

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ  
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

**ОТДЕЛЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИИ**

**ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

**Вып. 66. – 2006 г.**

**АКТУАЛЬНЫЕ  
НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ПРОБЛЕМЫ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:**

**И.И. Александров, Л.М. Волкова, Д.Н. Давиденко,**  
Ответственные за выпуск — **проф. Д.Н. Давиденко**

**РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:**

Главный редактор — **И.П. Волков**  
Зам. главного редактора — **Д.Н. Давиденко**

**Адрес редакции:**

190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.  
Кафедра психологии  
Санкт-Петербургский государственный университет  
физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (СПбГУФК)  
(проф. И.П. Волков)  
тел.: (812) 714–6627

Печатается на средства авторов и взносы членов БПА  
по отделению валеологии и психофизиологии  
(Заведующий отделением – проф. Д.Н. Давиденко)

В36

© **Д.Н. Давиденко** (E-mail: dnd1814dnd@mail.ru)

В 43162014 – 75 Без объявления  
С 96 (03) – 01

**ISBN 1818–6467**

**ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**  
**Вып. 66 . – 2006 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 26.02.2006 г. Формат бумаги 60x90 1/8. Бумага офсетная.  
Печать ризографическая. Усл.-печ. л. 8. Тираж 100 экз. Заказ 20.

НИИ химии СПбГУ  
Отпечатано в отделе оперативной полиграфии НИИ химии СПбГУ  
198004, Санкт-Петербург, Старый Петергоф, Университетский пр., 2

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>Смирнов В.Н.</b> Физическая культура – основа культуры человечества .....	4
<b>Волков В.Ю., Волкова Л.М., Д.Н. Давиденко</b> О значимости дисциплин обще- гуманитарного и социально-экономического блока в формировании компетенций и свойств личности студентов .....	15
<b>Данилова М.С., Пфау Л.Ю., Холодкова О.В.</b> О формировании физической культуры студентов-первокурсников химического факультета СПбГУ .....	21
<b>Александров И.И.</b> Оценка эффективности учебного процесса по физической культуре студентов Лесотехнической академии .....	23
<b>Алёхин А.Н.</b> Метод системного исследования адаптационных реакций организ- ма человека .....	31
<b>Хомутов Г.А.</b> Сравнительная оценка морфофункциональных показателей сту- дентов с учетом распределения на медицинские группы и направленности занятий по физической культуре .....	33
<b>Пономарев Г.Н., Стрижов В.В., Швайбович Е.А.</b> Отношение профессорско- преподавательского состава и студентов РГПУ им. А.И. Герцена к значимости дис- циплин общегуманитарного и социально-экономического блока .....	40
<b>Бодалёв А.А.</b> Акмеология о психологии выдающихся людей .....	47
<b>Гетман В.А., Новицкий Ю.В.</b> Философские аспекты здорового образа и спосо- ба жизни (Антропоетика здоровья) .....	53
<b>Чистяков В.А.</b> Формирование учебно-методических комплексов в системе дис- танционного обучения СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта .....	63
<b>Волков О.И.</b> Спортсменам – консультации профессиональных психологов .....	69
<b>Паульс А.А.</b> Роль финансового анализа в планировании деятельности предпри- ятий сферы физкультурно-оздоровительных услуг .....	74
<b>Стрелец В.Г.</b> Мысли вслух .....	78
<b>Волков И.П.</b> Психика человека с позиций физики .....	81



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

*В.Н. Смирнов, кандидат исторических наук, доцент*

*Физическое совершенство человека –  
это не дар природы, а следствие  
целенаправленного формирования его.*

Н.Г. Чернышевский

*Телесность дана человеку,  
но телесный организм создается духом.*

В.И. Несмелов

С чего начинается культура? Что такое вообще культура и, наконец, что такое физическая культура? Не уяснив сути и не уточнив самих понятий «культура» и «физическая культура», можно долго еще оставаться в плену заблуждений, коими богата как отечественная, так и зарубежная литература.

Культура – в широком смысле слова – все, что создано и создается человечеством. Далее, как правило, в подобных определениях следует перечисление того, что же создано человечеством – от орудий труда до предметов домашнего обихода, от привычек, обычаев, самого образа жизни людей до науки и искусства, религии и атеизма, морали и философии.<sup>1</sup>

«Культура» – категория многих гуманитарных наук, т.е. понятие, выражающее сущностные признаки объекта данной науки и тем самым способствующее его изучению и пониманию. Объекты, например, философской науки и исторической науки не тождественны, их задачи и цели не совпадают. Поэтому определение культуры как философской категории не может быть механически перенесено на культуру как категорию исторической науки, хотя в разработке своего определения историк должен непременно учесть такие основополагающие признаки определения культуры современной философией, как деятельная интерпретация культуры, признание взаимосвязанности культуры и природы и другие.

Не вдаваясь в подробности, отметим, что слово «культура» одно из часто употребляемых в современном языке. Однако само определение понятия «культура» вызывает известные трудности и главным образом из-за объективной сложности и многогранности самого феномена «культура».

Возникновение самостоятельного понятия «культура» большинство лингвистов относит к XVIII в.<sup>2</sup>, а культурология, как наука, заявила о себе лишь в XX в.<sup>3</sup>, что ни в коем случае не отрицает того факта, что этому предшествовал длительный период формирования мысли о культуре.

