противоположное. Пожалуй, аналогичный, но обратный названному биологический процесс, происходит в момент рождения человека – внутреннее пространство матки выворачивается наружу, как бы выплевывая плод из внутреннего пространства в наружное (13).

Павел Флоренский – выдающийся русский математик и священнослужитель, замученный в 1937 году большевиками в ГУЛАГе, в результате своих исследований также пришел к выводу, что пространство любого тела должно быть двойным. П.Флоренский писал: «Мы наглядно представляем себе, как стянувшись до нуля, тело проваливается сквозь поверхность... и выворачивается через самого себя – вот почему приобретает мнимые характеристики. Но провал геометрической фигуры означает вовсе не уничтожение её, а лишь переход на другую сторону поверхности» (13, т.1, с.109).

Павел Флоренский доказал обратное – мнимое пространство столь же важно для жизни людей, как и реальное физическое пространство. К концу XX века это стало уже очевидным фактом. Человечество технически реализовало идею виртуального (левого) пространства в путем изобретения СМИ и электронных средств связи, а бурное развитие планетного поля «Интернета» на наших глазах создает то, что В.И.Вернадский называл «ноосферой» или сферой планетного сознания. Многие люди, имеющие персональный компьютер, ныне предпочитают жить в виртуальном или мнимом пространстве «Интернета», где нет физической смерти, где богаче возможности для удовлетворения познавательных, чисто человеческих интеллектуальных и духовных потребностей. Каждый из нас знает умом, что наряду с правым есть и левое пространство. Теперь, благодаря научным доказательствам, мы знаем, что умирая телом в правом пространстве наша душа возрождается в левом, а переселяясь в вещественный объект вновь выныривает вместе с телом в правом пространстве.

В связи со сказанным известный математик и биофизик В.С.Смирнов считает, что современное естествознание, в частности академическая наука и математика, изучают мир односторонне, пытаясь формулировать законы лишь одной части трехмерной организации мира – правого пространства, игнорируя законы левого пространства, считая его несущественным.

Итак, можно обоснованно утверждать, что у человека, как и у любого организма и природного живого объекта, имеется два пространства, – внешнее и внутреннее, реальное и виртуальное, левое и правое. Если говорить упрощенно, то правое реальное пространство заполнено веществом, а левое виртуальное – физическим вакуумом, полем, волнами. Вакуум порождает биополе, биополе порождает живой объект и управляет им до физической смерти, после чего биополе меняет пространственно-временные характеристики на противоположные и цикл жизни начинается снова. Древняя идея реинкарнации – переселения души, не кажется теперь пугающей и ненаучной. Если принять данную естественнонаучную концепцию биополя, то становится понятным, что биологическая смерть человека не является прекращением его психической жизни в других пространственно-временных координатах бытия. Умершие люди посредством своего биополевого двойника (фантома) имеют принципиальную возможность продолжать информационные контакты с живущими людьми. И эти психические контакты живущих с умершими осуществляются постоянно, например, по памяти, в представлениях, в мышлении и воображе-

нии, с помощью медитации посредством психических образов, смысловое содержание которых часто ускользает от рационального разума. Психическое биополевое взаимодействие между психикой живущих и волновыми клише умерших осуществляется в обход сознания, через бессознательную психику и в, основном, в состоянии сна и сновидений, изучение которых также отстает от потребностей науки и комплексного человекознания. Биомангнитное поле планеты обеспечивает эти контакты, что выражается также в необычных свойствах и способностях людей и паранормальных феноменах – ясновидение, телепатия, телекинез, левитация, полтергейст и др.

Известный биолог, доктор корейской медицины В.Н.Юрьев в своей монографии «В тонких мирах» (1998) отмечает, что «биополе является своеобразным мостом, связывающим живой организм с окружающей средой, живой и неживой природой. Образы, интересы, мотивация и эмоции – вся деятельность мозга также находит отражение в биополе» (18, с. 57).

Следовательно, смерть, говоря научным языком, есть аннигиляция только физического тела человека (не важно – в могиле или в крематории), в правом пространстве, ибо существует левое антипространство, куда и осуществляется волновой переход формы, свойств и качеств исчезнувшего с поверхности Земли человека. Но в левом пространстве все свойства исчезнувшего человека возобновляются, обогащаются, меняют свой знак на противоположный как изображение в зеркале и вот вновь наступает мгновение и умерший возрождается в другом теле – в косном или в живом, становится священником или килером, некрофилом или биофилом в зависимости, как утверждает религия, от степени греховности или духовности в предыдущих жизнях.

Принцип действия биополя в известной мере можно уподобить работе песочных часов, которые моделируют восьмерку с двумя полостями, каждая из которых заполняется содержанием другой при повороте в пространстве на 180°. Право- левовинтовое устройство биополя, по мнению некоторых современных биофизиков, моделируется в функционировании как объектов микромира, например, в фотоне, так и в объектах макромира, например, в устройстве биомангнитного поля Земли и др. Эта инвариантность волновых свойств лучистых или полевых оболочек объектов живого и неживого мира дает основания для предположений о том, что «душа» как волновой феномен, кодирующий информацию о всей совокупности свойств объектов, присущ не только земным организмам и человеку, но и любому объекту Вселенной, как и ей в целом («Вселенская душа»).

Литература:

1. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. – М.: Медицина, 1981. – 288 с.
2. Веккер Л.М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов. – М.: Смысл, 1998. – 685 с.
3. Волков И.П. Необычные свойства и способности обычных людей. Очерки телопсихики. – СПб.: БПА, 1999. – 127 с.
4. Волков И.П. Телопсихика человека. – СПб.: БПА, 1999. – 144 с.
5. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. – М.: Соцетие, 1992. – 334 с.
6. Гумилев Л.Н. Этногенез и биосфера Земли. – Л.: ЛГУ, 1989. – 496 с.
7. Дубров А.П., Пушкин В.Н. Парапсихология и естествознание. – М.: Соваминко, 1990. – 280 с.
8. Капра Ф. Дао Физики. – СПб., 1994. – 300 с.
9. Коротков К.Г. Свет после жизни. – СПб.: РИК «Культура», 1994. – 127 с.
10. Моуди Р. Жизнь после жизни. Исследование феномена выживания после физической смерти. – Л.: Лениздат, 1991. – 89 с.
11. Лилли Дж. Программирование и метопрограммирование человеческого биокомпью-

тера.– К.: София, 1994.– 320 с.

12. *Мартынов А.В.* Исповедимый путь. – М.: Прометей, 1989. – 160 с.

13. *Рязанцев С.В.* Философия смерти. – СПб.: Спикс, 1994. – 318 с.

14. *Смирнов В.С.* Феномен Золотого сечения или божественный материализм. – СПб.: РИФ Интеграф, 1998. – Книга 1. – 282 с. Книга 2. – 290 с.

15. *Спрингер С., Дейч Г.* Левый мозг, правый мозг. – М.: Мир, 1983. – 256 с.

16. *Уилсон Р.А.* Квантовая психология. – София: Янус, 1998. – 224 с.

17. *Уолкер Б.* За пределами тела. Человеческий двойник и астральные планы. – Харьков: «Прогресс», 1993. – 140 с.

18. *Юнг К.Г.* Сознание и бессознательное. – М.: АСТ «Университетская книга», 1977. – 544 с.

19. *Юрьев В.Н.* В тонких мирах. – Д.: Сталкер, 1998. – 352 с.

20. *Ямпольский. М.* Смерть в кино // Искусство кино. – № 9, 1991. – С.55 – 58.

* * *

ФЕНОМЕН ВАЛЕОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Л.Г. ТАТАРНИКОВА

Валеолого-педагогическое исследование, его смысл и назначение не так просты, если не определиться эмпирически с такими вопросами проблемного характера как: зачем ребенок приходит в школу, в чем смысл его учебы; в какой мере в школе сохраняется естественно энергетический потенциал ребенка, заложенный от природы; развивается ли ребенок в школе (испытывает ли он радость, гармонию); реализуется ли в школе индивидуальный подход к ребенку; есть ли гармония между развитием ребенка (обучение в школе) и его личностным ростом и т.д.

Это вопросы не валеолого-педагогического исследования, а «гуманитарной экспертизы» (ГЭО), основные положения которой изложены в книге С.Л. Братченко «Введение в гуманитарную экспертизу образования (Психологические аспекты)». – М.: «Смысл», 1999. – 137 с.

Практически мы сталкиваемся с реальным запросом общества, которое, наконец-то, хочет получить ответ: есть ли сегодня эффективная педагогическая система «по-человечески полноценного существования и развития детей и взрослых, отвечающая Декларации о правах ребенка».

Следует выделить и функции ГЭО:

- проясняющая (т.е. экспертиза должна помочь...всем понять, прояснить, выявить, высветить то, чем должен и может заниматься учитель);
- защитная (означающая отстаивание прав и интересов личности в соответствии с ключевыми гуманитарными критериями, требованиями психогигиены, охраны здоровья и т.п.);
- развивающая (т.е. экспертиза – это не просто констатация, но выявление возможностей и потенциала развития ОП (образовательной программы, процесса, проекта), а так же получение ценных уроков для разработки других проектов);
- оценочная (это самая банальная и, возможно, самая «неприятная», но ... необходимая

функция любой экспертизы);

- легализации (необходимая для признания ОП, его поддержки и дальнейшего распространения).⁵

И если допустить априори наличие гуманистической системы образования, то необходимо признать ГЭО. Но гуманистическая система образовательного процесса больше декларируется, так как отсутствуют системные механизмы ее реализации.

Такой системой служит педагогическая валеология (ПВ).⁶ ПВ есть специфическая область знаний учителя, обеспечивающая его практическую деятельность, направленную на активизацию резервных энергетических и интеллектуальных возможностей человека, гармонизацию его отношений с собой, окружающим миром, природой.

ПВ направлена на поиск механизмов педагогического компетентного вмешательства в процесс интеллектуального развития личности в кризисно–личностно средовых ситуациях, а так же на инструментально выверенный анализ предпосылок и фактов перспективного развития педагогического процесса. Остается осмыслить перспективу этого развития.

А теперь посмотрим, что должна прояснить «проясняющая функция» ГЭО, понять ее глубже, именно с позиций педагогической валеологии? Вероятно, необходимо прояснить как активизировать резервные энергетические возможности ребенка и учителя в процессе взаимного действия, определиться в эффективности тех методов и средств компетентного педагогического вмешательства в процесс интеллектуального развития личности; наконец, выяснить индивидуальные для данной личности кризисно-средовые ситуации.

Безусловно, только при этих условиях возможно найти (произвести) инструментально выверенный анализ предпосылок и фактов развития ОП, ОС и т.д.

Иными словами определить эффективность полученного результата: затраты ребенка (учащегося), затраты учителя (обучающего). Этот результат может быть выражен формулой: Эффективность деятельности субъектов двудоминантного взаимодействия равна затратам поделенным на результат:

$$\text{ЭД (С)} = \frac{\text{З}}{\text{Р}} \Sigma$$

И чем меньше затраты и выше результат, тем большая возможность возникает в реализации Права ребенка, однако, затруднены в силу противоречия в процессе исследования «пространства возможных выборов», которое включает ученика, учителя, родителей, систему управления, содержание и технологии, медико-педагогические условия».

Несомненно, что проведение такой экспертизы желательно, но это взгляд извне (внешний гомеостаз), а как же с внутренним гомеостазом? Какое место в этой системе занимает ребенок, каково его участие в данном действии? Ответов нет, ибо ни тот, ни другой не владеют специфическими знаниями, не являются участниками двудоминантного взаимодействия: «доминанта на лицо другого», «заслуженного собеседника» (А.А. Ухтомский, 1923).

Решение обозначенных проблем напрямую зависит от системно-интегративных знаний учителя. Систематизация этих знаний осуществляется на основе синергетического принципа. Реализация же новых знаний позволяет учителю обеспечить индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком с наименьшими энергетическими затратами и максимальным результатом.

Таким образом, именно ПВ обеспечивает теоретико-методическую основу педагогического процесса, становится методологической базой педагогической деятельности, несущей в

⁵ Б р а т ч е н к о С. Л. Введение в гуманитарную экспертизу образования. С. 27-28.

⁶ Т а т а р н и к о в а Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве. - Монография-эссе. - Санкт-Петербург: «Крисмас+», 1999. 171 с.

себе критерии гуманитарности:

$$\text{ЭД (С)} = \frac{3 <}{P >} \Sigma$$

Но чтобы осознать необходимость инструментально выверенных действий, любой педагог должен стать исследователем своей деятельности, т.е. осуществлять валеолого-педагогическое исследование (ВПИ).

ВПИ направлено на решение задач, определенных конвенцией о Правах Ребенка в трех главных ее составляющих: Выживание – Развитие – Защита, где выживание подразумевает природосообразный процесс двудоминантного взаимодействия; развитие рассматривается как движение к своему внутреннему «Я»; защита предполагает активное компетентное участие самого ребенка в процессе самопостроения индивидуального образа и стиля жизни, сформированной потребности его осуществлять.

Второй элемент потребности – готовность осуществлять движение к внутреннему «Я». Тезис может быть выражен формулой:

$$\text{ЭД} = \text{Потребность} + \text{Готовность} + \text{Способность (хочу – умею – буду)}.$$

Педагогическая задача состоит в том, чтобы помочь ребенку перейти от одного вида готовности к другому: хочу – умею – буду. Ситуации, в которых живет ребенок, меняются мгновенно. Задача учителя состоит и в том, чтобы выявить энергетические затраты ребенка в процессе адаптации к знаниям и условиям жизни. В этом и есть сущность валеолого-педагогического исследования: минимальные затраты, максимальный результат – сохранение жизненных сил ребенка и дальнейшее его развитие, т.е. приобретение нового качества, соответствующего определенному возрастному этапу.

ВПИ имеет свой объект и предмет, которые определяются целеполаганием.

В контексте исследования

$$\text{ЭД (С)} = \frac{3 <}{P >} \Sigma$$

целеполагание и принципы позволяют обозначить и методы исследования в системе ВПИ.

На этапе введения валеологии в педагогическое пространство целесообразны следующие: сравнительно–сопоставительный; моделирование ситуаций; праксиометрический (анализ продуктов деятельности, профессиографический анализ); наблюдательные методы (прямые и косвенные наблюдения, самонаблюдение); экспериментальные методы, проективные (создание проективной учебной среды, ОП, новых моделей и технологий); набор минимизированных культуроведческий терминов, позволяющих усвоить существующие культурные единицы с эколого–валеологическим семантическим компонентом, выступающих индикатором эколого–валеологического содержания.

Структурно–функциональная модель валеолого–педагогического исследования (СФМ ВПИ) включает следующие компоненты:

- *аксиологический* (ценности на социальное признание ВД в педагогическом (школьном) социуме и обществе;
- *технологический* (утверждение специфических собственно валеологических средств обучения и развития;
- *лично-творческий* – креативный, утверждающий тенденции развития ПВ в экзистенциальной направленности.

Формирование экзистенциальных междисциплинарных направлений в валеосублиматорной системе активно меняет сознание и личностные ориентации учителя, формирует новые черты профессиональной деятельности, инициирует новые педагогические приемы, обеспечивающие индивидуальное развитие без дополнительных энергетических затрат ее субъектов.

Эта тенденция связана с философским осмыслением экзистенциальных проблем, базируется на принципах системного взаимодействия общей и валеологической культуры, валеологического модуса личности и валеологического самосовершенствования.

Таким образом, тенденции и принципы взаимосвязаны, соподчинены, образуют иерархическую систему, где каждый принцип связан с ведущими тенденциями, что обеспечивает целостность и динамичность проявления валеологической культуры. В ней отражено персонифицированное содержание наиболее полно проявляющееся в валеологической деятельности учителя.

Валеологическая культура учителя (ВКУ) рассматривается как состояние, процесс и результат креативного двудоминантного взаимодействия, творческого освоения и создания валеопедагогических ценностей и технологий. ВКУ определяется следующими составляющими: валеологическая деятельность субъектов образовательного процесса (ВДС); валеологические ценности личности (ВЦЛ); логический центр ценностей философской культуры индивида (ЛЦЦМКИ).

Самореализация учителя в ВДС рассматривается как цель, средство и результат, когда личность становится субъектом (S) своего развития.

В реальности в педагогическом пространстве через совокупность таких показателей как: способность к межпарадигмальной рефлексии⁷ (понимание и оценка целей и задач деятельности; осознание ценностей валеологических знаний, признание ценностей субъект–субъектных двудоминантных отношений (с доминантой на «лицо другого» «Заслуженного собеседника»).

Все выше сказанное позволяет рассматривать собственно ВПИ как феномен педагогической валеологии и обосновать функции этого феномена (ВПИ) в структуре валеологической деятельности учителя.

ВПИ включает решение группы бинарных задач:

- аналитико-рефлексивных (анализ, рефлексия валеолого–педагогического взаимодействия: ученик – учитель – валеолог), валеологическое сопровождение УВП, его элементов;
- конструктивно–прогностических (выделение объекта, предмета исследования, определение целей и задач, разработка гипотез, критериев промежуточных этапов); выявление ведущих принципов, отражающих специфику объекта и предмета исследования, структуру ВПИ для конкретного этапа;
- организационно-деятельностные (реализация процессуальных вариантов исследования, выявление методов, их валидности применительно к целям и задачам ВПИ, определение критериев).

В свою очередь, аналитико–рефлексивные, конструктивно–прогностические, организационно–деятельностные бинарные задачи уточняют инновационные возможности ВПИ через функции: гносеологическую, гуманистическую, валеологическую, информационную, валеосублиматорную (по И.Ю. Глиняновой, 1999).

Гносеологическая функция (Ф) характеризуется целенаправленным изучением знаний о субъект-субъектном взаимодействии, объектах валеосублиматорной системы; гуманистическая Ф определяется утверждением в УВП ценности личности, ее достоинства, в создании условий для личностного развития, выявления способностей и дарований (ВСИОМ)⁸, индивидуальных особенностей; валеологическая Ф определяется наличием или осмыслением необходимости валеосублиматорной системы, утверждением в УВП индивидуальности, ее самобытности и уникальности (раскрытие индивидуальной формулы развития, в создании условий для включения индивидуальности в креативный процесс самопостроения индивидуального стиля (образа

⁷ П а р а д и г м а л ь н ы й способ отражения множественности, выступающий в качестве метода познания.

⁸ В С И О М - деятельность учителя, направленная на создание условий, соответствующий развитию конкретного ребенка в процессе двудоминантного взаимодействия (Татарникова Л.Г., 1999).

жизни) в социальном окружении – осуществление процесса адаптации.⁹

Три основных (доминирующих) функции дополняются коммуникативной, проявляющейся в правилах, мотивах, выборе методов и средств общения субъектов УВП, установлением «доминанты на лицо другого».