Еще в конце 50-х годов XX в. американские ученые А. Кребер и К. Клакхон насчитали в научных исследованиях 164 определения понятия «культура».<sup>4</sup> Подсчет этот отнюдь не был исчерпывающим и уже к концу 60-х годов XX в. французский социолог А. Мольт насчитал 250 различных определений и интерпретаций «культуры»<sup>5</sup>. В настоящее время, т.е. в начале XXI века, количество подобных определений уже близится к 300.

Обращаясь к проблеме «культура», перед исследователем (философом, культурологом, историком и т.д.) встает вопрос, какое определение и интерпретацию он дает понятию «культура». Думаю, что иногда полезно не гнаться за количеством и изобретать новое определение понятия «культура», а повнимательнее приглядеться и осмыслить уже имеющиеся в литературе дефиниции.

Нам представляется, что для историко-культурологического исследования в качестве определения понятия «культура» можно взять предлагаемое И.П. Вейнбергом (в качестве рабочего инструмента): «культура есть исторически и социально обусловленное,

объективированное в разнообразных продуктах человеческой деятельности *отношение человека к природе, обществу и самому себе*, побуждающее человека к деятельности, регулирующее и регламентирующее человеческую деятельность во всех сферах его существования и обеспечивающее обществу возможность и способность адаптации в меняющемся мире».<sup>6</sup>

Автор предлагаемого определения понятия «культура» рассматривает его как рабочий инструмент для дальнейшего изложения и полагает, что ядром этого определения является слово «отношение», ибо как отмечают К.Маркс и Ф.Энгельс,<sup>7</sup> способность «относиться» есть только человеческое свойство, отличающее человека от животного и определяющее место и роль культуры в обществе как социальной системе, где «культура как бы разлита по всему телу социального организма».<sup>8</sup>

Предметом нашего исследования является «физическая культура», которая в данной дефиниции обозначена как *отношение человека к самому себе*. Вычленение этого пласта культуры всего лишь исследовательский прием, т.е. желание все упорядочить и разложить по полочкам. На самом деле «физическая культура», будучи неразрывно связанной с общей культурой, тоже «разлита по всему телу социального организма», причем так, что мы порой этого и не замечаем. В любом обществе физическая культура является непременной участницей повседневной жизни – элементом среды, в которой каждый член общества живет с момента рождения, впитывая ее «излучения» бесчисленными путями. Более того, само возникновение культуры человечества, полагаем, началось именно с физической культуры. Само явление физическая культура как культурный феномен, присущий лишь человеку, появилось вместе с возникновением человечества. Самый первый элемент физической культуры – прямохождение, возникнув на «заре» человечества, остался с ним навсегда.

Следует, наверное, признать, что слишком обесценен столь популярный ныне термин, как «физическая культура». Ибо из него часто выхолащивается смысл, который несет слово «культура». Мы говорим обо всем, что связано с понятием «физическая» – о поднятых килограммах веса, о скоростной выносливости бегуна, увеличении объема легких у рекордсмена-пловца, но порой забываем, что «культура» – это прежде всего «внутреннее воспитание, совокупность форм повседневного *отношения человека к своему телу*, своему сложению, здоровью и работоспособности».<sup>9</sup>

Рассматривая физическую культуру как вид культуры личности и общества, профессор В.М.Выдрин подчеркивает, что «культурная сущность физической культуры как раз и состоит в том, чтобы обработать, облагородить природную «данность» телесности человека и обогатить культуру общества за счет специфической сферы деятельности, способствующей положительному преобразованию человека».<sup>10</sup> Далее он полагает, что «критерием культуры физической является мера, степень возвышения «окультуривированной» телесности над природной данностью...».<sup>11</sup>

Термин «физическая культура», появившийся в Англии в конце XIX в., в настоящее время укоренился лишь в России и насчитывает около 200 дефиниций.<sup>12</sup> Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человечества и все связанное с ней раньше выражалось в других понятиях. Одно из последних определений понятия «физическая культура» дано в учебнике по теории физической культуры. Оно довольно пространно, что вполне объяснимо, т.к. само явление физическая культура все более расширяется и в настоящее время занимает уже довольно значительное место в системе «культура». Авторы учебного пособия дают следующее определение понятию «физическая культура»: «Физическая культура – органическая часть (отрасль) культуры общества и личности; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития; к ней относятся: целесообразно выработанные формы такого рода деятельно-

сти, ее результаты, имеющие культурную ценность, а в широком смысле и вся совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающих и взрослых поколений. В условиях подлинно гуманного общества физическая культура является одним из эффективных средств всестороннего гармоничного развития личности, действенным социальным фактором продвижения каждого человека по пути физического совершенствования».<sup>13</sup>

Мысль о физической культуре как культурном явлении вполне банальна. Такие мысли не оставляют места для вопросов: правила, диктуемые культурой, усваиваются субъектом так же глубоко и органично, как правила родного языка, и поведение, определяемое этими неосознаваемыми правилами, представляются ему абсолютно органичным, свободным, естественным: нормой поведения вообще. О специфичности этих правил человек может начать догадываться только в исключительной ситуации, когда привычный акт поведения дает непредвиденный результат. Долгий и трудный путь разделяет два, на первый взгляд тождественные, определения физической культуры (включая спорт) – *как культурного явления и как проявления культуры*. Попробуем в этом разобраться.

«Начало человеческой истории – своего рода водосброс, – писал Б.Ф.Поршневу, – место стока для самых некритических ходячих идей и обыденных предрассудков по поводу социологии и истории. Самые тривиальные и непродуманные мнимые истины становятся наукообразными в сопровождении слов «люди с самого начала...».<sup>14</sup>

Принимая справедливый упрек маститого ученого, попробуем все же обратиться именно к началу человеческой истории.

Академик Н.М.Амосов, сравнивая человека с животными, обращает внимание на разницу, которая сразу бросается в глаза. «Человек – прямоходящий, двуногий. От этого будто бы возникает много следствий: и видит он дальше, и положение органов иное... Все это несущественно. Даже само *вертикальное положение*, возможно, *культурного происхождения*, т.е. человек ходит на двух ногах потому, что так уже давно «принято в обществе». Нет, я не берусь это утверждать, но подозрительно, что две девочки, выросшие в обществе животных, ходили на четвереньках».<sup>15</sup>

Автор явно скромничает – «не берусь это утверждать», но ведь прямохождение человека – это результат довольно длительной тренировки маленького человека и именно в человеческой среде. В животной среде нет примера для подражания и некому тренировать и руководить процессом выпрямления (прямохождения). Даже в человеческой среде животные (в частности в цирке) хоть и ходят временами на двух ногах, но так и не становятся прямоходящими, несмотря на длительные тренировки (дрессировки).

Таким образом, если признать, вслед за Н.М. Амосовым, прямохождение элементом культуры, то следует полагать, что это одно из первых проявлений человеческой культуры и в данном случае, поскольку оно формирует новый физический облик человека путем тренировки, его следует считать элементом именно физической культуры. Это и есть то самое «отношение к самому себе», которое было обозначено в определении понятия «культура». И прав Г.П. Федотов, что «первой предпосылкой культуры является сам человек»<sup>16</sup>, а для того, чтобы стать человеком, ему необходимо выпрямиться. Более того, прямохождение следует признать началом «очеловечения» наших предков, а оно (очеловечение), как известно, относится к категории необратимых процессов. Действительно, распрямившийся человек уже никогда не перейдет на ходьбу на четвереньках.

Этому не противоречат научные данные. Действительно, «гоминидная триада неоднородна в хронологическом отношении, и из нее в качестве признака, наиболее рано сформировавшегося, выделяется прямохождение».<sup>17</sup> В.П. Алексеев, обращаясь к началу становления человечества, вынужден признать, что «если серьезно говорить о морфологическом рубиконе между антропоморфными приматами и человеком, о первом и наиболее

лее древнем различии между ними, то оно проявилось в первую очередь не в развитии мозга или кисти, а в выработке прямохождения».<sup>18</sup>

Кстати, прозрения поэтов, а «в России поэт больше чем поэт», подтверждают мысль о первичности в культуре «прямохождения». И. Бродский часто повторял мысль о том, что поэт, в поисках правильного слова становится иногда пророком, буквально «наткаясь» на удивительные открытия и предсказания.<sup>19</sup> Владимир Высоцкий не столько «наткнулся» на открытие, сколько констатировал в поэтической форме очередность «гоминидной триады»:

«Меня сомненья – черт возьми! –  
давно буравили, сверлили:  
Зачем мы сделались людьми?  
Зачем потом заговорили?  
Зачем, живя на четырех,  
Мы встали, распрямили спины?  
Затем – и это видит Бог –  
Чтоб взять камня и дубины».<sup>20</sup>

Переведа на прозаический язык, это означает, что «сначала сделались людьми» и лишь «потом заговорили». И действительно, как полагает А.Н. Леонтьев, «некоторая часть общественно-исторического опыта может быть передана и усвоена исключительно посредством прямого подражания, а не при помощи языка».<sup>21</sup>

Каким же образом могло произойти это выпрямление, т.е. переход к прямохождению?

В.О. Ключевский вполне справедливо заметил, что в историческом вопросе, чем меньше данных, тем разнообразнее возможные решения и тем легче они даются».<sup>22</sup> И в данном случае здесь скорее будет больше догадок и предположений, нежели твердо установленных фактов.

Однако в науке есть достоверно установленный факт, но не до конца изученный. Мы имеем в виду то, что психологи именуют термином «контагиозность» (заразительность). И «негативизм» и «контагиозность» как психические процессы имеют материальный субстрат в физиологии нервной деятельности. «Психическая контагиозность, заразительность опирается на выработавшуюся еще у животных предков человека несколько загадочную, ибо физиологи не раскрыли еще ее механизм, *автоматическую имитацию или подражательность*. Это и есть биологическая база контагиозности».<sup>23</sup>

Полагаем, что эта автоматическая имитация или подражательность, сохранившаяся с давних времен в некоторых областях деятельности (спорт, балет и т.д.), в основном связанная с движениями, может быть названа «социальным атавизмом». Еще более справедливо этим термином можно обозначить действия человека в состоянии естественного сомнамбулизма (разновидность патологического сна), когда он приобретает свойства, которых не имел в нормальном состоянии – становится сильным, ловким, хорошим гимнастом, совершенно подобно своим человекообразным предкам... «Поэтому, – заключает Мечников, – можно допустить, что гимнастические подвиги и поразительная сила сомнамбулов являются возвратом к животному состоянию», к инстинктивным проявлениям лазающих животных, каковыми были ближайшие предки человека».<sup>24</sup>

Можно привести довольно значительное количество высказываний ученых, работающих в различных областях науки, которые были близки к тому, чтобы признать прямохождение начальным этапом в становлении человеческой культуры. Так, И.М. Сеченов отмечал, что «прирожденная организация механизма ходьбы – это только возможность, которая становится реальностью лишь в результате обучения и упражнения».<sup>25</sup> Действительно, наших детей мы в определенном возрасте учим ходить: их анатомия и физиоло-



гия приспособлены к двуногому передвижению при условии подключения на нужном этапе такого фактора, как показ и научение.<sup>26</sup> Подчеркнем еще раз, что реальностью эта прирожденная организация механизма ходьбы (на двух ногах) становится лишь в обществе людей и только у человека.