Обучающая и воспитывающая функция реализуются интегративно в валеосублиматорной системе. Сублимация (от лат. *sublimo* – возношу, поднимаю) – позитивно возвышающий процесс развития личности от примитивного уровня стихийной (пассивной) элементарной рефлексии к уровню философской рефлексии, т.е. осознанной жизненной позиции, ведущей к самоорганизации, самоутверждению, самоконтролю, самопрограммированию, самосовершенствованию и саморазвитию, в конечном итоге определяется путь к «*Homo valiens*» XXI века – валеологической сублимации (ВС).

В данном контексте в ВС выделяется валеологическая доминанта сублимации, которая рассматривается как регуляторный фактор в индивидуальном развитии личности, «способствующий ее восхождению к гармонии» (по И.Ю. Глиняновой, 1999).

Таким образом, эффективность воспитывающей функции определяется безвредностью жизнедеятельности ребенка – учителя в педагогическом процессе; находит свое проявление во взаимосвязи ВК с эстетической, экологической, физической и другими компонентами экзистенциальной культуры.

Обучающая функция реализуется в дидактических, методических и технологических проявлениях деятельности учителя, валеологическим критерием которой служит минимизация затрат и оптимизация результата.

$$\text{ЭД (С)} = \frac{З < \Sigma}{Р > \Sigma}$$

Конечный результат ВД определяется валеологической культурой учителя (ВКУ).¹⁰ ВКУ рассматривается в системе философских категорий общего, особенного и единичного, где каждый выделенный элемент соответствует и определенным уровням анализа. Креативный подход позволяет рассматривать валеологическую культуру индивида как способ деятельности, в котором проявляется его форма активного отношения к здоровью. Как ценностной категории, его целесообразное изменение и преобразование. Такой подход позволяет овладеть системой методов, способов и приемов, помогающих добиться этого преобразования. Составляющая технологии валеологической деятельности есть показатель сформированности валеологической культуры.

Таким образом, учитель, становясь субъектом валеологической культуры, создает условия для перехода личности с уровня – «носитель культуры» на уровень – «субъект культуры».

Процесс этот возможен, если учитель, будучи субъектом валеосублиматорной системы, включается в ВПИ, становясь тем самым самоисследователем. Только позиция самоисследования дает возможность создать здоровосозидательную учебную среду, включающую ее субъектов в процесс самосозидания, освоения и использования валеологических ценностей. Приобретенный опыт проектирования в этой сфере деятельности формирует информационный запрос (по

⁹ А д а п т а ц и я - активный непрерывный процесс формирования (интериоризация и экстерииоризация) психофизиологических, психический социально-психологических состояний и качеств системно-приспособительно адекватных требованиям жизнедеятельности (по А.В. Осницкому, 1999).

¹⁰ В К У - качественное, системное и динамичное новообразование личности, опирающееся на общекультурное и профессионально-педагогическое развитие, обладающее ценностным потенциалом, полифункциональной структурой, ядром которой выступает творческая, рефлексивная, технологически обеспеченная духовно-практическая валеологическая деятельность, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья субъектов педагогического социума (Бердников И.Т., 1998).

требность) на новые знания их рефлексию и осмысление.

Информационная функция ВПИ определяет философское осмысление, рефлексию, систематизацию, абстрагирование информации в виде знаний теорий, принципов поведения и деятельности, технологических навыков, валеологических заповедей, определяющий в конечном итоге безвредный для здоровья процесс развития «валеологического модуса» (по И.Ю. Глиняновой) личности.

Под Развитием (R) с позиций валеологии понимается закономерное, направленное качественное изменение материальных и идеальных объектов без потерь энергетического баланса. R связано с проявлением уже существующих задатков, становлением личности. *Становление*, применительно к «валеологическому модусу» есть возникновение качественно нового. Результат становления характеризуется уникальностью возрастающего индивидуально–личностного потенциала.

Все вышеперечисленное питает нормативную функцию, проявляющуюся в равновесии системы валеологической деятельности, уменьшении дестабилизирующих факторов в валеологическом континууме, формировании адаптивности.¹¹ Нормативность базируется на специфической системе знаний учителя, которая организуется на основе синергии (принцип) и рассматривается в контексте педагогической валеологии как метасистема – новое системно–интегративное синергетическое направление в науке об образовании учителя в общей системе гуманитарного (экзистенциального) образования.

Таким образом, меняется и понимание культуры как состояния, как процесса и как результата креативного освоения и создания валеолого–педагогических ценностей и технологий. Ими выступают: ценностное отношение к валеологическим знаниям, валеологической деятельности, валеологической культуре. Самоорганизация учителя в валеологической креативной деятельности рассматривается как цель, средство и результат при минимальных энергетических затратах.

Участие учителя в ВПИ (исследование – самоисследование) определяет и формирование перспективных линий – экзистенциальных междисциплинарных направлений в валеосублиматорной системе, что способствует «расширению сознания», изменению личной ориентации, формирует новые черты профессиональной деятельности, инициирует новые педагогические приемы. Это тенденция связана с учетом принципов системного взаимодействия общей и валеологической культуры, валеологического самоусовершенствования.

Таким образом, как показали наши исследования в области практической реализации модели ВПИ (1991–1999 гг.) тенденции и принципы взаимосвязаны, соподчинены, образуют иерархическую систему, где каждый принцип связан с ведущими тенденциями, что обеспечивает целостность и динамичность проявления валеологической культуры учителя как феномена новой педагогической парадигмы – педагогической валеологии. Именно такая подготовка учителя и позволяет ему не только проводить гуманитарную экспертизу образовательного процесса, но и не совершать разрушающих действий в адрес ребенка.

* * *

¹¹ А д а п т и в н о с т ь, адаптированность - устойчивый момент адаптационного процесса, это состояние (оперативное, текущее, нормативное) или структура качеств, приоритетных человеком и временно удовлетворяющий его потребности и требования жизнедеятельности (по А.В. Осницкому, 1999)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ВАЛЕОЛОГИЯ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

М.Г.КОЛЕСНИКОВА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ОБОСНОВАНИЕ ВВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Крайне высокий уровень заболеваемости школьников и учителей (Д.И.Зелинская, Т.Н.Маляренко и др.), во многом определяемый влиянием современной школы, указывает на приоритетность развития направления школьной валеологии. Это требует как включения в учебный план специального учебного предмета, так и валеологического обеспечения образовательного процесса в школе посредством организации валеологической службы.

Решение проблемы, которую выдвигает социум, невозможно без соответствующей подготовки профессиональных кадров. Педагогический колледж – это именно тот профиль профессионального образования, где можно готовить специалистов по новой интегральной дисциплине – валеологии, т.к. здесь готовятся специалисты для работы с детьми младшего школьного возраста, в котором определяется и закладывается необходимый жизненный уровень и потенциал здоровья.

Реализуемая идея предусматривает единение педагогической специальности «Преподавание в начальных классах» со второй получаемой специальностью – «валеология». Основной целью предлагаемого курса является освоение новой педагогической специальности «валеология», позволяющей учителю преподавать предмет «валеология» в начальной школе и работать в структуре валеологической службы школы. Курс создает определенный потенциал для валеологической работы в средней школе (при условии получения высшего педагогического образования).

1.2. ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ

Методологической основой курса является системно-деятельностный подход (С.Л.Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и др.). Принцип системной интеграции содержания образования, который лежит в основе курса, определяется изначально интегративным характером этой учебной дисциплины. Гуманистическая направленность интеграции достигается в этом случае тем, что в роли системообразующего фактора предстает человек во взаимосвязи с природой, обществом, другими людьми (С.Г.Вершловский).

Второе важное направление учебного курса – ориентация на личность, мотивы и потребности человека, ориентирующие его на творческую активность в деятельности (В.Г.Воронцова). В соответствии с такой ориентацией наиболее перспективным для целей профессиональной подготовки валеолога является предлагаемый И.А.Колесниковой индивидуально-креативный подход, предполагающий построение профессиональной субъектности студента на основе теоретического осмысления себя, своей деятельности в педагогической реальности, формирования оценочных суждений о себе как о субъекте профессиональной деятельности.

Исходя из заявленной методологии, определены две базовые цели профессиональной валеологической подготовки в педагогическом колледже:

Формирование валеологически обоснованного индивидуального способа жизнедеятельности студентов, являющегося средством для обеспечения их здоровья, а также создающего методологические и ценностно-смысловые основания для профессиональной деятельности валеолога.

Формирование профессиональной готовности к деятельности валеолога (в начальной

школе) в структуре валеологической службы образовательного учреждения.

Заявленные цели определяют логику построения образовательной программы и ее содержательный материал, который разделяется на два базовых учебных курса: «Общая валеология» и «Педагогическая валеология».

Каждый учебный курс построен в соответствии с предлагаемой И.А.Колесниковой логикой становления студента как субъекта своей профессиональной деятельности: системообразующую функцию выполняют вначале отношения, создающие ценностно-смысловые основания для осознания студентами содержания валеологической подготовки; затем приоритетным становится сознание как основа для приобретения гуманитарного и системного валеологически-ориентированного мышления; потом организуется деятельность, в которой «материализуются отношения и концептуальные педагогические замыслы».

1.3. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Разделы каждого учебного курса построены по тематическому принципу. В конце каждой темы проводится *тематический зачет* в разнообразной форме: программированный письменный зачет, устный зачет, предъявление практических умений работы с диагностическими методами, разработка программы исследования по заданной теме, написание фрагмента учебной программы, разработка урока с демонстрацией его фрагмента и т.п.

Практические занятия учебного курса «Общая валеология» оформляются в *дневнике здоровья*, который служит основным средством рефлексии своей здравотворческой стратегии. Практические занятия учебного курса «Педагогическая валеология» оформляются в *дневнике практики*, который является средством рефлексии педагогической деятельности.

Каждый раздел программы содержит семинарские занятия и заканчивается *итоговым дифференцированным зачетом*, который строится в следующих возможных формах: индивидуального собеседования; группового или индивидуального выполнения творческого задания; защиты программы коррекции своего образа жизни; участия в деловой игре.

В учебном курсе предусмотрен *экзамен по специализации* и *государственный экзамен* совместно с государственным экзаменом по педагогике.

Практика специализации оценивается в соответствии со следующими показателями: результатом анализа урока в начальной школе, результатом проведения урока по валеологии в начальной школе, участия в итоговом семинаре по практике, написания группового отчета по исследовательской работе; оформления дневника по практике.

Проведение уроков по валеологии в начальной школе предусмотрено также на *практике пробных уроков* (2 урока) и на *преддипломной практике* (5 уроков).

Учебный курс включает в себя *курсовую и дипломную работу*.

1.4. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ КОМФОРТНОСТИ И ЗАТРУДНЕНИЙ

Анкета «Мои ожидания» в начале курса; регулярный анализ дневников здоровья; устная рефлексия в конце каждого занятия; анкета «Предварительные итоги» в конце каждого раздела курса и в конце каждого вида практики; анализ сформированности представлений об основных понятиях курса на основании письменных высказываний студентов.

1.5. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦЕЛЕСООБРАЗНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

В соответствии с основными идеями курса каждая тема содержит разнообразные методы работы. Наряду с традиционными формами проведения занятий (лекция, семинар, практическая работа) учебный курс предполагает применение активных педагогических методов, направленных на осознание смысла деятельности и принятие собственного решения: дискуссия, группо-

вая работа, анализ урока в школе, творческая мастерская по построению урока, защита программы, ситуативная и ролевая игра, психогимнастика и т.п.

Важным компонентом подготовки валеолога является проведение социально-психологических тренингов (СПТ), которые дают возможность получения опыта, основанного на личной эмоциональной вовлеченности участников в тренинговый процесс, и обеспечивают осознание и изменение собственных личностных позиций и поведения.

Самостоятельная работа студентов предполагается при подготовке к семинарским занятиям, зачетам и экзаменам, разработке и предъявлению уроков по валеологии в начальной школе, проведении исследовательской работы на практике специализации, подготовке курсовой и дипломной работы (совместно с руководителем).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ

Учебный курс «ОБЩАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ». Всего 194 ч: лекции – 88 ч, практические занятия – 74 ч, семинары – 32 ч.

Раздел 1. *Введение в валеологию.* Всего 10 часов: лекции – 4 ч, практические занятия – 6 ч.

Раздел 2. *Валеологические основы образовательной деятельности.* Всего 36 ч: лекции – 16 ч, практические занятия – 16 ч, семинары – 4 ч.

Раздел 3. *Здоровье человека и факторы, его определяющие.* Всего 146 ч: лекции – 66 ч, практические занятия – 55 ч, семинары – 28 ч.

Учебный курс «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ». Всего 266 ч: лекции – 128 ч, практические занятия – 88 ч, семинары – 50 ч.

Раздел 1. *Валеологические основы педагогической деятельности.* Всего 18 ч: лекции – 6 ч, практические занятия – 8 ч, семинары – 4 ч.

Раздел 2. *Валеологические основы образовательного процесса.* Всего 34 ч: лекции – 18 ч, практические занятия – 10 ч, семинары – 8 ч.

Раздел 3. *Валеологическое образование в школе.* Всего 44 ч: лекции 22 – ч, практические занятия – 18 ч, семинары – 4 ч.

Раздел 4. *Организация валеологического исследования в школе.* Всего 18 ч: лекции – 8 ч, практические занятия – 4 ч, семинары – 6 ч.

Раздел 5. *Содержание и методические основы валеологической работы в начальной школе.* Всего 128 часов: лекции – 62 ч, практические занятия – 22 ч, семинары – 22 ч.

Раздел 6. *Валеологическая служба школы.* Всего 16 ч: лекции – 8 часов, практические занятия – 4 ч, семинары – 4 ч.

Итого на дисциплины специализации – 460 ч (лекции – 214 ч, практические занятия – 164 ч, семинары – 82 ч).

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

1. Практика специализации "валеология" (7 семестр, 9 недель)
2. Практика пробных уроков по валеологии (8-9 семестр, 2 урока)
3. Преддипломная практика в школе с валеологической направленностью (10 семестр, 5 недель).

2.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Наименование разделов и тем	Количество часов, в том числе:			
	всего	лекции	семинары	практ. занятия
ОБЩАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ	194	88	32	74
Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ВАЛЕОЛОГИЮ	10	6	2	4
1.1. Валеология – наука о здоровье.	2	2	0	0
1.2. Концепция здоровья и основополагающие принципы валеологии.	4	3	0	1
1.3. Критерии здоровья и здорового образа жизни.	2	0	2	0
1.4. Здоровье и образ жизни школьников и учителей. Валеологический самоанализ.	4	1	0	3
Раздел 2. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*	36	16	4	16
2.1. Стресс и адаптация.		4	2	0
2.2. Познавательные процессы и обучение.		2	0	2
2.3. Индивидуальные психофизиологические возможности и познавательная деятельность.		2	0	4
2.4. Валеологические аспекты биоритмологии. Валеологически обоснованный режим дня.		2	0	2
2.5. Функциональные состояния человека и резервы адаптации.		4	0	4
2.6. Работоспособность и утомление.		2	2	4
2.7. Психофизиологические нормы и критерии здоровья.		0	2	0
<i>*Примечание:</i> Раздел интегрирован с учебным предметом "Анатомо-физиологические особенности детей и подростков".				
Раздел 4. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРЫ, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ	146	66	28	55
4.1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ	16	8	2	6
4.1.1 Роль наследственности и среды в формировании здоровья ребенка.	4	2	0	2
4.1.2 Здоровье родителей как предпосылка здоровья ребенка. Психогигиена беременности и родов.	6	4	0	2
4.1.3 Влияние семьи на развитие и здоровье ребенка.	6	2	2	2
4.2. ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ	84	36	16	34
I. Физический аспект здоровья.	6	2	2	2
4.2.1. Двигательная активность и здоровье.				
4.2.2. Питание и здоровье.	8	2	4	2
II. Интеллектуальный аспект здоровья.	8	6	0	2
4.2.3. Интеллектуальный возраст. Отклонения в умственном развитии: причины и профилактика.				

II. Эмоциональный аспект здоровья. 4.2.4. Эмоциональный статус и методы его определения, невроз как психогенное заболевание формирующейся личности.	8	4	0	4
РЕГУЛЯТИВНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ	24	0	0	24
IV. 4.2.5. Социальный и нравственный аспекты здоровья.	8	4	2	2
4.2.6. Наркотики и здоровье.	16	8	6	2
V. Репродуктивный аспект здоровья. 4.2.7. Психосексуальное развитие и половая социализация. Детская и подростковая гинекология. Венерические заболевания и СПИД.	12	6	4	2
4.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ	16	4	8	4
4.3.1. Факторы среды и здоровье человека.*	8	4	0	4
4.3.2. Взаимодействие человека со средой и резервы здоровья.	8	0	8	0

*Примечание: Тема излагается, если в учебном плане отсутствует предмет "Основы экологии".

4.4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ*	30	18	2	10
4.4.1. Экстремальные ситуации и безопасность человека.	2	2	0	0
4.4.2. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий.	4	4	0	0
4.4.3. Природная среда и безопасность.	4	2	0	2
4.4.4. Безопасное поведение учащихся в школе и дома.	2	0	2	0
4.4.5. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.	12	6	0	6
4.4.6. Общие правила ухода за больным.	6	4	0	2

*Примечание: раздел излагается, если в учебном плане отсутствует предмет "Безопасность жизнедеятельности".

Наименование разделов и тем	Количество часов, в том числе			
	Всего	Лекции	Семинары	Практ. занятия
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ	266	128	50	88
Раздел 1. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24	8	8	8
1.1. Проблемы валеологии в образовательном учреждении.	6	4	2	0
1.2. Воспитание как мотивирование.	4	2	0	2
1.3. Валеологические аспекты гуманистической педагогики.	4	2	0	2
1.4. Валеологическая концепция школьного образования.	4	0	4	0
1.5. Валеологически обоснованные педагогические технологии.	6	2	0	4
1.6. Социально-психологический тренинг «Партнерское общение».	24	0	0	24

*Примечание: тема реализуется, если в учебном плане отсутствует учебный курс "Социально-психологический тренинг".

Раздел 2. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА *	34	18	8	10
2.1. Валеологический анализ образовательного процесса как основа для его оптимизации.	4	4	0	0
2.2. Развитие познавательных процессов школьников разного возраста в образовательной деятельности.	4	2	2	0
2.3. Оптимизация индивидуальных психофизиологических возможностей субъектов образовательного процесса.	4	2	0	2
2.4. Оптимизация функциональных состояний субъектов образовательного процесса в их совместной деятельности.	6	2	4	0
2.5. Валеологическое обоснование учебных режимов.	4	2	0	2
2.6. Валеологические основы обучения школьников разного возраста.	12	6	2	4
а) Готовность ребенка к обучению в школе и его здоровье.	4	2	0	2
б) Адаптация первоклассников к школе.	4	2	0	2
в) Психофизиологические основы и валеологические принципы обучения в начальной школе.	2	0	2	0
г) Адаптация к школе 2 ступени. Психофизиологические основы обучения подростков и старшеклассников.	2	2	0	0

*Примечание: раздел интегрирован с учебным предметом "Анатомо-физиологические особенности детей и подростков".