Культурологи и историки, занимающиеся проблемами истории культуры, больше обращают внимания на материальную и на духовную культуру, забывая как-то о самом носителе этой культуры – человеке, в частности его физическую организацию. И лишь сравнительно недавно В.И. Столяров попытался рассмотреть тело человека в контексте философско-культурологического анализа физической культуры. «Конечно тело человека, рассматриваемое само по себе и в той мере, в какой оно биологически детерминировано, дано ему от природы, не принадлежит к миру культуры. Но не следует упускать из виду то обстоятельство, что *тело человека лишь до определенного момента находится вне социальной сферы*. На определенном этапе и оно включается в систему социальных отношений, в социальную жизнедеятельность людей, выступая, с одной стороны, как результат этой деятельности (по крайней мере, в определенных своих аспектах), а с другой стороны, как ее средство. А это означает, что оно включается в мир культуры».<sup>27</sup>

Из всего сказанного следует, что прямохождение не дано от природы, а является социальным приобретением. А в связи с этим, расширение предметно-практической деятельности напрямую связано с выпрямлением тела и освобождением передних конечностей. *Прямохождение* в этом случае является своего рода «пусковым механизмом культуры», в том числе и материальной, поскольку для изготовления даже самых примитивных орудий труда у нашего предка в прямом смысле должны быть «развязаны руки».

По-видимому, следует согласиться с мнением некоторых исследователей, которые полагают, что на ранних этапах человеческой истории процесс воспитания почти целиком состоял из физического воспитания. Действительно, если процесс воспитания мы относим к достижениям цивилизации, то ведь на самых ранних этапах становления человечества сам процесс воспитания, если и не сводился лишь к физическому воспитанию, то, по крайней мере, именно физическое воспитание занимало в нем более значительное место. Это отмечает и английский философ и социолог Герберт Спенсер, внесший значительный вклад в изучение первобытной культуры. «Преувеличенная забота о физической культуре, когда требовалось защищаться и нападать в древности, а не заботиться так уж о развитии ума, такой же порок, как нынешнее развитие ума и всякое забвение заботы о теле».

Здесь следует сделать лишь небольшую оговорку. «Порок» в древности, о котором говорит Г. Спенсер, вынужденный – это жизненная необходимость. «Порок» же нынешнего времени не жестокая необходимость, а скорее лень и чаще всего на индивидуальном уровне. Плоды цивилизации склоняют нас все более к неподвижному образу жизни, несмотря на ускорение самой жизни. Мало того, в гуманитарных исследованиях все чаще звучит предостережение о том, что над человечеством нависла «антропологическая катастрофа» - одна из главных катастроф XX века, которую благополучно унаследовал и век начавшийся.<sup>28</sup> Антропологическая катастрофа – это «событие, происходящее с самим человеком и связанное с цивилизацией».<sup>29</sup> Смысл его заключается в том, что в человеке может необратимо сломаться нечто жизненно для него важное, «в связи с разрушением или просто отсутствием цивилизованных основ процесса жизни».

К сожалению, процесс уже зашел достаточно далеко и в самом прямом смысле коснулся нашего тела. Как отмечает Н.В.Голик, говоря о теле, – «оно бесформенно. Расслаблено, расслаблено. Специалист по физиологии движения с грустью констатирует отсутствие «упругости» и точности жеста. Тело не центрировано и не способно рождать «мелодию» плавную линию гармоничного, скоординированного движения».<sup>30</sup>

Однако вернемся к нашему прошлому. Попробуем подойти к вопросу о происхождении культуры с другой стороны, а именно – с позиции американского психолога Стен-

ли Холла, родоначальника теории, что ребенок в своем развитии повторяет развитие всего человечества. Период «детства» есть тот «детский» период, которое пережило человечество в отдаленное время.

Наблюдая за ребенком при его внеутробном существовании, в каждом возрастном периоде можно найти сходство с общей жизнью человечества.<sup>31</sup>

При всех новейших методиках ускорения умственного развития ребенка (в частности, идея НУВЭРСа семьи Никитиных) на самых ранних стадиях все же главным является его физическое развитие, а конкретнее – необходимо поставить его на ноги, т.е. придать человеческий облик. С этого начинается его культура, т.е. овладение опытом человечества – прямохождением. Это основа (базис) его социализации. Для ребенка прямохождение, будучи начальным этапом социализации, является в то же время фундаментом для последующего овладения культурой человечества.

Здесь, видимо, необходимо различать процессы возникновения (начала) и становления, поскольку «возникновение предполагает становление как свое продолжение, а становление предполагает возникновение как свое начало».<sup>32</sup>

В.П. Алексеев, анализируя данные многих наук о древней истории человечества, в частности археологии, полагает, что «до появления человека современного вида развитие материальной и духовной культуры человечества происходило в тесной зависимости от *эволюции его физических особенностей*, и уровень развития определялся уровнем морфо-физиологической организации древнейших и древних гоминид. Такова диалектика первых этапов первобытной истории – нарождающееся социальное еще не могло оторваться от цепко держащего его в своих руках биологического».<sup>33</sup>

Далее автор конкретизирует, что он понимает под термином культура именно в данном контексте: «под культурой ... понимаются *все результаты человеческой деятельности*, независимо оттого, нашли ли они воплощение в памятниках материальной культуры или в духовной сфере. С этой точки зрения уже первые шаги орудийной, или трудовой деятельности порождают культуру; само орудие, даже наиболее примитивное, представляет собой предмет культуры. Таким образом, возникновение культуры неразрывно связывается с *возникновением гоминид* и самым началом трудовой деятельности».<sup>34</sup>

Следует подчеркнуть, что изготовление «даже наиболее примитивного орудия» предполагает высвобождение рук, а для этого древнему человеку необходимо распрямиться. В конце концов, при всех потенциальных задатках мышления, ни одно животное еще не изготовило самого простого орудия, несмотря на то, что, в результате новейших исследований, доказано – «поведение низших и в особенности высших обезьян – это во многом поведение разумного типа».<sup>35</sup>

Еще раз приходится напомнить о наиболее существенном (особенно на ранних стадиях) отличии человека от животного – о прямохождении. Последнее не является прирожденным качеством, этому мы должны обучаться.

Однако историки по-разному интерпретируют находки археологов и их исследования последних лет. «Представление о том, что в начале было дело» («труд»), несомненно, соответствует истине, но оно нередко превратно истолковывается, а именно в том смысле, что «человека», «общество» создали исключительно те примитивные орудия труда, которыми пользовался наш предок».<sup>36</sup>

Лотман Ю.М. вообще полагает, что «непонятной загадкой истории человечества является сам тот факт, что предчеловек выжил, несмотря на то, что был окружен хищниками, бесконечно превосходившими его силой, зубами и когтями. Приписать выживаемость человека его способности использовать орудия невозможно. Первоначальные орудия не обладали решающим превосходством над клыками и когтями хищников, кроме того у человека были детеныши, невооруженные топорами и копьями».<sup>37</sup>

В шуточной форме (а, как известно, в каждой шутке есть доля правды) на вопрос, поставленный Ю.М. Лотманом, ответил В. Антонов-Романовский: «Наши предки (дале-

кие), чтобы не умереть с голоду, бегали. А чтобы не быть съеденными, бегали еще быстрее ...». <sup>38</sup>

Шутки шутками, но этот тезис находит подтверждение в новых научных данных. Американские антропологи пришли к выводу, что «примерно 2 миллиона лет тому назад у какой-то группы приматов развились мышцы и кости – они научились бегать на большие дистанции. Способность бегать дала шанс на более успешную охоту, помогла не только выжить, но и способствовала дальнейшему развитию всего организма человека». Профессор биологии Денис Брэмбл полагает, что «жесткий отбор тех, кто оказался способен бегать по земле, а не только жить на деревьях, сыграл огромную роль в формировании человеческого тела. А значит, можно сказать, что людьми нас сделал бег – по крайней мере в том, что касается анатомического строения тела». <sup>39</sup>

Обратим внимание на то, что «они научились бегать на большие дистанции», а эту способность необходимо было тренировать так же, как и учить прямохождению.

Естественно, что каждый ученый (исследователь), обращаясь к проблеме происхождения человека, не только вносит в нее новые штрихи, хотя бы и на известных археологических данных, но и судит о проблеме в целом с точки зрения своей основной специальности. Излагать все точки зрения нет никакой возможности – нужно углубляться в специальные детали и в конечном итоге далеко выйти за рамки нашего изложения. А потому ограничимся общей схемой проблемы происхождения человека как она вырисовывается в настоящее время.

«Вся картина заключительного этапа антропогенеза представляет комплекс исключительно сложных и по сию пору остро дискуссионных вопросов. Однако, при неопределенности многих аспектов проблемы происхождения человека все же концепция «неандертальской стадии» как фундаментального явления, составляющего базу формирования верхнепалеолитического неантропа, исторически представляется наиболее обоснованной». <sup>40</sup> И все же, «если говорить о существенной особенности ситуации, которая сложилась сейчас в теории антропогенеза, то она склоняет к идее не прямолинейного и однозначного, но сложного и многопланового процесса становления людей». <sup>41</sup> При том что в настоящее время продолжают поиски приемлемого решения проблемы сосуществования особей конкурирующих ответвлений родословного древа человека, «герои-предки более не выстраиваются в строгую линейку, сменяя друг друга в отсчете тысячелетий. К финишу, черте, за которой открывается мир относительно совершенного разума и труда, они устремляются теперь, не вытянувшись в цепочку согласно субординации, а нестройной толпой, обгоняя друг друга и выталкивая с дорожки замешкавшихся и нерасторопных. Судьи, археологи и антропологи, оценивая достоинства конкурентов, теряются в догадках, кто окажется победителем ... Но может быть, самым поразительным в этой ситуации оказывается то, что «недостающее звено, оторвавшееся от мира обезьян и взявшее старт своего марафонского (в 2 миллиона лет) бега к «человеку разумному», по-прежнему остается недостающим». <sup>42</sup>