Раздел 3. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ШКОЛЕ	44	22	4	18
3.1. Уроки валеологии в начальной школе.	6	2	0	4
3.2. Содержание и методические основы уроков валеологии по программе "Расти здоровым!"	10	4	0	6
3.3. Уроки валеологии в средней школе.	6	4	0	2
3.4. Уроки валеологии в старших классах.	4	2	0	2
3.5. Внеклассная работа по валеологии.	10	6	0	4
3.6. Валеологическое образование педагогов.	8	4	4	0
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ "КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ВАЛЕОЛОГА"	24	8	0	16
Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ШКОЛЕ	18	8	4	6
3.1. Проектирование и организация валеологического исследования в образовательном учреждении.	4	4	0	0
3.2. Количественная и качественная обработка данных.	8	4	0	4
3.3. Оформление результатов исследования.	2	2	0	0
3.4. Использование валеологического исследования для оптимизации образовательного процесса в начальной школе.	4	0	4	0
Раздел 5. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	128	62	22	44

4.1. Работа педагога-валеолога с семьей. Анализ жизнедеятельности в семье. Просвещение родителей.	10	6	0	4
4.2. Валеологические основы физического воспитания и спортивной подготовки.	12	4	4	4
а) Физическое воспитание как мотивирование.	4	2	0	2
в) Двигательная активность и здоровье младшего школьника.	4	0	4	0
г) Физическое воспитание посредством урока валеологии в начальной школе.	4	2	0	2
4.3. Формирование рационального питания.	8	6	0	2
а) Организация рационального питания школьников в ОУ.	4	4	0	0
б) Формирование рационального питания посредством урока валеологии.	4	2	0	2
4.4. Валеологические аспекты реабилитационной педагогики.	16	6	6	4
а) Введение в реабилитационную педагогику.	4	4	0	0
б) Особенности учебной деятельности детей с проблемами умственного развития и пути ее нормализации.	4	2	0	2
в) Направления валеологической работы с детьми с проблемами умственного развития.	8	-	6	2
4.5. Эмоциональное воспитание.	12	6	4	2
а) Основные понятия о психогигиене и психологической культуре.	4	4	0	0
б) Развитие эмоциональной сферы младшего школьника на уроке валеологии и во внеклассной валеологической работе.	8	2	4	2
4.6. Формирование нравственного здоровья.	16	10	0	6
а) Гуманистическая этика как основа нравственного воспитания в современной школе.	4	4	0	0
в) "Этическая грамматика" как средство формирования нравственного здоровья учащихся.	8	4	0	4
г) Формирование нравственного здоровья младшего школьника посредством урока валеологии.	4	2	0	2
4.7. Профилактика аддиктивного поведения.	14	10	0	4
а) Влияние семьи и школы на формирование характера ребенка.	4	4	0	0
б) Кризисные состояния. Девиантное и аддиктивное поведение.	4	4	0	0
в) Программное и методическое обеспечение профилактики аддиктивного поведения в начальной школе.	6	2	0	4
4.8. Валеологические основы полового воспитания.	8	6	0	2
а) Структурная модель полового воспитания.	4	4	0	0
д) Половое воспитание посредством урока валеологии.	4	2	0	2
4.9. Гигиеническое направление работы валеолога.	10	2	4	4
а) Гигиенические мероприятия по обеспечению экологической безопасности школьной среды.	4	0	4	0

б) Гигиеническое воспитание посредством урока валеологии.	6	2	0	4
4.10. Повышение неспецифической резистентности организма учащихся и учителей.	10	2	4	4
а) Традиционные и нетрадиционные направления в оздоровлении школьников.	4	0	4	0
б) Профилактика заболеваний школьников посредством урока валеологии.	6	2	0	4
4.11. Формирование безопасного поведения и навыков оказания первой медицинской помощи.	12	4	0	8
А) Формирование безопасного поведения учащихся посредством урока валеологии.	6	2	0	4
Б) Формирование навыков оказания первой медицинской помощи по средством урока валеологии.	6	2	-	4
Раздел 6. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ШКОЛЫ	16	8	4	4
5.1. Организационные основы валеологической службы.	2	2	0	0
5.2. Структура службы и функциональные обязанности валеолога в ОУ.	4	4	0	0
5.3. Система обеспечения здоровья в ОУ (модель деятельности педагога-валеолога).	10	2	4	4

Литература:

1. *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. 2-е изд. – М.: ФиС, 1990.
2. Валеология: учебное пособие / Под общей редакцией *В.П. Соломина, Ю.Л. Варшамова.* – СПб.: Образование, 1995.
3. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Сборник научных трудов. – Вып.1. – СПб., 1993. – Вып.2. – Владивосток: Дальнаука, 1994.
4. Валеология человека: Здоровье – Любовь – Красота. Валеологический семинар академика *В.П.Петленко* в 5 томах. – СПб.: Петрок - Минск: Оракул, 1996.
5. *Голицына И.И., Карасева Т.В.* Основы валеологии (учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов и слушателей ФПК). 2-е изд. – Шуя, 1997.
6. *Зайцев Г.К.* Твои первые уроки здоровья. – СПб.: «Балтрус», 1995.
7. *Зайцев Г.К.* Уроки Мойдодыра. Пособие для детей 8 лет. – СПб.: «Акцидент», 1996.
8. *Зайцев Г.К.* О мальчиках и девочках: половое воспитание. – СПб.: ИК «Комплект», 1997.
9. *Зайцев Г.К.* Школьная валеология, Научное обоснование и программное обеспечение. – СПб.: «Акцидент», 1997.
10. Здоровье школьника. Сборник нормативных и методических документов. – СПб., 1994.
11. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). – М.: «Медицина», 1990.
12. *Карташев Н.Н.* Школьная валеология: уч.пособие для студентов педуниверситетов / Под ред. проф. П.П. Мочаловой. – Волгоград: Перемена, 1996.
13. *Колбанов В.В., Зайцев Г.К.* Валеология в школе. – СПб., 1992.
14. Легальные и нелегальные наркотики. Российско-германское пособие в 2 частях. – СПб.: «Иматон», 1996.
15. *Насонкина С.А.* Уроки этикета. – СПб.: «Акцидент», 1996.
16. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – СПб.:

«Петроградский и К^о», 1995.

17. *Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О.* Валеология – основы безопасности жизни ребенка. Пособие к курсу валеологии «Я и мое здоровье» для школы первой ступени). – СПб.: «Петроградский и К^о», 1995. – 240 с.

* * *

ПРОГРАММА КУРСА ВАЛЕОЛОГИИ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

О.А.Шклярова, Г.С.Козупица

Предлагаемая программа курса валеологии с 1 по 11 классы представляет попытку реализации валеологического образования как исходного условия формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей. В основу содержания курса положена концепция развития здоровья. В целом, содержание курса «Валеология» ориентировано на достижение базового уровня валеологического образования, овладение которым является обязательным для каждого выпускника общеобразовательного учреждения. На каждой ступени изучения валеологии с 1 по 11 класс здоровье рассматривается как результат взаимодействия организма человека с тем или иным фактором.

ПРОГРАММА

ПЕРВЫЙ КЛАСС (34 часа)

Введение (2 часа).

Что такое здоровье. Представления о здоровье в семье, в обществе. Признаки здорового человека.

Тема 1. Секреты здорового человека (8 часов, из них 4 часа практические работы).

Почему человек теряет здоровье. Понятие «закаливание». Закаливание организма. Факторы закаливания: солнце, воздух, вода. Способы закаливания. Водные процедуры: умывание, купание, обливание. Воздушные, солнечные, песочные «ванны». Способы сохранения здоровья. Закаливание - предупреждение болезней. Двигательная активность, зарядка дома, в школе, на улице. Упражнения для укрепления здоровья: двигательные, дыхательные, эмоционально-разгрузочные.

Тема 2. Береги здоровье смолоду (14 часов, из них 6 часов практические работы).

Особенности тела человека. Понятие «уход за организмом». Чистая кожа – залог здоровья. Уход за руками и ногами. Глаза – окно в прекрасный мир чудес. Забота о глазах. Как сохранить здоровье глаз. Гимнастика для глаз. Ухо – пропуск в мир звуков. Звуки и шумы – друзья и враги. Гигиена органов слуха. Красивые зубы – залог красоты и здоровья. Как сохранить зубы. Уход за зубами. Понятие «правильное питание». Здоровая пища: разнообразие, качество и соотношение основных продуктов питания в ежедневном меню. Культура питания. Понятие «режим дня». Режим дня как фактор здоровья человека. «Режим» в жизни животных. Режим

дня школьника: составление индивидуального режима дня. Сон. Основные правила здорового сна. Требования к кровати и постельным принадлежностям.

Тема 3. Как обезопасить свою жизнь (8 часов, из них 4 часа практические работы).

Понятие «безопасное поведение». Основы безопасного поведения дома, в школе, на улице. Отработка навыков передвижения, организации самостоятельного досуга, общения со сверстниками и взрослыми и т.п. Гигиена жилища, обращение с электроприборами и огнем. Гигиена детской комнаты и игрушек. Понятие «первая помощь». Значение своевременной помощи при заболеваниях и несчастных случаях. Правила поведения для младшего школьника при отравлении, ожогах и других видах травм.

Обобщающие занятия (2 часа).

Каникулы – время для укрепления своего здоровья. Понятие «здоровый отдых».

ВТОРОЙ КЛАСС (34 часа)

Введение (2 часа, из них 1 час практическая работа).

Здоровье – личная забота и ответственность каждого человека. Основы самоконтроля за состоянием здоровья. Дневник здоровья.

Тема 1. Береги здоровье смолоду (14 часов, из них 6 часов практические работы).

Почему изнашивается организм человека. Основные отличия ребенка от взрослого и пожилого человека. Некоторые особенности опорно-двигательной системы человека. Понятие «правильная осанка». Правильная осанка – красивое тело, крепкое здоровье. Красота в движении: правильная осанка при различных положениях тела. Упражнения для формирования и коррекции осанки. Гибкость, ловкость – упражнения для их развития. Самонаблюдения – рост, осанка (дневник здоровья). Значение пищи в жизни человека. Человек – дитя природы, он состоит из веществ, которые в ней есть. Процессы питания в природе и в жизни человека. Основы строения и гигиены пищеварительной системы человека. Пищеварительный тракт: ротовая полость, желудок, печень, кишечник. Гигиена ротовой полости: губы, зубы, язык. Работа глотки при приеме пищи: культура приема твердой и жидкой пищи. Эстетические требования к приему пищи. О некоторых правилах общения во время приема пищи. Пища растительная и животная. Правила здорового питания. Валеологические требования к пище. Значение режима питания для здоровья человека. Режим питания школьника (дневник здоровья).

Валеологический практикум (3 часа).

Значение наблюдений за своим здоровьем. Самоконтроль за состоянием здоровья: рост, масса тела, гибкость, ловкость, крепость мышц. Самоконтроль за поведением: сдержанность, аккуратность, вежливость.

Тема 2. Как обезопасить свою жизнь (10 часов, из них 4 часа практические работы).

Понятие «болезнь». Некоторые причины заболеваний. Прививки – способ предупреждения многих болезней. Понятие «лекарство». Правила пользования лекарственными средствами. Лекарственные отравления – как их избежать. Мир природы – мир здоровья. Лекарственные и оздоровительные свойства природы. Правила безопасного отдыха на природе при любой погоде. Возможные травмы, первая помощь при травмах. Активный отдых на природе – оздоровительные игры, некоторые творческие занятия и коллективные дела. Об укусах насекомых. Меры защиты от насекомых. Народные рецепты в лечении укусов насекомых. Предосторожности при общении с животными. Первая помощь при укусах собак, кошек, змей и других животных.

Первая помощь при тепловых и солнечных ударах, ожогах и обморожениях. Правила поведения на воде: безопасные игры и развлечения.

Валеологический практикум (4 часа).

Наблюдения продолжаются: самоконтроль за состоянием здоровья (дневник здоровья). Коммуникативные игры для развития умений адекватного поведения со сверстниками и взрослыми дома, на улице, в общественных местах и местах отдыха. Самооценка поведения.

Обобщающее занятие (1 час).

Программа укрепления здоровья на летних каникулах.

ТРЕТИЙ КЛАСС (34 часа)

Введение (2 часа).

Путь к здоровью от рождения человека. Таинство рождения. Развитие человека до рождения. Новорожденный и здоровье.

Валеологический практикум (2 часа).

Дневник здоровья, я расту. Самоконтроль за состоянием здоровья – рост, масса тела, гибкость, ловкость, быстрота, осанка, форма стопы. Упражнения для индивидуальной коррекции здоровья.

Тема 1. Береги здоровье смолоду (16 часов, из них 6 часов практические работы).

Пищеварение: правила здоровой кухни. Понятие «здоровое меню». Белки, жиры и углеводы – меню из трех блюд. Положительное и отрицательное воздействие некоторых продуктов на здоровье человека. Гигиенические требования к приему пищи. Из истории национальной кухни (блюда, их история и названия, посуда, обычаи трапезы). Кухня народов России. Традиции лечебного питания. Основы понятий «кровь», «кровеносная система». Почему кровь разного цвета: ярко-красная, темно-красная. Вены и Артерии. Что заставляет кровь двигаться по телу человека. Сердце. Работа сердца ребенка, взрослого и пожилого человека. Здоровье сердца. Упражнения для его укрепления. Значение положительных эмоций для здоровья сердца. Особенности работы сердца при различных физических нагрузках. Пульс – частота сердечных сокращений (ЧСС). Пульс – показатель работы сердца. Тренировка сердечной мышцы. Как человек дышит. Значение дыхания. Воздушная среда и здоровье человека. Требования к воздуху, которым мы дышим. Дыхательная гимнастика. Значение дыхательных упражнений для здоровья человека. Что такое нервная система. Органы чувств. Боль – внимание, опасность для здоровья. Правила поведения при появлении болевых ощущений. Сон - условие работоспособности и здоровья человека. Продолжительность сна у детей и взрослых. Бессонница.

Валеологический практикум (2 часа).

Самоконтроль за состоянием здоровья: работа сердца, дыхание (частота, апноэ). Комплекс упражнений для укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем.

Тема 2. Как сохранить здоровье (10 часов, из них 4 часа практические работы).

Движение и красота человека. Последствия малоподвижного образа жизни. Подвижные игры. О безопасности движений. О движении во время умственного труда и пассивного отдыха. Динамические позы. Двигательная активность – фактор здоровья. Система естественного оздоровления человека. Правила закаливания. Закаливание – предупреждение заболеваний. Выбор средств закаливания. Составление индивидуальной программы закаливания. Водные процедуры: обтирание, обливание, душ, ванны для ног, купание и плавание. Оздоровительное

значение водных процедур. Гигиенические требования к водным процедурам. Солнечные и воздушные ванны, их роль и укрепление здоровья человека. Гигиенические требования к солнечным и воздушным ваннам.

Валеологический практикум (2 часа).

Самоконтроль за состоянием здоровья. Дневник здоровья. Проведение основных наблюдений. Активный летний отдых – фактор укрепления здоровья.

ПЯТЫЙ КЛАСС – ОКРУЖАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕКА МИР (34 часа)

Введение (2 часа).

Валеология – наука о здоровье. История становления валеологии. Что изучает валеология.

Валеологический практикум (1 час).

Значение самоконтроля за сохранением и развитием своего здоровья. Наблюдения продолжают.

Тема 1. Окружающая среда как фактор здоровья (5 часов, из них 1 час практическая работа).

Понятие «окружающая среда». Компоненты окружающей среды. Живая и неживая природа: космос, почвы, вода, воздух, растения и животные. Окружающая среда, созданная человеком. Среда поселений. Связи и зависимости состояния человека и состояния окружающей среды. Понятие «качество среды». Понятие «ближайшая окружающая среда».

Тема 2. Среда населенных мест как фактор здоровья (6 часов, из них 2 часа практические работы).

История возникновения поселений. Гигиенические условия жизни в городах в разные исторические эпохи. Проблемы здоровья-болезни в местах с высокой скученностью населения. Современные населенные пункты. Эстетическая выразительность городской и сельской среды. Понятие «санитарно-гигиенические требования к местам поселений». Город (село) и его положительное влияние на сохранение и укрепление здоровья людей: благоустроенные жилища, культурные, медицинские и спортивно-оздоровительные учреждения, транспорт, безопасность от диких животных в парках и садах и т.п. Отрицательное влияние городской среды, снижающее уровень здоровья населения: шум, травматизм, загрязнения, выхлопные газы, скученность населения и др. Чтобы город был здоров. Проблема мусора в современных городах. Чистота дворов и улиц – показатель культуры населения. Красивый город (село) – фактор психического здоровья человека. Зоны безопасности на улице, в транспорте, в общественных местах.

Тема 3. Дом, в котором ты живёшь (16 часов, из них 6 часов практические работы).

Дом и квартира: их содержание. Санитарно-гигиенические требования к жилым помещениям и прилегающим к ним территориям. Внешний вид дома, в котором ты живёшь: архитектура, окраска, наличие балконов, зеленых и игровых площадок. Забота жильцов о сохранности и благоустройстве дома. Территории, прилегающие к дому. Дом твоей мечты (описание проекта). Состояние квартиры. Зависимость здоровья человека от экологического комфорта помещения: уют, освещённость, отопление, вентиляция, озеленение и др. Режим уборки, проветривания. Сменная обувь, домашняя одежда. Разнообразие вещей в квартире. Назначение мебели, бытовых приборов, посуды, одежды. Валеологические требования к расстановке и состоянию бытовых вещей. Правила обращения с бытовыми приборами. Бытовой травматизм.

Первая помощь при травматизме. Одежда. Для чего люди носят одежду. Из истории одежды. Требования к одежде: красота, гигиеничность, удобство, предохранение от жары, холода, ветра, дождя и других неблагоприятных внешних условий. Традиционная одежда народов России. Гигиена одежды и здоровье. Как правильно одеваться. Одежда по погоде. Одежда для учебы, работы, отдыха, спорта. Семья и здоровье человека. Члены семьи: права и обязанности. Ответственность за семью у взрослых и детей. Культура взаимоотношений между членами семьи. Здоровье в семье – культура отдыха и здоровые традиции. Если в доме не все здоровы. Правила поведения и помощь по уходу за престарелыми и больными людьми. Соседи. Культура взаимоотношений с окружающими людьми – показатель и фактор здоровья человека. О культуре общения и поведения в быту, школе. Растения и животные населенных мест и жилищ. Валеологические и экологические требования их содержания.

Валеологический практикум (3 часа).

Наблюдение за состоянием и особенностями здоровья членов семьи.

Обобщающий урок (1 час).

О здоровом отдыхе семьи летом любых условиях.

ШЕСТОЙ КЛАСС – ОКРУЖАЮЩАЯ ПРИРОДНАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ (34 часа)

Введение (2 часа).

Экология человека – наука о среде обитания человека, как факторе его становления и развития. Проблема сохранения и развития здоровья человека – основная в валеологии и экологии человека.