При всей своей оптимистичности в надежде на будущие открытия В.Е. Ларичев вынужден констатировать, что «как и сто лет назад, во времена Геккеля и Дюбуа, «недостающее звено» - объект желанный, но, увы, неуловимый». <sup>43</sup> Среди исследователей, высказывающих различные точки зрения, которые признают неандертальцев тупиковой ветвью, особняком, пожалуй, выглядит позиция Л.Б. Вишняцкого. Он полагает, что «правильнее, видимо, было бы рассматривать неандертальцев не как тупиковую ветвь эволюции, а как «дублеров» *homo sapiens*, т.е. как своего рода резервный вариант человечества», и по некоторым характеристикам «логичнее было бы относить неандертальцев не к палеоантропам, а к неантропам». <sup>44</sup>

В то же время остро дискуссионным остается не только заключительный этап антропогенеза, но и его начальная стадия. Человек формировался многие тысячелетия, и мы не вправе останавливать свой взор на заключительном этапе антропогенеза. Естественно,

что и культуру необходимо исследовать с самых начальных ее истоков, как это блестяще сделал в отношении происхождения изобразительного искусства А.Д. Столяр. «Без полного учета зачатия творчества в условиях еще формирующегося, а не уже готового человека, по-видимому, вообще нельзя сдвинуться с мертвой точки».<sup>45</sup>

В этой связи нельзя не отметить, что известная знаменитая формула: «Человек – творец культуры» явно выглядит усеченной, т.к. человек не только творец культуры, но и, если так можно выразиться, творение культуры. Мир культуры – это мир человека, от начала и до конца создаваемый им самим. «В культуре человек представлен не как творимое, а как творящее существо, не как пассивный объект воздействия на него внешних и неподвластных ему обстоятельств, а как субъект осуществляемых им изменений и преобразований».<sup>46</sup>

Если мы говорим о прямохождении как культурном явлении, то следует признать, что человек выпрямляющийся предстает в двуединой ипостаси – и как субъект осуществляемых им изменений, и как объект этих преобразований.

О возникновении физической культуры как таковой философы и культурологи, как правило, не говорят, а начиная с античности высказывают гениальные догадки о происхождении всей (общей) человеческой культуры. Историки же физической культуры расходятся в датах возникновения этого явления, чаще всего, подразумевая под этим физическое воспитание, что является лишь составной частью физической культуры. Так, в малой энциклопедии «Физкультура и спорт» читаем: «Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад».<sup>47</sup> Известный венгерский историк Л.Кун полагает, что «создание физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, обособленной от добывания материальных благ, необходимых для существования, произошло в более поздний период древней истории (80000 – 8000 г.г. до н.э.). В это время появилось метательное оружие с костяным наконечником и зубчатые остроги».<sup>48</sup> Этой же даты, говоря о возникновении физического воспитания, придерживается и Б.Р. Голощапов.<sup>49</sup>

Один из последних учебников по истории физической культуры и спорта повторяет даты своих предшественников (учебников), а именно – «40 – 25 тысяч лет назад произошло выделение физических упражнений и игр из трудовых движений в относительно самостоятельный вид деятельности человека».<sup>50</sup> На чем основано это выделение физических упражнений в самостоятельный вид деятельности авторы учебника не раскрывают. Из контекста ясно, что они просто связывают это с появлением «человека разумного».<sup>51</sup> Но ведь это уже заключительный этап антропогенеза.

Автор одной из самых известных работ, на которую часто ссылаются исследователи, Н.И. Пономарев не указывает конкретные даты возникновения физического воспитания, но на основе обширного археологического и этнографического материала приходит к вполне справедливому выводу, что «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека, как главной производительной силы».<sup>52</sup>

Известно, что люди открыли облавную охоту уже по меньшей мере 300-400 тысяч лет назад. Тогда же они изобрели и деревянное копье.<sup>53</sup> Для подобной охоты необходимы определенные физические качества (быстрый бег, сила, ловкость, меткость и т.д.) и конечно же, для успеха в этой охоте нужно было развивать (тренировать) эти качества.

Исследователь изобразительного искусства А.Д. Столяр, датировавший начало творческой деятельности людей 200000-250000 лет тому назад пишет: «Само собой разумеется, что генезис творчества предполагал наличие у его пионеров соответствующих физических качеств – уверенной и точной руки, остроты зрения, большой наблюдательности и т.п. Такие факторы составляют естественный фундамент явления, его почву. Но этот особый («физический») аспект мы не будем специально рассматривать. Для нашей

цели достаточно отметить, что такие качества уже были даны палеоантропу всем его активным опытом».<sup>54</sup>

Обозревая существующую литературу, обнаруживаешь некоторую неловкость, т.к. человек на протяжении многих тысяч лет занимался всем, чем угодно, только не собой. Материальная культура человечества, если следовать Алексею В.П., по новейшим данным уже насчитывает около 2-х миллионов лет, духовная – не менее 250 тысяч лет, а физическая культура – 50 тысяч лет. Конечно, культура как сложное целое составляется из пластов разной скорости развития, так что любой ее синхронный срез обнаруживает одновременное присутствие различных ее стадий».<sup>55</sup> Если мы за синхронный срез примем 50 тысяч лет назад, то получается, что физическая культура (физическое воспитание) вероятно отстала от других пластов культуры. Это, конечно, не совсем так. Ведь если наш предок встал на две ноги уже 2 миллиона лет назад, т.е. выпрямился, он должен был не только совершенствовать свое прямохождение, но и научиться бегать, прыгать, метать не только камни, но и изобретенное им копьё и т.д. Конечно, на все это необходимы усилия и время. В конце концов, несмотря на отсутствие недостающего звена, кроманьонец возник не на пустом месте, а помимо природы сам развивал себя и это развитие начиналось для него так же как и миллионы лет назад с первых азов физической культуры человека – прямохождения.