Тема 1. Природная среда как фактор здоровья (7 часов, их них 3 часа практические работы).

Понятие «природная среда». Компоненты природной среды: космические и земные; природа живая и неживая. Живые тела. Условия необходимые для комфортной жизни организмов. Природа – источник положительных эмоций, творчества и здоровья человека. Природа в произведениях искусства: литературе, музыке, живописи, фотографии. История становления взаимоотношений человека с природной средой: от идолопоклонства через варварство к разумному природопользованию. Охрана природы – проблема валеологическая. Природные условия формирования и укрепления физического и духовного здоровья человека. Эстетическое и валеологическое качество природной среды. Природная среда родного края. Природные источники оздоровления. Гигиенические требования к природной среде. Природное закаливание в традициях народов России. Старинные методики закаливания и тренировки организма человека в современных оздоровительных системах.

Валеологический практикум (1 час).

Наблюдения продолжаются. Проведение простейших тестов на определение работоспособности и тренированности организма в различных условиях: в закрытом помещении и на природе.

Тема 2. Воздушная среда и здоровье человека (5 часов, их них 2 часа практические работы).

Постоянные и непостоянные составные части воздуха (атмосферы) и их значение для жизни организмов и здоровья человека. Аэрозольные взвеси: пыль, сажа, микроорганизмы, па-

ры и др., их влияние на здоровье человека. Физические свойства атмосферного воздуха: температура, влажность, давление, перемещение воздушных потоков. Их влияние на здоровье человека. Простуда, переохлаждение. Солнечный и тепловой удар. Физиологические и искусственные факторы защиты организма от неблагоприятных атмосферных явлений. Первая помощь при переохлаждении, солнечном и тепловом ударе. Воздушная среда населённых мест. Качественные характеристики воздушного пространства в городской и сельской местности. Гигиенические требования к воздуху жилых помещений: угар, табачный дым, химические запахи и т.п. Нормы аэрации помещений.

Тема 3. Водная среда и здоровье человека (5 часов, из них 1 час практическая работа).

Вода в природе. Значение воды в жизни человека. Вода и проблемы водоснабжения. Требования к качеству питьевой воды: микроэлементный и бактериологический состав. Водопроводы и санитарные требования к их содержанию. Загрязнения питьевых источников. Последствия загрязнений для здоровья населения. Болезни, связанные с употреблением загрязненной воды. Самоочищение воды. Важнейшие способы очистки и обезвреживания питьевой воды. Водоочистные фильтры в доме. Проблема питьевой воды во время походов и путешествий. Водоёмы – среда обитания растений и животных. Водоёмы – пути сообщений. Водоёмы – источники запасов воды. Народные традиции отношения к пользованию водоемами.

Тема 4. Влияние почвы на здоровье человека (4 часа).

Роль почвы в планетарном круговороте веществ. Почвенный воздух и почвенная вода. Жизнь в почвах. Состояние почвы - качественный показатель экологической комфортности. Загрязнение и разрушение почвы как результат антропогенной деятельности человека. Основные источники загрязнений: промышленные и сельскохозяйственные предприятия, бытовая среда. Самоочищение почвы: гниение, тление. Влияние почвы на здоровье человека. Развитие и распространение эпидемий. О культуре поведения человека во время отдыха на природе: проблема мусора.

Тема 5. Рекреационные свойства природной среды (5 часов, из них 2 часа практические работы).

Понятие «рекреационная природная среда». Рекреации в природе. Активный отдых на природе и его влияние на здоровье человека. Виды отдыха среди природного окружения. Ландшафтотерапия - важнейшее направление в профилактике заболеваний. Отдых в условиях городской среды: рекреационные территории в городе. Проблема сохранения здоровья в современных экологических условиях. Забота об окружающей среде - забота о здоровье человека.

Валеологический практикум (5 часов).

Изучение состояния природной среды родного края, рекреационных зон.

СЕДЬМОЙ КЛАСС – СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА (34 часа)

Введение (2 часа).

Понятие «социальная среда». Компоненты социальной среды: техносфера, производственная среда, среда поселений, социально-психологическая среда. Человек и особенности развития его физические, духовных и социальных качеств в зависимости от состояния среды.

Тема 1. Социально-психологические факторы здоровья (12 часов, из них 4 часа практические работы).

Социальная сущность человека. Социальная среда – среда становления, формирования и

развития человека. Социум в истории цивилизации. Здоровье как социальная ценность в разные исторические эпохи. Социальные факторы здоровья-болезни человека. Болезни цивилизации. Особенности адаптации человека к условиям современной социальной среды. Психическое здоровье человека. Эмоциональные состояния человека: возбуждение, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Эмоции и чувства в формировании здоровья человека. Стресс. Влияние стресса на здоровье человека. Болезни, связанные со стрессами. Неврозы и психопатии. Психосаморегуляция. Некоторые способы психосаморегуляции. Мышечное расслабление. Расслабление дыхания. Расслабление сосудов. Мысленные формулировки. Аутотренинг. Индивидуальный способ и стиль психосаморегуляции, его формирование.

Тема 2. Психология здоровья (16 часов, из них 6 часов практические работы).

Духовное здоровье. Духовное совершенствование человека. Взрослые и дети. Какими взрослыми видят детей. Причины конфликтов с взрослыми. Способы рационального преодоления конфликтов. Стили общения и здоровье. Барьеры взаимопонимания. Отсутствие понимания уникальности каждого человека – показатель, определяющий характер социально-психологических взаимоотношений. Социальные группы. Культурные различия разных социальных групп. Взаимопонимание, признание достоинств и заслуг. Природа ненависти. Доброта и добродетель. Милосердие – искусство эмпатии. Ребенок - взрослый. Этапы взросления и психического становления. Компромисс интересов тела, души и ума. Инфантилизм. Искусство общения. Тренинги общения. Депрессия и агрессия: что мы знаем о себе?

Валеологический практикум (3 часа).

Наблюдения продолжаются: физические и психические показатели индивидуального развития.

Обобщающий урок (1 час).

ВОСЬМОЙ КЛАСС – ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА (34 часа)

Введение (2 часа).

Валеология – наука и искусство о том, как жить в гармонии с природой, людьми и самим собой

Тема 1. Природные факторы здоровья человека (14 часов, из них 4 часа практические работы).

Человек – часть природы. Этапы и факторы становления человека. Здоровье человека в разные исторические эпохи. Природная среда как фактор здоровья. Качество природной среды. Разнообразие природного окружения современного человека. Адаптации человека к природной среде в различных географических зонах. Проблемы адаптации в современной экологической ситуации. Природные и природоочаговые заболевания. Инфекционные и неинфекционные природноочаговые болезни. Космические факторы здоровья. Климат, погода и самочувствие. Биологические ритмы. Влияние биоритмов на здоровье человека. Режим дня, индивидуализация ритма и темпа жизни. Методики природного оздоровления. Традиции народного целительства. Фитотерапия и валеология.

Тема 2. Труд и здоровье человека (10 часов, из них 2 часа практические работы).

Условия труда и быта в разные исторические эпохи. Трудовая деятельность как фактор

социального развития человека. Труд и здоровье современного человека. Валеология умственного и физического труда. Труд и творчество. Профзаболевания и их профилактика. Травматизм. Режим труда и отдыха. Культура общения людей на производстве, в семье, в кругу друзей как показатель нравственного здоровья. Труд и долгожительство. Биологический возраст человека. Факторы замедления процессов старения организма. Геронтология.

Тема 3. Здоровый образ жизни (9 часов, из них 2 часа практические работы).

Образ жизни как фактор здоровья человека. Компоненты образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Двигательная активность. Культура движения. Ритмичность физической и умственной деятельности. Культура питания. Творческая активность и здоровье. Свободное время. Культура здорового отдыха. Туризм. Семейная жизнь – фактор здорового образа жизни. Здоровые традиции современной семьи. Ответственность в семье. Болезни химической зависимости: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания. Профилактика и лечение болезней химической зависимости. Нравственная культура человека как показатель образа жизни. Проблемы совершенствования культуры общения. Ответственность – категория нравственная. Милосердие.

Обобщающий урок (1 час).

ДЕВЯТЫЙ КЛАСС – ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Введение (1 час).

Валеология наука о возможностях выживания человека путем восстановления и укрепления физического, духовного и социального здоровья. Развитие организма – развитие здоровья.

Тема 1. Исследование индивидуального здоровья (12 часов практические работы).

Современные методики исследования здоровья. Резервы здоровья: антропометрические и физиологические особенности организма. Определение работоспособности и тренированности организма (исследования по разным популярным тестам и методикам). Индивидуальный профиль здоровья. Индивидуальный подход к сохранению и развитию здоровья человека. Составление программы оздоровления. Тысячелетний опыт русского закала. Основные правила закаливания. Закаливание в традициях народов мира. Закаливание в программе оздоровления.

Тема 2. Современные и традиционные методики оздоровления организма (22 часа, из них 4 часа практические работы).

История культуры стимулирования резервов и укрепления здоровья. Культ и культура здоровья у народов мира. Восточная культура здоровья: йога, су-джок терапия, инь и ян, сахаджа йога и др. (одна методика по выбору учителя). Организм человека – саморегулирующая система. Современные методики активизации саморегулирующих функций организма человека (Неумывакин И.В., Неумывакина Л.С., Микулин А.А., Брэгг П.С. и др. – по выбору учителя). Механизмы саморегуляции физиологических процессов в организме человека. Дыхание. Саморегуляция дыхания. Дыхательная гимнастика. Нетрадиционные методики оздоровления (Амосов Н.М., Семенова Н.А., Иванченко В.А., Брэгг П.С., Нордемар Р., Преображенский В.И. и др. - 2-3 по выбору учителя). Оздоровление позвоночника. Комплекс профилактических упражнений для позвоночника. Самомассаж. Массаж. Точечный массаж. Функции массажа в оздоровлении организма. Некоторые приемы самомассажа. Методики нетрадиционных чисток организма. Культура питания. Биоэнергетическая сущность человека. Бессмертна ли душа? Здоровье тела и здоровье души. Здоровье и духовность. Нетрадиционные методики психорегуляции

(Смирнов Н.К., Амосов Н.М., Микулин А.А. и др.). Лечебные силы природы. Народные традиции в оздоровлении организма. Фитотерапия. Зоотерапия. Трудотерапия.

Обобщающее занятие (1 час).

Составление программы индивидуального оздоровления.

Курс «Валеология семьи» завершает общее валеологическое образование. Программа курса призвана способствовать возрождению духовного здоровья семьи. Основными задачами курса являются: развитие у подростков потребности в создании полноценной семьи, рождении здоровых, желанных детей и их воспитании; формирование ключевых знаний семейной науки, современных знаний о сексуальной культуре и культуре интимных отношений, умений строить оптимальные для здоровья всех членов семьи социально-психологические отношения.

ДЕСЯТЫЙ КЛАСС – ВАЛЕОЛОГИЯ СЕМЬИ (34 часа)

Введение (2 часа).

Семья – фактор и условие полноценного здоровья человека. Семья вчера, сегодня, завтра.

Тема 1. Функции современной семьи (10 часов, из них 3 часа практические работы).

Происхождение семьи. Родословная семьи (генеалогическое древо). Проблемы современной семьи. Семейные будни и праздники. Обряды и традиции семьи. Культура здоровья в современной семье. Функции семьи в истории развития цивилизации: аниматорская, духовная, эмоциональная, репродуктивная, первичного социального контроля. Особенности сексуально-эротической и семейно-бытовой функций в современной семье.

Тема 2. Основные секреты семейного счастья (16 часов, из них 6 часов практические работы).

Структура семьи. Динамика семьи. Причины деструкции современной семьи. Пути реабилитации. Крепкая семья – проблема глобальная. Причины нарушения жизнедеятельности семьи. Психический травматизм личности как следствие нарушения целостности и дисфункции семьи. Нарушение межличностных коммуникаций в семье. Психология семейного счастья. Методы преодоления конфликтов. Культура взаимоотношений в семье. Из истории семейных традиций. Этико-психологический кодекс семьи – фактор здорового образа жизни.

Тема 3. Материальное благополучие семьи (8 часов, из них 3 часа практические работы).

Труд и сотрудничество в семье. Домашние обязанности, их структура, функции каждого члена семьи в решении проблемы материального благополучия. Семья и потребление. Возможности и потребности. О соотношении материальных и духовных потребностей. Семейный бюджет. Секреты домашней экономики.

ОДИННАДЦАТЫЙ КЛАСС (34 часа)

Тема 1. Сексуальность как единство физиологической, психологической и социальной сущности человека (12 часов, из них 2 практические работы).

Жизненный путь человека. Особенности полового созревания. Психофизиологические особенности развития юношей. Психофизиологические особенности развития девушек. Фор-

мирование полового сознания. Половая индивидуальность мужчины и женщины. Возникновение культуры пола, его проявления в различных культурах. Мужчина и женщина. История становления брачно-сексуальных отношений. Нравственные основы сексуальной культуры. Любовь и добродетель. Ценности и ценностные отношения в культуре человека. Стыдливость, культурные нормы пристойности. Нормы пристойности и ритуального поведения.

Тема 2. Культура интимных отношений (10 часов).

Понятие интимных отношений. Психосексуальная культура как условие и показатель здоровья личности. Психология и физиология интимных отношений. Вопросы нормы в сексологии. Эротическое искусство и порнография. Причины семейных конфликтов на сексуальной почве. Брак, семья и сексуальные отношения.

Тема 3. Семья и дети (12 часов).

Нравственная и гражданская ответственность, вступающих в брак. Древо жизни. Планирование семьи. Ответственность за рождение и воспитание ребенка. Материнство и отцовство. Мадонна: эстетико-нравственный аспект материнства. Материнство: образ, идеал, реальность. Образ жизни семьи в период беременности женщины. Сонатал – метод оптимизации психофизиологического развития плода. Любовь к ребенку до его рождения. Рождение ребенка. Первый час и первая неделя жизни. Уход за младенцем. Эмоциональное состояние ребенка. Наука общения с ребенком. Здоровый малыш. Физкультура с пеленок и раньше. Движение, двигательная активность в жизни малыша. Как рождаются способности.

* * *

ВАЛЕОСУБЛИМАТОРНАЯ СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА – РЕГУЛЯТОРНЫЙ ФАКТОР В ИНДИВИДУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

И.Ю.Глинянова

Сублимация (от латинского *sublimo* – возношу, поднимаю) – это термин, который в психологии понимается как процесс преобразования и переключения энергии аффективных влечений на цели социальной деятельности и культурного творчества. Понятие, введенное в 1900 г. З.Фрейдом (рассматривавшим сублимацию в узком плане как один из видов трансформации влечений, противоположный вытеснению) в социальной психологии связывается с процессами социализации и находит широкое отражение в проблематике психологии творчества, в детской психологии и т.д.

Поскольку в широком смысле слова сублимацию можно понимать как позитивный, возвышающий процесс развития личности от примитивного уровня стихийной (пассивной) элементарной рефлексии к уровню философской рефлексии, т.е. к осознанной (и активной) жизненной позиции, ведущей к самоконтролю, самопрограммированию, самосовершенствованию, самосозиданию – то в данном контексте валеологическая доминанта сублимации будет рассматриваться как регуляторный фактор в индивидуальном развитии личности, способствующий ее восхожде-

нию к акте – вершине, высшей степени – физического, психического и нравственного здоровья. Иными словами, под валеосублимацией мы будем понимать процесс поступательного всестороннего развития личности, осуществляемый в условиях валеологически обоснованной и валеологически ориентированной системы стимулирующих и регуляторных факторов, обеспечивающих достижение и сохранение индивидуального здоровья через «межпарадигмальную рефлексию личности» (по Колесниковой И.А., 1999).

Иными словами, осуществление валеосублимации предполагает позитивную перестройку личности - ее целевых установок, мотивации, концепций миро- и жизневоззрения и т.д., а это значит, что должна существенным образом измениться и направленность обучения и воспитания (его суть, методы и содержание): таким образом, чтобы ученик покидал школу грамотным в отношении своего «Я» – в широчайшем смысле этого слова.

Чтобы осуществить столь грандиозную задачу, мы можем и должны использовать, по меньшей мере, два основных слагаемых: 1) культурное наследие всех эпохи народов, из которого следует взять «рациональное зерно»; 2) достижения и открытия современной науки в отношении природы человека.

Для претворения программы в жизнь на уровне системы воспитания и образования необходимо, прежде всего, разработать такую универсальную концепцию здоровья и здорового образа жизни, которая могла бы быть приемлемой для любого индивида независимо от состояния его здоровья и исходного уровню его общего развития (интеллект, эрудиция, мировоззрение, жизневоззрение, семейная традиция, религиозность или атеизм, и т.д.).

Такая концепция должна быть интегративной, т.е. достаточно емкой, многоплановой, гибкой, но при этом она должна строиться на сугубо материалистических, научных позициях, суть которых чисто схематически можно передать следующим образом.

Поскольку в нашем теле нет ни единого химического элемента или даже атома, которого не было бы в остальной Вселенной, то и наше тело подвержено воздействию тех же физико-химических законов, что и вся Вселенная. (К примеру, метаболизм, упрощенно говоря, – это те же химические реакции; энергетика организма – это действие тех же физических законов (которые школьник изучает), но на уровне организма). И так же, как любая Вселенная подвластна универсальным законам и циклам эволюции – рождению, развитию, умиранию и новому рождению, так и человек – рождается, развивается, достигает расцвета сил, стареет, умирает, и вновь рождается – в своих детях.

Как все, что есть в этом мироздании, мы тоже испытываем на себе воздействие излучений и полей всех космических тел (Солнца, Луны, Земли, планет, звезд, астероидов, комет и пр.) и космических сил – притяжение, отталкивание, сжатие, расширение и пр. Наш организм подвержен влиянию всех физических полей извне – электрического, магнитного, электромагнитного, гравитационного и пр., а также тех полей, которые создает сам организм (свой и чужой) и которыми он окружен. Из противоборства и единения всех этих сил и полей, из их итоговой суммы складывается, так или иначе, наше «Я», наше тело, наш характер, наше самочувствие, наше здоровье.

Человек здоров настолько, насколько он гармоничен. Всяческое нарушение гармонии есть нарушение природного баланса, которое выражается сначала в неких отклонениях от нормы, затем в заболеваниях, в появлении патологий. Деструктивные процессы, происходящие в организме при нарушении природного баланса (нормы), могут приводить к ухудшению не только физического здоровья, но также интеллектуального, психического, и даже к гибели организма, т.е. к физической (или психической, нравственной, интеллектуальной), смерти.

Истинно гармоничный человек должен не только быть, но и ощущать себя в гармонии с самим собой, с окружающими людьми, с мирозданием.