Авторы «Введения в теорию физической культуры» справедливо полагают, что «то, что подразумевается под термином «физическая культура», имеет, вероятно, столь же давнюю историю, как и общество».<sup>56</sup> К сожалению, тезис этот так и остается нераскрытым, а между тем, говоря о культуре в широком ее понимании, следует помнить, что она началась с самого человека, т.е. с первых его шагов (прямохождение), ибо прямохождение потенциально заложено только в человеке, но проявить эту потенцию он может только сам и непременно в обществе. Вспомним, что человек не только создатель культуры, но одновременно и ее создание. Генезис же культуры – физическая культура, т.е. в том смысле, что *все последующее развитие культуры имело своим основанием прямохождение*. Без этого «революционного взрыва наш предок так и остался бы в ряду приматов.

Таким образом, «физическая культура», появившись на заре человечества как культурное явление, прошла долгий и извилистый путь сквозь тысячелетия и в настоящее время занимает очень значительное место в культурной жизни человечества.. Мы даже порой не осознаем насколько физическая культура и спорт, как проявление культуры, входит в нас, окружает нас, пронизывает нас (Олимпийские игры, региональные игры, чемпионаты мира, Европы, различных континентов и стран и т.д., и т.п. вплоть до массовых соревнований в коллективах физкультуры и занятий в учебных заведениях различного уровня).

В настоящее время уже, пожалуй, нет ни одного вида искусства, которое не затронуло бы тему «физическая культура и спорт» (поэзия и проза, музыка и живопись, скульптура, кинематограф и т.д.), а это говорит о глубоком ее проникновении в жизнь человечества и потому физическая культура и спорт как социальное явление будет жить пока существует сам человек. Мало того, сам спорт, в известной мере, становится искусством, а «искусство – это бессмертие жизни». И наверно, прав В.Т. Шаламов, что то чего не коснулось искусство, – умрет рано или поздно».<sup>57</sup> Физической культуре и спорту это уже не грозит. Ведь само возрождение спорта в новое время (Олимпийские игры) состоялось именно благодаря тому, что искусство Древней Греции отразило в полной мере спортивные состязания древних эллинов,<sup>58</sup> которое и вдохновило Пьера де Кубертена на организацию современных Олимпиад.

## Литература:

1. *Бромлей Ю.В., Подольный Р.Г.* Создано человечеством. – М.: Политиздат. 1984, с.5.
2. Проблемы философии культуры: Опыт историка материалистического анализа. – М.: Мысль, 1984, с.11.
3. *Дианова В.М.* Культурология: основные концепция: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2005, с.3.
4. *Бромлей Ю.В., Подольный Р.Г.* Создано человечеством. – М.: Политиздат. 1984, с.13.
5. *Моль А.* Социодинамика культуры. М.,1973, с.35.
6. *Вейнберг И.П.* Человек в культуре древнего Ближнего Востока. М., Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1986, с.8.
7. *Маркс К., Энгельс Ф.* Немецкая идеология. – Сочинения. Изд. 2-е, т.3, с.29.
8. *Маркарян Э.С.* Теория культуры и современная наука. (Логико-методологический анализ). М., 1983, с.3.
9. *Голубев А.* Формула красоты. Очерки о культуре человеческого тела. –М.: Изд-во «Сов. Россия», 1968, с.6.
10. *Выдрин В.М.* Физическая культура – вид культуры, личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем). Монография. Издание 2-е, исправленное и дополненное /СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2004, с.30.
11. Там же, с.30.
12. См. *Евстафьев Б.В.* Физическая культура в мировой литературе. – Л., ВДКИФК, 1980.
13. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для ин-тов физ. культ./ Под ред. *Л.П.Матвеева.* – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.12.
14. *Поршнев Б.Ф.* О начале человеческой истории. (Проблемы палеопсихологии). М., «Мысль», 1974, с.37.
15. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987, с.6.
16. *Федотов Г.П.* Письма о русской культуре. – Русская идея. / Сост. и авт. вступ. статьи *М.А.Маслин.* – М.: Республика, 1992, с.381.
17. *Алексеев В.П.* Становление человечества. – М.: Политиздат, 1984, с.104.
18. Там же, с.94.
19. Цит. по: *Волков С.* История культуры Санкт-Петербурга. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002, с.588.
20. *Высоцкий В.С.* Нерв: Стихи /Сост. Р.Рождественский – М.: Современник, 1981, с.62.
21. Цит. по: *Андреев И.Л.* Происхождение человека и общества: (Соврем. методол. проблемы и критика немарксистских взглядов). – М.: Мысль, 1982, с.106.
22. *Ключевский В.О.* Письма. Дневники. Афоризмы и мысли об истории. М.: Наука, 1968.
23. *Поршнев Б.Ф.* Социальная психология и история. – 2-е доп. и исправленное издание. М.: Изд-во «Наука», 1979, с.108.
24. *Богданова Д.Я., Бранц Е.М.* Занимательная психология спорта. Книга II, Санкт-Петербург, 1994, с.41.
25. Там же, с.40.
26. *Поршнев Б.Ф.* Социальная психология и история. – 2-е доп. и исправленное издание. М.: Изд-во «Наука», 1979, с.136
27. *Столяров В.И.* Философско-культурологический анализ физической культуры. – Вопросы философии, 1988, №4, с.81.
28. *Голик Н.В.* Этическое в культуре. – СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2002, с.5.