Ощущать гармонию с самим собой человек способен только в том случае, если он поймет себя самого, движущие механизмы функционирования своего собственного тела, – что ему во

благо и что во вред, т.е. научиться «читать» свое тело и понимать причины нарушений природного баланса - гармонии, пути ее восстановления. Важно, чтобы это понимание не ограничивалось лишь знанием чисто физиологических функций (сосуды, нервы, кости, сухожилия, рефлексы и пр.). Следует дать человеку понимание энергетической основы функционирования организма. Иными словами, в самом комплексе усваиваемой информации должна соблюдаться своего рода гармония между изучением явной, видимой и, с другой стороны, невидимой (энергетической) стороны жизненных функций. Для этого следует вооружить человека определенной суммой знаний по биологии, анатомии, физиологии, гигиене, валеологии и т.п., но, с другой стороны, также по химии, физике, биофизике (биоэнергетике), астрономии и пр.

Ощущать гармонию с другими людьми человек может лишь при том условии, что он поймет природу и механизмы функционирования социума, требованию к индивиду и разумные пределы требований индивида к социуму, если индивид определит свое место в социуме и научится правилам сосуществования в среде себе подобных, т.е. правилам общежития, нормам морали, этики и пр. Это означает, в частности, приобретение таких качеств, как способность к самоконтролю, толерантность, определенный адаптационный потенциал и т.п. В этих рамках должны рассматриваться также категории социальной оценки индивида, социальной адекватности, уровни самооценки, и пр.

Ощущать гармонию со всей Землей и с Космосом человек может лишь в том случае, если поймет универсальные законы развития, выработает собственную концепцию мировоззрения (о единстве Вселенной и о себе как частичке Вселенной, о макро- и микрокосме) и жизневоззрения (т.е. определит для себя смысл своего собственного существования, свое жизненное предназначение). Это вряд ли возможно, если человек не постигнет мир как единую энергоинформационную систему, частью которой является он сам.

Таким образом, индивид может стать гармоничной личностью лишь при условии гармоничного сочетания всех аспектов здоровья – физического, интеллектуального, нравственного (духовного), психического (душевного). Вряд ли имеет смысл расшифровывать этот тезис: отсутствие физической гармонии (особенно в таких вариантах, как увечье, уродство, инвалидность) может (но не непременно должно) приводить к нарушениям психического здоровья. Нарушение психического здоровья может повлечь за собой нравственное «увечье». Если человек начнет «мстить» за свое несчастье всем, кого воспримет как «образ врага», и т.д.

Из сказанного следует, что гармоничная личность складывается при наличии всех аспектов здоровья, а непременное условие валеосублимации как позитивной трансформации личности должно включать в себя прививаемые (одновременно или последовательно) понятия, знания, а также и умения, навыки по каждому из всех упомянутых аспектов.

Иными словами, валеосублимация личности может успешно осуществляться лишь в условиях валеосублиматорной системы, компоненты которой должны быть четко очерчены как по вертикали – от пренатального периода через все последующие возрастные и образовательные этапы, так и по горизонтали, т.е. с позиции физиологии, гигиены, психологии, социологии, экологии, и др. (физическое здоровье, интеллектуальное развитие, нравственное воспитание и т.д.

По нашему мнению, валеосублиматорная система – это научно обоснованная упорядоченная иерархия взаимозависимых и взаимообусловленных параллельно или последовательно реализуемых валеосублимаций, которые в сумме обеспечивают индивидуальное валеологическое развитие личности. В валеосублиматорной системе образовательного процесса конкретный индивид понимается и рассматривается не только (и не столько) как объект (для воздействия извне), но как субъект во всей его «самости», т.е. как сложная самовалеоорганизующаяся и самоуправляемая система. В этом ключе представляется целесообразным уточнить и конкретизировать понятие «регуляторных факторов» валеосублимации как инструментов, скорее, побуждения, инспирации (к самосовершенствованию и, в частности, к самостоятельному здравотворчеству), нежели инструментов внешнего «регулирования» и регламентации. Отсюда вытекает, что суще-

ственное значение в нашей системе придается духовности человека: именно она должна стать той основой, базой, на которой строится все здание – и мировоззрение, и жизневоззрение каждого индивида, определяющее его отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Без этого сложно говорить о возможности достижения человеком гармонии – не только со Вселенной, с обществом, но и с самим собой. Истинная гармония предполагает синтез здоровья телесного и здоровья духовного, душевного, поскольку ни одна человеческая жизнь не обходится без противоречий и конфликтов (не только вовне, но и внутри себя), и лишь на стержне высокой духовности человек может не утратить то ощущение всеобщей гармонии мироздания, которая может и должна обеспечить истинное здоровье.

Таким образом, валеосублиматорная система обеспечения здоровья и в самом деле предполагает и физическое, и духовное «возвышение», «облагораживание» человека – создание таких условий, которые бы побуждали человека перейти как бы в более высокие регистры восприятия – и себя, и своего места в мире, и своей роли в социуме. В этом случае человек начинает осознавать потребность, необходимость быть здоровым: для него здоровье приобретает особую самоценность и воспринимается, что очень важно, как святая обязанность – перед собой и другими, ибо здоровье дает возможность не только исправно реализовывать свои изначальные биологические функции, но и ощущать истинную радость валеологического бытия.

* * *

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Л.В.АНДРЕЕВА

Забота о физическом развитии и здоровье ребенка занимает одно из приоритетных положений в системе работы дошкольных образовательных учреждений и ведется по целому ряду направлений:

1. *Организация двигательной активности* (подвижные и спортивные игры, физкультурные занятия, праздники и Дни здоровья и т.д.), где реализуется индивидуальный подход к каждому ребенку на основе состояния его здоровья, темпов физического развития, медицинскими показаниями и др.). Особое внимание здесь уделяется развитию (коррекции) двигательных навыков, формированию правильной осанки.

2. *Профилактика заболеваемости* через включение в процесс различных видов закаливания, дыхательной гимнастики, воздушных и солнечных ванн, витаминно-фито- и физиотерапии, массажа, корректирующей гимнастики и т.д.; через организацию систематической работы с часто и длительно болеющими детьми.

3. *Организация питания* предполагает соответствие медицинским и гигиеническим требованиям и осуществляется с учетом индивидуальной диеты детей.

4. *Формирование мотивации к здоровому образу жизни* через развитие ценностных ориентаций на здоровье, через формирование навыков личной гигиены, через становление системы знаний о строении организма и его функционировании и т.д.

5. *Организация работы с родителями* (проведение консультаций, бесед) способствует их привлечению к проблемам здорового образа жизни, согласованности и преемственности в оздоровлении и физическом развитии детей в семье и в дошкольных образовательных учреждениях

(ДОУ).

Но из анализа реальной работы ДОУ г. Санкт-Петербурга можно сделать вывод о том, что, во-первых, далеко не все из них ведут эту работу целенаправленно и планомерно, а во-вторых, что вызывает особую тревогу, даже там, где образовательная система организована по вышеуказанным принципам, зачастую нет устойчивых показателей эффективности оздоровительной деятельности.

В чем же причина подобных неудач? На наш взгляд, она кроется в явной недостаточности и односторонности существующих форм и методов работы в ДОУ по физическому развитию и укреплению здоровья ребенка - медицинское обеспечение жизнедеятельности ребенка, система гигиенических знаний и знаний в области анатомии и физиологии человека.

Поэтому должна быть сформирована *система валеологической деятельности* воспитателя, которая способна обеспечить:

- сохранение здоровья ребенка;
- формирование у ребенка системы специфических валеологических знаний;
- формирование его мотиваций на «здоровый стиль жизни»;
- условия для раскрытия ребенком своих индивидуальных (уникальных) возможностей и резервов организма.

резервов организма.

С этих позиций валеологическая деятельность воспитателя ДОУ может иметь следующую структуру:



где:

1. *Валеологическое сопровождение* ребенка – это деятельность учителя (воспитателя) направленная на создание валеологических условий для «безвредного» существования ребенка в образовательном учреждении (медико-социальная и психолого-педагогическая поддержка, организация учебно-воспитательного процесса с учетом психофизиологических возможностей ребенка (возраст и состояние здоровья), создание благоприятного для здоровья экологического пространства и т.д.);

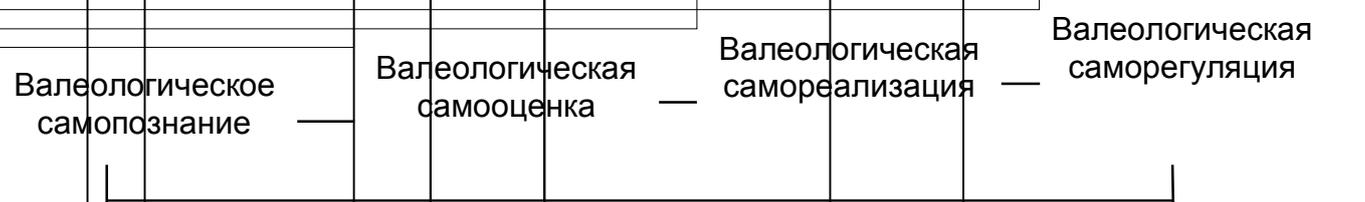
2. *Валеологическое образование* – это системно организованный процесс валеологического обучения и воспитания), который должен органично входить во все виды деятельности ребенка в детском саду: учебную (речевое развитие, развитие математических представлений, развитие естественнонаучных представлений, развитие экологической культуры, развитие представлений о человеке в истории и культуре и т.д.), изобразительную, музыкальную, театрализованную, конструктивную, игровую.

3. *Валеологическое обучение* предполагает овладение ребенком системой валеологических знаний: ««Я» и мое здоровье», ««Я и Природа», «Я и Космос», «Я и другие люди» и т.д.

4. *Валеологическое воспитание* должно стать условием формирования у ребенка чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, ценностных ориентаций на индивидуальное здоровье, мотиваций к его формированию и развитию.

5. *Валеологическое развитие* – новый феномен в области педагогической валеологии,

предполагающий активизацию внутренних, потенциально присутствующих возможностей ребенка, которые могут быть им направлены на формирование индивидуального здоровья. Валеологическое развитие – это деятельность ребенка, которая организуется им (с помощью воспитателя) на следующих уровнях (этапах):



Учитель (воспитатель), организуя поэтапную деятельность, способствует формированию и развитию у ребенка *базовых валеологических способностей*: способностей к самопознанию, самооценке, самореализации и саморегуляции.

Какими же должны быть педагогические методы и технологии, которые смогли бы адекватно обеспечить процесс валеологического развития? На наш взгляд, это методы и технологии, имеющие в своей основе *художественно-творческую доминанту*.

В 1996 – 1998 годах на теоретико-методологическом уровне нами была разработана экспериментальная валеолого-педагогическая технология, направленная на валеологическое развитие ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО
ТЕХНОЛОГИЯ
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
(В УСЛОВИЯХ ДОУ)

ТЕХНОЛОГИЯ
РАЗВИТИЯ
КРЕАТИВНОЙ
СПОСОБНОСТИ

ТЕХНОЛОГИЯ
РАЗВИТИЯ
СИНЕСТЕЗИЧЕСКОЙ
СПОСОБНОСТИ

ТЕХНОЛОГИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-
ОБРАЗНОГО
РАЗВИТИЯ

ТЕХНОЛОГИЯ
ВИБРАЦИОННО-
ВОКАЛЬНОГО
И ДЫХАТЕЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ

СЛОВЕСНЫЙ
ОБРАЗ «Я»

ТЕХНОЛОГИЯ
НА РАЗВИТИЕ
СПОСОБНОСТИ
К САМОПОЗНАНИЮ И
САМООЦЕНКЕ

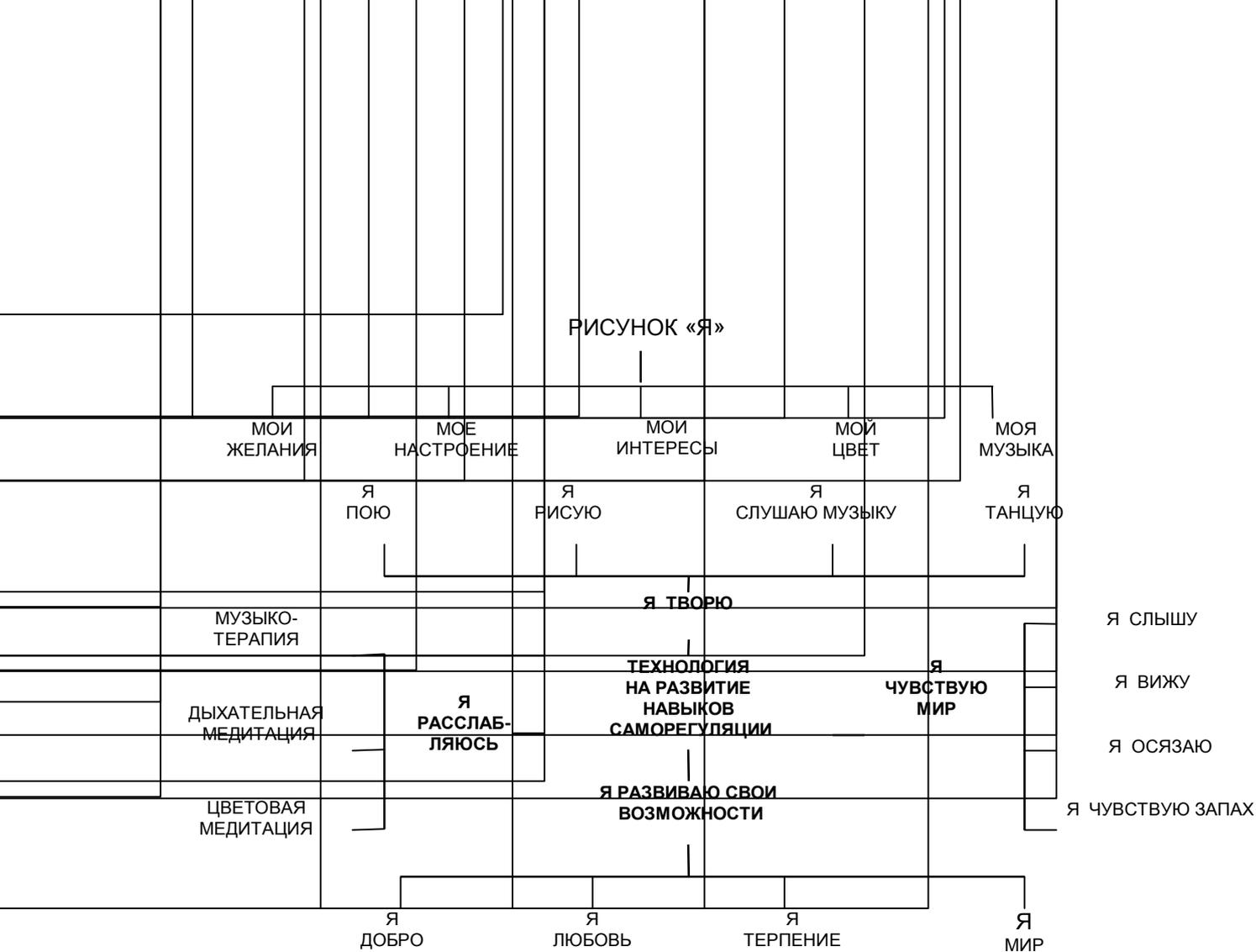
ТЕХНОЛОГИЯ

РАЗВИТИЯ
НАВЫКОВ

САМОРЕГУЛЯЦИИ

МОЕ ТЕЛО

МОЯ ДУША



В ее основу было положено утверждение о влиянии художественно-творческой деятельности ребенка на формирование и развитие его здоровья.

Технология представляет собой *поэтапное индивидуальное движение ребенка от самопознания к саморегуляции*, что является, на наш взгляд, основным механизмом формирования индивидуального здоровья. Актуализировать, «запустить в действие» этот механизм у ребенка дошкольного возраста возможно лишь через его *художественно-творческую деятельность*, опираясь на присущую этому возрасту *креативность*. И здесь важным является осознание цели этой деятельности.

В традиционном понимании, художественно-творческая деятельность человека (ребенка) – есть процесс создания художественного произведения («продукта» искусства: картина, музыкальное или литературное произведение и т.д.) [1]. И в соответствии с этим, современное художественное воспитание ребенка нацелено на научение, на привитие навыков и умений в этой области и оценивается через качество созданного «художественного продукта». А в зависимости от этого оценивается и художественная одаренность или не одаренность ребенка в той или иной области искусства.

В нашем понимании, в *художественной деятельности ребенка ценен не ее внешний «продукт» и его эстетическая значимость, а сама эта деятельность как таковая* – способность видеть прекрасное, чувствовать его, уметь эмоционально отзываться на гармонию из вне и создавать ее внутри себя. *Именно создание гармонии внутри себя и есть цель художественно-творческой деятельности ребенка* в ее валеологической сущности, где нет оценки «способен – неспособен», а есть лишь взаимосвязь здоровья и творчества.

А. Маслоу писал: «Я считаю,... обучение через искусство, музыку и танец, чрезвычайно важным. И я говорю вовсе не об обучении творческим профессиям, потому что в любом случае

это делается другим образом. В чем я действительно заинтересован, так это в том, чтобы разработать новый тип обучения, направленный на создание нового человека, столь необходимого нам, человека *процессуального, креативного, импровизирующего, доверяющего самому себе...*» (курсив мой: Л.А.) [2 , с.112].

Организуя художественно-творческую деятельность по предложенным нами направлениям (развитие креативных способностей, формирование синестезических способностей, эмоционально-образное развитие, дыхательное и вибрационно-вокальное развитие) воспитатель не только развивает у ребенка те или иные способности как таковые, но, что самое главное, – через раскрытие его творческого потенциала способствует развитию самопознания и самооценки ребенка.

В данной статье у нас нет возможности раскрывать особенности и специфику организации художественно-творческой деятельности, но рассмотрим структуру технологии развития способности к самопознанию и самооценке, которая осуществляется именно через эту деятельность.

В 1998 – 99 учебном году было организовано ряд экспериментальных площадок на базе дошкольных образовательных учреждений г. Санкт-Петербурга № 48, 55, 50 (научный руководитель – профессор Л.Г. Татарникова).

Была разработана *система валеолого-педагогической диагностики*, которая позволила вести работу по оцениванию промежуточных результатов эксперимента (проведение контрольных срезов).

Результаты эксперимента показали следующее: наблюдаются значимые положительные изменения всех основных измеряемых показателей (двигательная, дыхательная, эмоциональная диагностика и др.); произошла явная переориентация детей на ценности здоровья, здорового образа жизни; у большего числа детей выявилась потребность к самопознанию, к овладению методами саморегуляции, укрепления и формирования здоровья; отмечалась особая увлеченность детей предложенными формами работы, отличающихся своей творческой, эмоциональной направленностью;

Следовательно, можно утверждать:

- о необходимости организации процесса валеологического развития ребенка как компонента системы валеологической деятельности воспитателя в условиях дошкольного образовательного учреждения, что способствует сохранению и формированию его (ребенка) здоровья.
- в основе валеологического развития ребенка должна лежать художественно-творческой доминанта, т.к. именно с ее помощью возможно осуществить раскрытие внутренне потенциально присутствующих возможностей и способностей каждого ребенка по формированию индивидуального здоровья;
- о необходимости подготовки учителей и воспитателей по проблемам валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении, т.к., на наш взгляд, валеологическая компетентность учителя (владение знаниями, методами и технологиями сохранения и формирования здоровья ребенка) – это необходимое условие его общепрофессиональной педагогической компетенции.

Таким образом, научно-экспериментальная работа, проводимая нами на базе СПбГУПМ ряда дошкольных образовательных учреждений города, несомненно имеет свои положительные результаты, что дает нам основание для дальнейших исследований в данном направлении.

Литература:

1. *Каган М.С.* Эстетика как философская наука. – СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1997. – 544 с.
2. *Маслоу А.Г.* Дальние пределы человеческой психики. – СПб: Евразия, 1999. – 432 с.

3. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. СПб: БПА, 1998. 124 с.

4. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – СПб.: Petrok, 1997. – 416 с.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

А.М.ЛЕОНТЮК

Социальные функции спорта обстоятельно исследованы в многочисленных трудах философов и социологов. В них убедительно показано, что спортивные отношения, как и общественные отношения, являются содержательным наполнением всех социальных институтов. Культура же является наполнением этого содержания в процессе созидательной и целенаправленной деятельности людей. Поэтому становится понятным получившее в последние годы широкое распространение понятие «социокультурное», «обозначающее» связь и различие этих двух сторон человеческого бытия. Во всяком случае, не случайно именно в наше время в научно-теоретическом обиходе появился такой концептуальный бином, как понятие «социокультурный», свидетельствующий о преодолении былой односторонности взгляда на жизнь человека как чисто социальную или чисто культурную реальность и обретенном понимании свойственной его бытию и развитию диалектики их различия и единства. Социокультурные функции спорта тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, подвижный характер.

Соревновательная функция, в которой выражена сама социокультурная сущность спорта, включает несколько важнейших аспектов, связанных и с творческой активностью спортсменов, и с формированием у них необходимых волевых качеств, и с обменом результатами своего опыта и достижений, а также с другими обстоятельствами. Рассматривая соревновательную функцию спорта в современном обществе, следует выделить такой ее аспект, как реактивно–развлекательный и компенсаторный. Речь идет о том, что физические упражнения разной степени интенсивности предусматривают ликвидацию недостатка двигательной активности у многих людей, ограждение их от неблагоприятных влияний внешней среды на человеческую психику, получения удовольствия от самих спортивно-физкультурных занятий, получение ощущения «мышечной радости» и здоровья. Особое значение имеет состояние здоровья. К.Маркс сравнивал здоровье трудящихся – основной производительной силы общества – с совокупностью физических и духовных способностей человека, со свойствами как организма, так и личности человека. Наконец, речь идет также о признании результатов спортивно-физкультурной деятельности современным обществом.

Эту функцию органично дополняет следующая – функция социализации, которая также имеет многообразные проявления, включая в себя и воспитательный аспект, и ценностно-нормативный, и даже связана с формированием индивидуальности человека. Включаясь в огромную сеть социальных контактов, в результате педагогического процесса формируется и удовлетворяется физиологическая и социальная потребность людей в физическом саморазвитии и готовит себя к успешному выполнению своих социальных обязанностей. Переход от физического развития к физическому самосовершенствованию связывается с формированием у человека идеальной потребности в самопознании. Через познание самого себя, своих потребностей и индивидуальных особенностей, человек может прийти к выбору своего способа физического самосовершенствования и выработать для себя в рамках этого способа индивидуальный стиль деятельности.

Не менее важная – познавательная функция – включает в себя такие аспекты, как образовательный, подготовительный, прикладной, прогностический и даже аспект интеллектуализа-

ции. Далее она органически переходит в идейно-политическую функцию, предусматривающую рассмотрение не только собственно идеологических и политических аспектов, но и пропагандистского, а также управленческого. И, наконец, коммуникативная функция, включающая в себя аспекты общения, престижа и отвлечения. Выделенные социокультурные функции спорта способны переходить друг в друга и наиболее эффективно проявляются в единстве и многообразии.

При социокультурной характеристике спорта особое значение имеет связь спортивной деятельности со здоровьем человека. Отметим, что понятие «здоровье» до сих пор определяется преимущественно посредством противопоставления понятию «нездоровье», т.е. находится в зависимости от распространенности тех или иных болезней, дефектов развития и т. п. В результате медицина и соответственно ее теория в основном остаются во власти патологии.

Отправным пунктом, когда речь идет о сохранении и укреплении здоровья, считается определение, принятое Всемирной Организацией Здравоохранения, согласно которому здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Вместе с тем в этом определении нет указания на самочувствие и ответственность индивида за состояние своего здоровья, а абстрактное понятие "благополучие" дает возможность его субъективной трактовки. Поэтому несомненную актуальность приобретает изучение здоровья человека как социальной ценности, позволяющей выяснить его политическое, экономическое, эстетическое, нравственное и психофизиологическое содержание, определить приоритеты социокультурной политики государства, отказаться, наконец, от порочной практики остаточного принципа социального планирования и бюджетного финансирования этой сферы общества, убедить руководителей всех уровней и рангов, что нельзя экономить на здравоохранении, культуре, образовании, показать, что вложения в эту сферу возвращаются сторицей через многие стороны жизнедеятельности человека. Здоровье людей является важнейшим показателем социального и культурного прогресса, бесценным капиталом общества (О.П.Щепин, Г.И.Царедворцев, В.Г.Ерохин, 1983).

При ценностном подходе к личному и групповому здоровью встают серьезные задачи по воспитанию положительной мотивации, формированию позитивных моральных и эстетических стимулов его укрепления. Как полагают В.В.Милашевич и Е.В.Краснов (1983), «обучение здоровью для желающих – первая цель. Воспитание общей культуры здоровья – цель более глобальная и отдаленная». Отношение человека к собственному здоровью является показателем его культуры. Оно формируется в процессе обучения и воспитания человека, начиная с детских лет, а также в ходе его самообразования и самовоспитания. Поэтому особую проблему составляет квалификация специалистов спорта и здравоохранения. Некомпетентность в любом деле порождает неуверенность и, к сожалению, консерватизм. Вот почему перед наукой и практикой встает многотрудная задача: не только довести знания о здоровом образе жизни до всех слоев населения, но и самым активным образом участвовать в переводе знаний на практические рельсы. Прежде всего, уместно спросить, с какой академической кафедры раздался авторитетный вопрос: прежде, чем выписать лекарство, подумайте, а нельзя ли обойтись нетрадиционными методами, имея в виду слова великого Гиппократата: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Мировой опыт показал несомненную пользу поддержки обществом тех, кто посредством физкультурно-спортивных занятий за счет личного времени обеспечивает высокий уровень работоспособности, закаливает себя, не болеет, отказался от курения, ограничил себя в употреблении жирной пищи – словом, организовал свой собственный, максимально возможный в данных условиях, здоровый образ жизни. Оставляя все по-старому, стимулируется заболеваемость и одновременно глушатся, подавляются усилия тех людей, кто стремится к совершенствованию и сохранению здоровья как общественного достояния, кто бережет и эффективно применяет на пользу себе и обществу это государственное богатство. Поэтому и в России нужно ввести прак-

тику, по которой должны поощряться люди, ведущие активный образ жизни, и, разумеется, не только «премией за здоровье», а всей научно-обоснованной системой социально-экономического стимулирования, включающей льготное налогообложение, предпочтение в повышении по службе, обеспечение льготными путевками, дополнительно оплачиваемыми днями к отпуску и возможностью поработать после выхода на пенсию.

Проведенное рассмотрение органической связи спорта и здоровья в современном обществе позволяет более обстоятельно осветить место спорта и спортивных занятий в системе народного образования.

В высшей школе в развитом обществе физическая культура и спорт являются базовой областью образования. Это подтверждает анализ новых российских учебных планов и учебных планов зарубежных высших школ (Физическая культура. Стандарт. – М.: ФиС, 1995. – №10). Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Это единственный учебный предмет, который формирует грамотное отношение к укреплению и совершенствованию дарованного природой здоровья. Обучение связано с накоплением навыков и знаний, а воспитание связано с формированием потребностно-мотивационной сферы студента. В отличие от обучения, апеллирующего почти исключительно к сознанию субъекта, воспитание направлено главным образом на подсознание субъекта. Поэтому возникает вопрос, как сформировать иерархию потребностей, если по природе своей они не подвластны прямому воздействию сознания и воли?

В соответствии с социокультурными, экономическими потребностями общества и, исходя из сущности высшего образования, цель учебного предмета «Физическая культура» представляет собой овладение учащимися совокупностью знаний, практики и навыков двигательной деятельности, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность (Г.К.Зайцев, 1991).

Процесс физического воспитания можно представить в виде следующей схемы: от физического воспитания к саморазвитию и далее к самосовершенствованию через вооруженность, свободу выбора средств удовлетворения и самопознания. Он должен опираться на принципы деятельностного и личностного подходов, заключающихся в том, что учащиеся свободно овладевают спортивными навыками. Подобные подходы обуславливают необходимость использования активных методов обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого учащегося. Принуждение – сильнейший фактор деформации личности, а свобода средств удовлетворения потребностей – важнейшее условие ее индивидуального гармонического развития и воспитания (К.А.Шварцман, 1986).

Гуманизация общественного процесса направлена на достижение соответствия средств и методов обучения возможностям каждого студента, его интересам и склонностям. А разнообразие и лояльность предмета «физическая культура» проявляются в преодолении единообразия форм физического воспитания, в изменении сути педагогических отношений, деятельном сотрудничестве преподавателей и студентов, в обеспечении всем учащимся доступа к ценностям физической культуры.

Стремительность потока новой информации и переоценка старых сведений неизбежно приводят к уплотнению и усложнению учебных программ, вызывают увеличение объема изучаемого студентами материала и напряженности их умственного труда. В этих случаях ухудшается умственная работоспособность, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Средством повышения работоспособности служат систематические упражнения с постепенным усилением нагрузки на организм. В результате физиологического действия наступает фаза суперкомпенсации. При этом активизируются все виды умственной работы: аналитическая, обобщающая, закрепление в памяти (Ю.В.Захаров, 1993).

В свете сказанного ранее предмет «физическая культура» в высшей школе понимается как

единство двух составных частей: во-первых, ориентирующих студентов в сфере физической культуры и спорта, и, во-вторых, творчески деятельностной сферы. Первая составная часть призвана создавать у студентов целостное представление о каком-либо виде спорта (по желанию студента, исходя из материальных, территориальных и кадровых особенностей вуза), элементах общей культуры здоровья. Вторая составная часть направляет процесс физического воспитания на творческое усвоение способов функционально-оздоровительной и спортивной деятельности, а также умение применять их при решении оздоровительных и образовательных задач. Основным результатом овладения физической культурой в вузах выступает освоение базовых основ, обеспечивающее каждому человеку уровень физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от профиля вуза и от того, чем бы молодой человек хотел заниматься в будущем.

Система обучения и воспитания в вузе, являясь многоконтурной системой, совершенствование которой требует четкой постановки и взаимодействия всех ее звеньев как в организационном, так и информационном аспекте, исходной точкой для организации развивающего обучения обязана включать базовый компонент. Знание управленческих аспектов учебного процесса по физической культуре позволяет конкретизировать те основные задачи физического воспитания, на основании которых можно говорить о критериях эффективности учебного процесса (А.Е.Григорьев, 1994). Решение этих вопросов в комплексе дает возможность не только ставить и освещать социокультурные потребности общества, но и выполнять их на практике даже при нынешней экономической ситуации в стране.

Рассмотрение соотношения спорта, здоровья и образования в современном обществе показывает, что в современных условиях неуклонно возрастает роль и значение спорта. При этом ключевое место в этом процессе приобретает насыщение учебных программ системы образования современными спортивно-физкультурными дисциплинами, формирования у школьников, студентов, других учащихся прогрессивного отношения к спорту и физической культуре. В этом отношении для воспитания у людей осознанной потребности в спортивно-физкультурных занятиях невозможно переоценить значение такого исключительного по красочности, зрелищности и масштабности спортивного события, как Олимпийские игры.

Никакой другой международный форум, будь то в области искусства, науки, политики или спорта, не вызывает такого интереса в мире. Только Олимпиада, вбирая в себя весь спектр мирового спорта, соединяет весь цвет наций. Она превращает и зрителей из обычных людей в прекрасных Аполлонов и Афродит, которым по плечу самые фантастические достижения и свершения, и которые совершенны к тому же не только телом, но и духом – честны, благородны и так далее. Создает особую олимпийскую атмосферу – единения людей разных стран, всеобщей принадлежности к большому многоликому миру. Мир как общечеловеческая ценность является фундаментальным базисом олимпизма.

В историю международного спорта и олимпийского движения Игры XVI Олимпиады, проводившиеся в Мельбурне в 1956 г., вошли как грандиозный фестиваль молодежи всего мира, объединенной идеей мира, дружбы и сотрудничества. Президент МОК отмечал, что «... XVI игры – самые дружественные из всех, которые когда-либо проводились. Олимпийский городок был одним из наиболее гармоничных мест в сегодняшнем мире». Они показали, каким прекрасным может быть мир, лишенный вражды, духа наживы, зависти, эгоизма. Однако в истории Игр были и негативные примеры. И все же, если вы меня спросите, что более всего способно объединить человечество, я бы ответил – спорт!

Литература:

1. Григорьев А.Е. Физическое воспитание в России. – СПб., 1994.
2. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка. – СПб., 1991.

3. *Захаров Ю.В.* Средства и методы интенсификации физического воспитания студентов вуза. – М., 1993.
4. *Маркс К., Энгельс Ф.* – Соч. – Т. 23. – С. 178, 499.
5. *Милашевич В.В., Краснов Е.В.* Тенденция экологизации естествознания. – Владивосток, 1983.
6. *Шварцман К.А.* Концепции нравственного воспитания: цели и средства. – М., 1986.
7. *Щепин О.П., Царедворцев Г.И., Ерохин В.Г.* Медицина и общество. – М., 1983.

* * *

АУТОПАТОГЕНИЯ, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

В.Ю.Волков, Д.Н.Давиденко, П.В.Половников

Образ жизни – это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это «лицо» человека. В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, детерминирующих здоровье человека, 50–55% приходится на образ жизни человека.

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части: профессиональная, общественная, социально-культурная, бытовая и другие виды деятельности. В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую и физическую активность. Иными словами, главное в образе жизни человека является то, как живет он (или социальная группа), каковы основные способы и формы жизнедеятельности, ее направленность. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т.д. Будучи обусловленным в значительной степени социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться материальные и духовные потребности и его поведение будет направлено на реализацию этих потребностей. У каждой личности при одинаковом на данный момент в любом обществе уровне потребностей свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разное и зависит оно в значительной степени от воспитания.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Он выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровье по сути своей должно быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального ре-

зультата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и прежде всего тем, что: 1) в нашем государстве еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья; 2) в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей (как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека); 3) здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, еще не стало на первое место в иерархии потребностей человека.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни прежде всего необходимо сосредотачивать усилия на преодоление факторов риска возникновения различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями.

Совершенно очевидно, в здоровом образе жизни отчетливо должны проступать: стремление к физическому совершенству; достижение душевной, психической гармонии в жизни; обеспечение полноценного питания; исключение из жизни саморазрушающего поведения (аутопатогении) – табакокурение, пьянство, токсикомания и наркомания, соблюдение правил личной гигиены; закаливание организма и его очищение, и т.д.

В нашей стране огромный размах особенно среди молодежи приобрело *табакокурение*. Врачи-специалисты утверждают, что пристрастие к курению табака соответствует понятию «наркотик». Дело в том, что табак относится к разряду алкалоидов, из которых состоят и наркотики. Привыкание к табаку переходит в труднопреодолимую зависимость и имеет тенденцию к повышению дозы. Во время прикуривания и курения сигареты табачный дым попадает в глаза, они защищаясь, начинают слезиться и прищуриваться. Со временем теряется блеск в глазах и появляются преждевременные морщины. Горячий дым воздействует на эмаль зубов, на ней появляются микротрещины, в которые откладывается табачный деготь. Зубы постепенно чернеют. Дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки. Раздражаясь, они воспаляются, что может привести к развитию лейкоплакии – предвестника ракового заболевания. Помимо этого резко снижаются обоняние и осязание. Горячий дым, обжигая слизистую оболочку рта, приводит к сухости во рту. Начинают усиленно работать слюнные железы, срабатывает рефлекс и в желудке выделяются ферменты и соки для переваривания пищи, которая в желудок не поступает. Чем чаще человек курит, тем чаще он «обманывает» свой желудок, который через какое-то время непременно «отомстит» курильщику. Вместе с обильно выделяемой слюной курильщик глотает растворенные в ней сероводород, аммиак, канцерогенные вещества, которые, попадая на слизистую желудка, вызывают гастрит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки и самое страшное – рак желудка.

Из полости рта через голосовые связки горячий дым устремляется к слизистым оболочкам гортани, трахеи, бронхов. Аммиак, растворяясь во влаге слизистых оболочек, превращается в нашатырный спирт, который вызывает усиление бронхита у курильщика. Табачный деготь – наибольшая концентрация канцерогенных веществ (свинца и висмута, бензипирин и радиоактивного полония) – оседая и накапливаясь в легких, окрашивает их в грязно-коричневый цвет и значительно повышает риск заболевания раком легких. У человека, выкурившего подряд несколько сигарет, развивается кислородное голодание, которое вызывает головную боль, головокружение, тошноту, бледность кожи. Это происходит потому, что у курильщика кровь обогащается не кислородом, а угарным газом. Соединившись с гемоглобином, он образует молекулу-пустышку, не способную нести клеткам организма кислород. Кровь, «обогащенная» никотином и обедненная кислородом, вызывает спазм сосудов головного мозга, что сопровождается головной болью, тяжестью в затылке и нарастающим утомлением. Хронический спазм и

закупорка мелких сосудов конечностей может привести к онемению пальцев рук, хромоте, гангрене ног, к ампутации.

При курении надпочечники интенсивно начинают выбрасывать в кровь адреналин – гормон, сильно суживающий кровеносные сосуды, в результате чего повышается кровяное давление, а далее – открытый путь к гипертонической болезни. Из-за суженных сосудов меньший объем крови проходит через сердце, поэтому оно вынуждено увеличивать число сокращений, а отсюда расплата стенокардией, атеросклерозом сосудов, ишемической болезнью сердца и даже инфарктом миокарда.

Чем дольше человек курит, тем быстрее развивается истощение эндокринных желез, повышается риск возникновения диабета. Радиоактивные вещества, накапливаясь в легких, костном мозгу, лимфатических узлах и эндокринных железах, приводят к импотенции у мужчин и бесплодию у женщин. Особенно опасно курение для беременной женщины. Никотин свободно проникает через плаценту в кровь плода, отравляет его и нарушает его развитие. Постоянное никотиновое отравление губит сердце, засоряет кровь, поражает печень, почки, половые гормоны, угнетает центральную нервную систему. В итоге курящие люди, как глиной, замазывают свои энергетические каналы, лишая себя связи с природой.

Все вышесказанное в отношении курения в большой степени относится и к пассивным курильщикам, т.е. к тем, кто вынужден подолгу находиться в помещении с курящими. Совершенно очевидно, что привычка курить – проявление не мужества, а слабости и безволия, за которые придется со временем расплачиваться здоровьем.

Алкоголизм, наркомания и токсикомания – еще более страшные враги здоровья человека. При употреблении алкоголя, наркотиков и токсических веществ рано или поздно наступает деградация личности, снижение интеллектуальных способностей; развивается психическая и физическая истощенность, формируется эмоциональная неустойчивость, утрачиваются моральные установки и ценности. Каждому молодому человеку нужно понять: будешь пить – имеешь шанс родить идиота. Алкоголь причиняет вред, которого не перечесть занятиями бегом и диетой. По данным ВОЗ, алкоголизм укорачивает жизнь на десятки лет.

Наркомания – это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам. Влечение к наркотику развивается довольно быстро. Для возникновения пристрастия может быть достаточно самого непродолжительного времени приема небольших доз наркотического вещества. В малых дозах наркотики вызывают так называемую эйфорию – ложное ощущение веселья, благодушия, приятного успокоения. В больших количествах – состояние выраженного опьянения, оглушенности, наркотический сон и даже острое отравление со смертельным исходом. Некоторые наркотические вещества способствуют появлению иллюзий и галлюцинаций. Процесс привыкания к наркотикам создает такое равновесие в организме, при котором отсутствие привычного поступления наркотического вещества воспринимается организмом как специфический яд. Для наркомании характерна потребность в увеличении количества принимаемого наркотического вещества, так как к прежним дозам организм привыкает, становится устойчивым, и они постепенно перестают оказывать свое действие.

Рассмотрим особенности воздействия на организм наиболее часто употребляемых наркотиков. Они относятся в основном к трем группам: 1) эйфорические – опиаты (опий, морфин, кодеин и др.); 2) фантастические – галлюциногены и психодислептики (индийская конопля, мескалин, ЛСД и др.); 3) психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, катинон и др.).

При приеме наркотиков из группы эйфорических у людей возникает состояние блаженства, которое нередко сравнивают с состоянием «пребывания в раю». Эти ощущения не имеют ничего общего с эмоциями, возникающими в обычном, нормальном состоянии. Наркотики создают иллюзию освобождения от земных трудностей и проблем. Необходимо помнить, что вопреки бытующим (среди употребляющих наркотические средства) разговорам, безвредных

наркотиков не существует, просто их «крепость» бывает различной. Некоторые галлюциногены вызывают в воображении прекрасные «небесные» картины, самые заурядные звуки под влиянием этих наркотиков воспринимаются как «божественные» мелодии. Под влиянием других галлюциногенов возникают ощущения фантастического характера, например появляется уверенность в способности ходить по воде или летать по воздуху, что некоторые и пытаются осуществить. Особую группу наркотиков составляют психостимуляторы – соединения, стимулирующие центральную нервную систему. Их действие основано на повышении окислительных процессов в коре головного мозга. Организм человека, принимающего стимуляторы, легко привыкает к ним. При длительном применении или неправильной дозировки стимуляторов могут развиваться тяжелые психические расстройства или даже внезапная смерть. К психостимуляторам относятся также и допинги, незаконно применяемые в спорте. Вызываемая ими эйфория сопровождается двигательной активностью, учащением сердцебиения.

Таким образом, разные виды наркомании протекают по-разному, но есть одно общее: на определенном этапе недуга возникает патология, называемая в медицинской практике «отключение тормозов». Под действием наркотиков отключаются, не срабатывают даже безусловные, т.е. врожденные, рефлексy.

Противостоять наркобизнесу становится все труднее. Так, по сведениям городского наркологического диспансера, реальное число больных наркоманией в Санкт-Петербурге в три раза больше, чем в среднем по России. Их число приблизилось к 300 тыс. человек. Примечательно, что больных этим недугом женщин в нашем городе вчетверо больше, чем в других регионах страны. Исследования, проведенные среди школьников, показали, что каждый пятый успел попробовать наркотики. Наркотик – антисоциален. Общество со свободой наркомании обречено на вымирание, деградацию. Есть лишь 10–15% людей, которые генетически защищены, никогда не станут наркоманами.

Важное значение в сохранении здоровья имеет *личная гигиена*. Несоблюдение человеком элементов личной гигиены может сказаться на здоровье и других людей – членов семьи, соседей, коллектива, в которой он находится. Такой человек может стать причиной массового распространения инфекционных заболеваний, например гриппа, катара верхних дыхательных путей, дизентерии, туберкулеза и др.

Одним из требований личной гигиены является *уход за кожей*. На грязной коже в большом количестве поселяются микроорганизмы (бактерии и грибки), что приводит к возникновению и развитию гнойничковых и грибковых заболеваний. В результате закупорки выводных протоков потовых и сальных желез нарушается их нормальная деятельность, снижается кожное дыхание. Поэтому мыться следует не реже одного раза в неделю, а в некоторых случаях и чаще. Открытые части – лицо и шея – подвергаются большему загрязнению, поэтому их нужно мыть не менее двух раз в день (утром и вечером). Еще большему загрязнению подвергаются руки: на руках могут накапливаться микроорганизмы и яйца глистов, которые переносятся на различные предметы – посуду, пищевые продукты и т.д. Руки необходимо тщательно мыть с мылом возможно чаще и обязательно после посещения туалета, выполнения каких-либо грязных работ и перед едой. Необходимо учитывать, что кожа рук выделяет особые вещества, уничтожающие микроорганизмы, попадающие на нее. Чем чище кожа рук, тем лучше проявляется действие этих бактерицидных веществ. Экспериментально доказано, что при нанесении бактериальных культур на кожу вымытых рук количество бактерий через 10 мин. уменьшается на 85%, а при нанесении на кожу невымытых рук количество бактерий через 20 мин. уменьшается только на 5%. Особенно много бактерий накапливается под ногтями (примерно 95% общего их количества, находящегося на коже рук). Поэтому очень важен правильный *уход за ногтями* и тщательное мытье подногтевых пространств щеткой с мылом.

Редкое мытье ног, ношение грязных носков (чулок) способствуют потливости, которая в свою очередь является одной из причин опрелостей, отморожений и потертостей, а также

предрасполагает к развитию грибкового заболевания – эпидермофитии. Необходимо учитывать, что кожа стопы обильно снабжена потовыми железами. Значительное количество пота, выделяемого этими железами, при несвоевременном его удалении смешивается с грязью, обсеменяется бактериями, разлагается, издает неприятный запах, раздражает кожу и ослабляет ее защитные свойства. Если потливость ног не устраняется гигиеническими мероприятиями, необходимо обратиться к врачу для специального лечения.

Уход за волосами осуществляется путем мытья их теплой мягкой водой с мылом минимальной щелочности.

Правила личной гигиены по уходу за полостью рта предусматривают полоскание рта после каждого приема пищи, а также специальный уход за зубами.

К личной гигиене относятся и вопросы половой гигиены, гигиены быта – поддержание чистоты в жилище, уход за одеждой, бельем, обувью и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха. Для предотвращения загрязнения жилых комнат и предупреждения заноса инфекции необходимо изолированно хранить верхнюю одежду, надевать по возвращении домой чистую (домашнюю) одежду и обувь.

Полноценный отдых обеспечивается прежде всего спокойным и достаточно продолжительным сном. Необходимо установить и строго соблюдать время сна. Не менее важно соблюдать время подъема с учетом возможности выполнения всех утренних процедур без излишней поспешности. Режим питания должен соответствовать распорядку дня, связанному с трудовой (учебной) деятельностью, возрасту, климатическим и другим особенностям. Личная гигиена включает и элементы закаливания организма и физической культуры.

Закаливание организма, которое, по существу, можно рассматривать как обязательный элемент физического воспитания. Сущность закаливания заключается в тренировке системы терморегуляции, в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к воздействию различных погодных факторов, таких, как холод, жара, влажность и других, которые могут привести к заболеваниям и понижению общей и специальной работоспособности. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

В заключение отметим, что залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Вполне очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения крепкого здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходима высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.

* * *

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОЛЕТЫ И ДИНАМИКА УРОВНЯ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ИНОСТРАННЫХ КУРСАНТОВ

А.П.ИСАЕВ

Сохранение высокой работоспособности летного состава – одна из основных задач авиа-

ционной медицины. В полете на летчика действует комплекс неблагоприятных факторов, которые могут привести к ухудшению самочувствия, утомлению, создать угрозу безопасности полетов. Последствием влияния таких факторов является снижение статокINETической устойчивости (СКУ). Многолетний опыт изучения этой проблемы отечественными и зарубежными исследователями показал, что воздействие на организм статокINETических раздражителей, вызывающих неблагоприятные сенсорные, вегетативные и соматические реакции, обуславливает развитие укачивания.

Актуальность проблемы СКУ возрастает, когда летное обучение проходят курсанты из государств, отличающихся этническими, климатогеографическими и социально-бытовыми условиями. Различные критерии в профессиональном отборе курсантов, трудности их адаптации к новым условиям приводят к тому, что до 35% из них отчисляются в начале обучения. Причем наиболее частой причиной отчисления курсантов является низкая СКУ.

С интервалом в 2 месяца изучалось влияние учебно-тренировочных полетов на уровень СКУ 83 курсантов из Анголы, Лаоса, Вьетнама, Мозамбика, Монголии и Эфиопии в течение первых 6 мес летного обучения. Проведено 332 исследования.

Применялся метод непрерывного кумулятивного воздействия ускорений Кориолиса (НКУК) [Маркарян 1963] с использованием электровращающегося кресла. Показанием для прекращения воздействия ускорений было появление слабого ощущения тошноты. Изучались время максимальной переносимости пробы НКУК, степень выраженности сенсорных, вегетативных и соматических реакций, а также продолжительность устойчивого равновесия по методике Н.Н.Бондаревского (1974).

В целях количественной характеристики выраженности соматических и вегетативных реакций до начала исследований на примере 90 курсантов иностранных армий, разделенных на подгруппы по методике К.Л.Хилова в зависимости от вестибулярной устойчивости, была составлена балльная система оценки. Результаты исследования подверглись статистической обработке.

У всех курсантов отмечалось повышение СКУ, достигавшее, как правило, максимальных значений через 4-6 месяца обучения. Сравнительный анализ динамики СКУ выявил максимальное увеличение переносимости пробы НКУК у курсантов из Мозамбика (в 8,03 раза) и Монголии (в 6,67 раза). В меньшей степени этот показатель возрос у обследуемых из Анголы и Эфиопии: соответственно в 4,4 и 3,21 раза. Минимально СКУ изменялась у курсантов из Вьетнама и Лаоса (соответственно в 2,68 и 1,26 раза).

В процессе летного обучения уменьшалась выраженность сенсорных проявлений статокINETических реакций, чувство жара: у курсанта из Мозамбика – в 3 раза, из Вьетнама и Лаоса – соответственно в 2,33 и 2 раза. Менее выраженные изменения были у обследуемых из Эфиопии и Анголы. У лиц из Монголии степень выраженности чувства жара не изменилась. Ощущение тяжести в голове после 6 месяцев обучения не отмечалось у представителей Монголии, Анголы и Эфиопии; в 5 раз уменьшилась частота ее проявлений у курсантов из Мозамбика, в 2 раза и более – у прибывших из Вьетнама и Лаоса. Частота жалоб на головокружение практически не изменилась у выходцев из Эфиопии и Анголы, уменьшилась в 1,33 раза у обследуемых из Мозамбика, в 2 раза у курсантов из Лаоса.

Анализ динамики вегетативных проявлений показал, что через 4-6 месяцев летного обучения выраженность саливации, например, уменьшилась у обследуемых из Вьетнама в 6,5 раза, из Мозамбика – в 3,3 раза, из Лаоса – практически не изменилась. Выраженность гипергидроза в большей степени уменьшилась у прибывших из Анголы (в 3,21 раза) и из Вьетнама (в 2,64), в меньшей - у лиц из Мозамбика (в 1,72) и Лаоса (в 1,48).

Наряду с этим у всех испытуемых увеличивался индекс Робинсона. В большей степени он возрастал у курсантов из Мозамбика (в 1,48) и из Эфиопии (в 1,33), в меньшей – у представителей Монголии (в 1,2) и Лаоса (в 1,1). Индекс Старра у всех обследуемых изменялся незначитель-

но. Минутный объем крови увеличивался у курсантов из Вьетнама в 1,12 и из Мозамбика в 1,1 раза ($P < 0,05$).

При изучении динамики соматических проявлений обнаружено, что степень выраженности защитных движений у курсантов из Монголии, Мозамбика, Анголы и Эфиопии уменьшилась в 6 раз и более. У выходцев из Вьетнама и Лаоса этот показатель уменьшался соответственно в 5 и 4,3 раза. Продолжительность поствращательного нистагма уменьшилась у курсантов из Анголы в 1,7 раза, у прибывших из Лаоса – в 1,24 раза. Время устойчивого равновесия увеличилось у курсантов из Вьетнама в 9,56 раза. У обследуемых из Монголии оно возросло в 6,23, из Анголы – в 5,1, из Эфиопии – в 3 раза.

Таким образом, у курсантов иностранных армий через полгода летного обучения происходит достоверное увеличение уровня СКУ с уменьшением выраженности сенсорных, вегетативных и соматических проявлений при увеличении времени устойчивого равновесия в пробе Н.Н.Бондаревского. Это обусловлено влиянием учебно-тренировочных полетов на фоне рационализации режима труда, отдыха и питания, направленной физической подготовки и пассивных вестибулярных тренировок, имеющих важное значение в повышении общей и СКУ организма [Воячек В.И. 1927, Комендантов Г.Л. 1983, Копанев В.И. 1974, Хиллов К.Л. 1936]. Большая выраженность изменений СКУ выявлена у курсантов из Мозамбика, Монголии, Анголы.

Различная выраженность изменений СКУ у курсантов иностранных армий под влиянием учебно-тренировочных полетов свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода к летному обучению с учетом функционального состояния организма и его адаптационных возможностей. В целях оптимизации летного обучения курсантов иностранных армий и безопасности учебно-тренировочных полетов требуется введение системы комплексного медицинского сопровождения, включающей контроль за психофизиологическим состоянием и динамикой СКУ с учетом различий в ее изменении.

Литература:

1. *Бондаревский Н.Н.* Тесты на устойчивость // Теор. и практ. физ. культуры. 1974. – №4. – С. 7–14.
2. *Воячек В.И.* Современное состояние вопроса о физиологии и клинике вестибулярного аппарата // Журн. ушн., нос. и горл. бол., 1927. – Т.4. – С. 121–182.
3. *Воячек В.И.* Проблемы теоретической и клинической вестибулологии // Вест. оторинолар., 1967. – №4. – С. 3–8.
4. *Комендантов Г.Л.* Избранные лекции по авиационной медицине. – М.: Медицина, 1983. – 304 с.
5. *Копанев В.И.* Проблема статокINETической устойчивости человека в авиационной и космической медицине // Изв. АН СССР (Сер. биол.), 1974. – №4 – С. 476–498.
6. *Маркорян С.С.* Комплексный метод исследования вестибулярной чувствительности // Воен.-мед. журн., 1963. – №3 – С. 63–64.
7. *Хиллов К.Л.* Вестибулометрия при профессиональном отборе на летную службу // Тр. Центральной научно-психофизиологической лаборатории по изучению летного труда / ГВФ. – М., 1936. – Т. 1. – С. 5–72.

* * *

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТЮАРДЕСС

В.В.ПЕШКОВ, Л.Г.БУЙНОВ

В последние годы обозначилась выраженная тенденция в дальнейшем развитии авиации. Происходит смена поколений авиационных летательных аппаратов, значительно повысились возможности гражданской авиации.

На фоне дальнейшего усложнения авиационной техники и расширения сферы ее использования существенно изменилась деятельность летно-подъемного состава, что в полной мере относится ко всему экипажу воздушных судов, в том числе и к бортпроводникам (70-75 % составляют женщины), в связи с чем значительно повысились требования к функциональному состоянию организма, возросли требования профессионального психофизиологического отбора.

В настоящее время в Российской Федерации в системе Федеральной Авиационной службы насчитывается около 15 тыс. стюардесс, проблема функционального состояния которых является актуальным вопросом авиационной медицины, так как его решение позволит обеспечить надежность и безопасность полетов, разработать мероприятия по поддержанию профессионального здоровья и сохранению высокой работоспособности при выполнении полетов.

Научные исследования по различным аспектам гигиены труда женщин в последние годы сокращаются (3, 15). Это в полной мере относится к трудовой деятельности стюардесс. Для выявления комплекса факторов, которые влияют на функциональное состояние организма и здоровье стюардесс, наиболее информативен профессиографический анализ профессиональной деятельности.

Профессиографический анализ психофизиологических и гигиенических характеристик деятельности выявляет профессионально важные качества (личностные, интеллектуальные, психофизиологические, физиологические, физические), которые определяют работоспособность и сохранение здоровья специалистов (1, 4, 9).

В условиях производственной деятельности стюардесс проведены и подвергнуты анализу результаты комплексных социально-психологических, психофизиологических, гигиенических, социально-гигиенических, клинико-физиологических, математико-статистических исследований.

Использовались данные литературы, учетных и отчетных документов, характеризующих особенности производственной деятельности, хронометражные наблюдения, методы объективной регистрации рабочих операций и экспертных оценок.

Рабочие места стюардесс находятся в зоне недостаточного комфорта, поэтому факторы полета вибрация, шум, микроклиматические условия оказывают неблагоприятное влияние на организм (1, 5, 6, 14).

По данным ряда исследований параметров качества воздуха, вентиляции, температуры, влажности в самолётах в ходе полётов было выявлено, что общий фон неблагоприятных воздействий выходил за пределы комфортного даже при запрещении курения на борту летательного аппарата (ЛА). Концентрация углекислого газа несколько превышала нормативные значения при заполнении ЛА пассажирами более 68 %. Относительная влажность возрастала, иногда выходила за пределы комфортных условий (1).

Достаточно высоки значения шумового воздействия, который превышает допустимый уровень 80 дБ на рабочих местах членов экипажей самолётов и вертолётчиков и колеблется при экспозиции 8 ч от 85 до 90 дБ (8). По данным В.Е.Любомирова (1968), при увеличении интенсивности шума сверх установленного 8-часового рабочего дня на каждые 6 дБ допустимое время экспозиции должно сокращаться вдвое, что не всегда происходит в процессе профессиональной деятельности стюардесс.

Одним из сопутствующих факторов является вибрация, к которой, как считают

Э.Малышев, Г.Скородумов (1974), отмечена повышенная чувствительность у женщин по сравнению с мужчинами, особенно с увеличением возраста в диапазоне частот 4-6 и 30-80 Гц. На пассажирских лайнерах I-III классов и вертолётах частотный диапазон наиболее интенсивных вибраций находится в пределах от 5 до 20 Гц на вертолётах, от 95 до 160 Гц на самолётах, инфразвук на рабочих местах 95-105 дБ (1, 5, 8).

В условиях летной деятельности вибрация имеет комбинированный характер. У стюардесс наиболее неприятные ощущения вызывает вибрация, действующая в вертикальном направлении, т.к. она совпадает с вертикальной осью тела во время работы стоя и во время ходьбы по салону ЛА.

В процессе исследования у стюардесс, особенно в возрастной группе 36-49 лет, как последствия хронического вибрационного воздействия наблюдался ангиодистонический синдром с явлениями ангиоспазма периферических сосудов, нарушением болевой чувствительности, но чаще полиневрологический синдром с изменениями в опорно-двигательном аппарате.

Радиационная обстановка на отечественных самолётах характеризуется наличием фотонной 54,7 %, нейтронной 45,2 %, электронной и альфа 0,1 % компонентов космического излучения. Согласно временным КУ облучение лётного персонала коммерческой авиации для высот до 12 км регламентировано ВКУ-91. По мощности эквивалентной дозы облучения за час и год ВКУ равны соответственно 5,00 мкЗв/ч и 3,50 мЗв/год-1 (1, 10, 11).

По другим данным при анализе более 1 006 дозиметрических измерений, выполненных на борту пассажирских самолётов с ИЛ-62 и ТУ-154-Б-2 установлено, что скорость возрастания мощности эквивалентной дозы (МЭД) в интервале высот от 1 000 до 7 000 м равна приблизительно 0,06 мкЗв/ч на каждые 1 000 м подъёма самолёта, в интервале от 7 000 до 12 000 м она приближается к 0,36 мкЗв/ч. На высоте от 620 до 1 800 м обнаружен спад уровня МЭД до 0,07 мкЗв/ч. Ожидаемая годовая эквивалентная доза для пилотов составляет 2,32 мЗв, для бортпроводников 2,44 мЗв (10, 11).

На рабочих местах могут присутствовать ядовитые, токсические вещества (1, 5). Неблагоприятные температурные воздействия при посадке воздушного судна в различных зонах в холодное время года, в тёплое при полётах в северные широты сопровождается частым переохлаждением организма стюардесс, чувствительным к подобным воздействиям, что усугубляется нахождением на трапе во время посадки пассажиров и выгрузке на аэродроме.

Результаты исследования показали, что труд стюардесс имеет свои специфические особенности по характеру деятельности и условиям её осуществления. Обязанности стюардесс весьма разнообразны: контроль готовности бортового оборудования и помещений воздушного судна к рейсу; обеспечение приёма и размещения багажа, почты, груза на борту, бытового имущества, буфетно-кухонного оборудования, посуды и бортового питания; контроль соблюдения пассажирами установленных правил поведения на борту; при обслуживании пассажиров в полёте, обращение особого внимания пассажирам с детьми, женщинам, инвалидам, больным и пассажирам преклонного и старческого возраста; проведение мероприятий по обеспечению безопасности пассажиров в полёте, чёткое и грамотное действие в аварийной обстановке, требующей эвакуации пассажиров; умение пользоваться бортовым аварийно-спасательным оборудованием, чёткое знание обязанностей по взаимодействию членов экипажа; доведение обязательной информации до пассажиров в соответствии с текстами, утверждёнными в Федеральной Авиационной Службе; контролирование санитарного состояния до посадки пассажиров, поддержание чистоты и порядка в пассажирском салоне и на рабочем месте в полёте; проведение осмотра после высадки пассажиров; доклады командиру корабля о готовности к выполнению рейса, о недостатках, возникающих в полёте; предписывается быть опрятной, аккуратной, постоянно и тщательно следить за своим внешним видом, строго соблюдать правила ношения формы одежды; быть дисциплинированной, требовательной к себе, постоянно повышать квалификацию; оказывать первую медицинскую помощь в случае ухудшения состояния здоровья пассажиров и

членов экипажа; обеспечивать необходимыми предметами санитарии; получение мягкого инвентаря, контейнеров с питанием; стюардесса-медик проверяет укомплектованность аптечки, выдаваемой в стартовом медицинском пункте. Кроме того, в межполётный период стюардессы выполняют обязанности наземной службы: посещают занятия, отрабатывают необходимую служебную документацию, дежурят в резерве и т.д. (1, 5, 7, 12).

Всё это требует значительного нервно-эмоционального и физического напряжения, повышенных затрат энергии в течение всего рабочего времени, протекающего в различное время суток. Нередко приходится обслуживать пассажиров, находящихся в состоянии физического и психического дискомфорта, повышенной тревожности, обусловленных факторами полёта, соматическим статусом. В докладе научной группы ВОЗ "Нейроэндокринология и размножение человека" (1966) отмечалось, что у стюардесс имеет место систематическое нервно-эмоциональное напряжение, так как их работа связана с дефицитом времени и необходимостью общения со многими незнакомыми людьми, что обуславливает нарушение менструального цикла (2, 15).

Проводя хронометраж рабочего времени стюардесс в рейсах продолжительностью от 1,2 до 1,5 часов, обнаружилось, что от 75 до 90 % времени стюардессы работают стоя, в полусогнутом положении (работа на кухонно-буфетном блоке, приготовление и раздача пищи, оказание медицинской и других видов помощи, обслуживание экипажа), поднимают тяжести (контейнеры с едой до 15 кг, грузы, багаж и их перемещение по салону, грузовому отсеку), что создаёт значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Непрерывное хождение во время обслуживания пассажиров усиливает кислородное голодание в условиях полёта, так как высота в салоне самолета по данным ряда авторов соответствует высотам 1800 – 2500 м и более (1). Кроме того, стюардессы подвергаются не только укачиванию под действием горизонтальных и вертикальных перегрузок, но и ускорений Кориолиса, что подтверждается данными при оценке вестибулосоматических и вестибуло-вегетативных реакций. В результате анкетирования было установлено, что 66% стюардесс испытывают дискомфорт от укачивания.

Специфической особенностью деятельности стюардесс является работа в условиях быстрой смены климатических поясов, что создаёт многофазный суточный ритм, нарушающий привычные соотношения между трудом и отдыхом, питанием, сном и бодрствованием, установившимся ритмом физиологических функций, способствуя нарушению биологических ритмов.

Установлено, что недостаток сна у стюардесс ощущается в основном после первого перелёта при 10-часовых различиях в часовых поясах с частичной компенсацией во время короткого отдыха на Дальнем Востоке. Накопление дефекта сна нарушает его качество, являющееся проявлением *Jel-lag* синдрома, или синдрома быстрого перемещения, включающий помимо этого усталость, нарушение внимания, функциональные расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта, дискомфорт и снижение работоспособности, растягивающийся порой до 2 недель и может возникать при перелёте из одночасового пояса в другой даже с разницей во времени 5 часов (16, 17, 18, 19). По нашим данным этот промежуток растягивается до 5-7 суток при различии во времени до 3-х часов.

При совершении дальних рейсов продолжительность сна практически нормализуется после перелётов в направлении Север-Юг, а после перелётов в западном или восточном направлении отмечается низкое качество сна экипажей (возраст 29-53 года) с сокращением его ночью на 1,5 ч (18).

Хронометраж рабочего дня стюардесс при совершении полёта по маршрутам гг. Санкт-Петербург – Архангельск, Санкт-Петербург – Мурманск и обратно показал, что распределение проходит следующим образом: ночной сон – 7-8 ч, путь на работу и обратно – 3,5-4 ч, предполётная подготовка (предполётный медицинский осмотр, подготовка салона, получение необходимого имущества и т.д.) – 2-2,5 ч, полёт – 3-3,5 ч, посадка и разгрузка – 1,5-2 ч, что создает повышенное психическое и физическое напряжение на организм.

В целом по показателям и критериям оценки условий производственной сферы рабочее

место стюардесс относится к 3 категории; по условиям как вредное; по показателям и критериям тяжести труда как средней тяжести – тяжёлое II-III категории (по другим источникам с учётом физиологической оценки для женщин по 4-м степеням определяется как средней тяжести, т.е. занимает 2-е место); по степени напряжённости труда, учитывая физиологические показатели (прирост ЧСС, АД, изменение дыхания), нагрузки на нервно-психическую сферу (время активных действий, сменность работы), труд стюардесс оценивается по 3-й категории. По другим данным как напряжённый, т.е. находится на второй ступени иерархии. НИИ труда на основании указанных критериев, разделяя все работы на 6 категорий, относит труд бортпроводниц к III-IV, т.е. выполняемый в неблагоприятных условиях при превышении ПДК и ПДУ воздействующих факторов, когда у работающих возникают пограничные функциональные состояния, но при улучшении режима труда, отдыха и питания отрицательные сдвиги быстро устраняются, также к работам, при которых существенно снижается работоспособность и возникают предпатологические явления (6, 8, 11, 13, 14).

Перечисленные условия и характер труда стюардесс предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья: сердечно-сосудистой, нервной, опорно-двигательной, эндокринной системам, вестибулярному аппарату.

Важнейшей особенностью труда стюардесс, в частности, является совмещение производственной и общественной деятельности с выполнением семейных обязанностей, в том числе материнских, что оказывает дополнительную нагрузку на организм. Во время обследования 85 % стюардесс высказались о нехватке времени для воспитания детей и работы по дому, 62 % на невозможность иметь более одного ребёнка из-за дефицита времени.

Несмотря на строгое регламентирование налёта 800 часов в год, в месяц 80, в сутки 8, зачастую в связи со служебной необходимостью происходят нарушения требований, особенно при выполнении трансконтинентальных рейсов с запада на восток и обратно. Кроме того, согласно служебным обязанностям стюардессы несут суточные дежурства в резерве, во время которых направляются в дополнительные рейсы или заменяют лиц, отстранённых от полётов.

Влияние условий труда стюардесс определяет тщательный медицинский контроль за состоянием здоровья. Допуск к работе осуществляется после освидетельствования Врачебно-лётной экспертной комиссией (ВЛЭК), определяющей пригодность к работе в соответствии с требованиями нормативных документов.

Стюардессы проходят очередное медицинское освидетельствование 1 раз в 24 мес., 1 раз в 6 мес. осмотр врача службы бортпроводников, 1 раз в 3 мес. гинеколога (дерматолога). В случае необходимости ВЛЭК проводится в стационарных условиях (при направлении на работу за границу, в особые климатических условия, при впервые выявленном заболевании).

Лица, находящиеся под диспансерным динамическим наблюдением проходят периодические медицинские осмотры по индивидуально установленному плану с перечнем лабораторных, специальных исследований у врача лётного отряда или у врачей-специалистов ВЛЭК, медсанчасти авиационного отряда.

Таким образом, на основании изложенного материала можно утверждать, что для получения объективной информации по характеристике условий производственной деятельности стюардесс необходимо учитывать социально-психологические особенности работающих, инженерно-психологическую (эргономическую) оценку рабочего места с использованием различных методик и средств регистрации процесса трудовой деятельности, исследовать санитарно-гигиенические условия труда. Профессиональная деятельность стюардесс характеризуется выраженным нервно-эмоциональным напряжением; повышенной физической нагрузкой; неудобной рабочей позой; неустойчивостью режима труда, отдыха и питания; сменой климатических зон; перепадами температур, и как следствие переохлаждением и перегревом организма; постоянной сменой временных поясов, приводящей к нарушению биологических ритмов; неблагоприятному влиянию факторов полета, протекающему в условиях: ускорений, шума, вибрации,

инфразвука, повышенной радиационной обстановкой на борту воздушного судна, умеренных степеней гипоксии, присутствия в атмосфере салона и на аэродроме ядовитых и токсических веществ. Психофизиологическая и гигиеническая характеристика профессиональной деятельности стюардесс должна быть использована в научно-методическом обеспечении в системе психофизиологического обеспечения и мероприятиях медицинского контроля.

Литература:

1. Авиационная медицина: Руководство / Под ред. *Н.М. Рудного, П.В. Васильева, С.А. Гозулова*. – М.: Медицина, 1986. – 579 с.
2. *Бароненко В.А., Кудашев А.Р., Алеинаев Э.Г.* Факторная структура биофизических и биохимических характеристик системы крови и кровообращения у работников гражданской авиации при эмоциональном стрессе // Электрофорез клетки. Тез. докл. науч.-практ. конф. / Башк. обл. НИО, Башк. гос. ун – т. – Уфа, 1989. – С. 5–8.
3. *Волкова З.А.* Гигиена труда. 1990. – № 3. – С. 45–47.
4. *Ворона А.А., Косачев В.Е., Мельник С.Г., Покровский Б.Л.* // Мед. Труд, 1995. – № 3. – С. 45–47.
5. Гигиена труда бортпроводников: Руководство по авиационной медицине для врачей гражданской авиации. – М.: Воздушный транспорт, 1985. – 264 с.
6. Гигиенические критерии оценки условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса: Руководство. – М.: Информационно-издательский центр Госкомсанэпиднадзора России, 1994. – 44 с.
7. ИКАО: Руководство по обучению. Ч. Е – 1. Бортпроводники. ДОС. 7192–АН 785. Утв. Генер. секрет. Междун. организации гражданской авиации. 1-е изд., 1976. – 42 с.
8. *Крылов Ю.В., Иванов В.В.* Медицинский контроль за состоянием слуха при воздействии авиационного шума современных самолетов // Профессиональное здоровья летчиков и летное долголетие. – М.: 1989. – С. 12–15.
9. *Суснин В.П., Виндермут А.А.* Современное состояние проблемы радиационной безопасности экипажей коммерческой авиации // Проблемы безопасности полетов / ВИНТИ, 1991. – №10. – С. 83–85.
10. *Суслин В. П.* Радиационные условия на борту пассажирских самолетов // Авиакосм. и экол. Медицина, 1992. – Т.26. – № 2. – С. 73–74.
11. *Макаренко Н.В., Пухов Б.А., Кольченко Н.В. и др.* Основы профессионального психофизиологического отбора. – Киев: Наукова думка, 1987.– 244 с.
12. Типовой проект организации труда работников службы бортпроводников Гражданской авиации: Утв. МГА 1.07.1980. – М., 1981. – 116 с.
13. Физиологическое нормирование в трудовой деятельности / Отв. ред. *В.И. Медведев* – Л., 1988. – 127 с.
14. Физиология трудовой деятельности. – СПб.: Наука, 1993.– 522с.
15. *Фридлянд И.Г.* Гигиена женского труда. – Л.: Медицина, 1976. – 208 с.
16. *Kwareski K., Zuzewicz K.* Skutki nagley czasowego eski. Zespol "Dlugu czasowego" // Post astronaut, 1992. – Vol. 24. – № 1–2. – P. 5–24.
17. *Samel A., Wegmann H. M.* Sleep patterns in aircrew operating on the polar route between Germany and East Asia // Aviat. Spase and Envirom Med. – 1991. – Vol.62. – № 7. – P. 661–696.
18. *Sasaki M., Kurosaki V., Tahahoshi F.* Changes in sleep during multiple layover polar flight-sleep longitudi // Jap. Psychiat. and Neuurol. 1988. – Vol. 42 – № 1. – P. 171.
19. *Sasaki M.* Is it possible to pervent Jei-lag? // Asian Med.J. 1993. – Vol. 42. – № 2. – P. 61.

* * *

ВАЛЕОЛОГИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ — ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА

Л.Г. ТАТАРНИКОВА

«Я уверен, что наступающий XXI век – век нового витка развития Человечества на планетарном уровне будет веком Кольта Здоролья – Здоролья Живой Природы и Здоролья Чоловека.»

М.Е. Николаев

Речь идет об «оздоровительной духовной доктрине современного Чоловека», перешагнувшего в Будущее – XXI век. В решении этой задачи определенное место имеет новое направление в экзистенциальных науках о чоловеке – валеологии и педагогической валеологии, ибо в привитие навыков бережного отношения к индивидуальному здоровью, в формировании культуры здравотворения – приоритет принадлежит валеологии.

Это мысли Президента Республики Саха (Якутия) господина Николаева Михаила Ефимовича. Они нашли отражение в его новой книге «Генетический вектор развития чоловека и общества: реалии и проблемы». – М., 1999.

Раскроем ее страницы и прочтем, что валеология рассматривается Первым лицом Республики как одно из условий практической реализации фундаментальной республиканской программы здравотворения здоровья народа», «обеспечения Права ребенка на полноценное детство», «для создания в республике целостной системы воспитания здорового поколения якутян» [с. 59].

Забота о генофонде не случайна. Генофонд от других ресурсов жизнеобеспечения отличается началом индивидуальной жизни, обеспечивая само рождение, а затем – качество жизни. С точки зрения уровня здоровья, потенциальной продолжительности жизни, адаптивных возможностей генофонд является восполнимым ресурсом. Но именно восполнимость, способность к самовоспроизводству сегодня связана не только с экологией, но и валеологической культурой населения в целом.

Мне, ученому и практику, стоявшему у истоков рождения валеологии, безусловно, радостно читать документы о введении в педагогическое пространство Республики Саха (Якутия) и наяву видеть, как реализуется на практике новая Программа Президента в делах министерства образования по руководством министра Действительного члена Петровской Академии Наук и Искусств госпожи Михайловой Евгении Исаевны и начальника департамента по охране генофонда народов Республики Саха (Якутия) госпожи Кириллиной Валентины Ивановны.

Валеологические Программы для будущих поколений обеспечиваются подготовкой кадров во вновь открытом Университете, где есть факультет и кафедра валеологии. Реализацию программы обеспечивают все министерства республики, в частности, и в первую очередь, – министерство образования и охраны природы, а так же департамент по охране генофонда, имеющийся на данное время только в Якутии.

Но вернемся к книге Президента М.Е. Николаева. Он пишет: «Современная цивилизация приходит к выводу, что существующий путь развития чоловечества ведет в тупик... Надо найти новые, не отмеченные гибелью, разрушениями, истощением Живой Природы пути развития. В долгой истории чоловек не знал таких путей и дорог... Лишь изменив себя, основные парадигмы, чоловек обретает новый, гармонизирующий с живой природой путь развития... И обеспечивает движение к модели устойчивого развития валеология, дающая специфические знания, необходимые каждому чоловеку» на пути его сотворения и самосотворения индивидуального стиля жизни, индивидуального здоровья, тем самым обеспечивается выживание и устойчивое развитие чоловека и Планеты Земля.

Заботы о Здравье каждого человека и живой Природы – вот лейтмотив книги «Генетический вектор развития человека и общества», написанной президентом М.Е.Николаевым. Но книги не только пишут. Их идеи реализуются на практике: в программах, в работе всех образовательных учреждений. Поистине валеология как наука и как область образования и валеопрактики стала для Якутии делом государственным.

Остается только пожелать прочитать названную книгу.

* * *