29. *Мамардашвили М.* Сознание и цивилизация // Человек в системе наук. М., 1989, с.318.
30. *Голик Н.В.* Этическое в культуре. – СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2002, с.10.
31. *Марц В.Г.* Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001, с.52.
32. *Кохановский В.П.* Историзм как принцип диалектической логики. Ростов-на-Дону, 1978, с.85, 89.
33. *Алексеев В.П.* Становление человечества. – М.: Политиздат, 1984, с.164-165.
34. Там же, с.165.
35. *Фирсов Л.А., Чиженков А.М.* Эволюция Интеллекта. (присущ ли разум животным?). Издательство «Астер –Х», Санкт-Петербург, 2004.
36. *Мазаев А.И.* Праздник как социально-художественное явление. Опыт историко-теоретического исследования. М.: «Наука», 1978, с.63.
37. *Лотман Ю.М.* Культура и взрыв. – М.: Гнозис; Издательская группа «Прогресс», 1992, с.50.
38. «Советский спорт». 1981, 22 марта.
39. *Володина С.* Бегом - в люди. «24 часа», №1 (810), 2005, 6 января.
40. *Столяр А.Д.* Происхождение изобразительного искусства. М.: «Искусство», 1985, с.123. Однако в последнее время некоторые ученые полагают, что путь развития от *Homo erectus* к *Homo sapiens*, современному человеку, по крайней мере, в Европе, прошел мимо неандертальцев». См.: *Кликс Ф.* Пробуждающееся мышление. У истоков человеческого интеллекта. / Перевод с немецкого. – М.: Прогресс, 1983, с.48.
41. *Ларичев В.Е.* Сад Эдема. – М.: Политиздат, 1981, с.396.
42. Там же, с. 396.
43. Там же, с. 396.
44. *Вишняцкий Л.Б.* Человек в лабиринте эволюции. / Л.Б.Вишняцкий. – М.: Издательство «Весь мир», 2004, с.134.
45. *Столяр А.Д.* Указ соч., с.97.
46. Проблемы философии культуры: Опыт историко-материалистического анализа. – М.: Мысль, 1984, с.13.
47. Физкультура и спорт. Малая Энциклопедия. / Перевод с немецкого. – М.: «Радуга», 1982, с.13.
48. *Кун Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта./ Перевод с венгерского; Под общей редакцией *В.В.Столбова* – М.: «Радуга», 1982, с.27.
49. *Голощанов Б.Р.* История физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.6.
50. См. История физической культуры и спорта: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. *В.В.Столбова*. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.350; *Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю.* История физической культуры и спорта. / Под редакцией *В.В.Столбова* - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2001, с.408.
51. *Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю.* История физической культуры и спорта. / Под редакцией *В.В.Столбова* - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2001, с.10.
52. *Пономарев Н.И.* Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970, с.90-92.
53. *Бромлей Ю.В., Подольный Р.Г.* Создано человечеством. – М.: Политиздат, 1984, с.31.
54. *Столяр А.Д.* Происхождение изобразительного искусства. М.: «Искусство», 1985, с. 98.

55. *Лотман Ю.М.* Культура и взрыв. – М.: Гнозис; Издательская группа «Прогресс», 1992, с.25.

56. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для ин-тов физ.культ./ Под ред. *Л.П.Матвеева*. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.6.

57. Переписка Бориса Пастернака. / Вступ. статья Л.Гинзбург; Сост., подгот. текстов и коммент. *Е.В.Пастернак и Е.Б.Пастернака*. – М.: Худож. лит., 1990, с.534.

58. См. *Ривкин Б.И.* В долине Алфея. Олимпийские игры в искусстве Древней Греции. – М.: Издательство «Искусство», 1989; *Бенджамин Лоу.* Красота спорта. Междисциплинарное исследование./ Перевод с англ. *И.Л.Моничева*. Под общ. ред. докт. филос.наук, проф. *В.И.Столярова*. – М.: «Радуга», 1984.

\* \* \*

### **О ЗНАЧИМОСТИ ОБЩЕГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

***В.Ю. Волков, доктор педагогических наук, профессор; Л.М. Волкова, кандидат педагогических наук, профессор; Д.Н. Давиденко, доктор биологических наук, профессор***

В настоящее время Министерством образования и науки России развернута работа по созданию Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования «третьего поколения». В рамках этой работы обсуждается вопрос о целесообразности изменений формата и содержания цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Формируются предложения, касающиеся содержания, структуры и объема цикла этих дисциплин с учетом двух факторов: реального перехода в ближайшем будущем на двухуровневую подготовку специалистов – бакалавр 4 года + магистр 2 года – и необходимости обеспечения преемственности уровней образования: школа → бакалавриат → магистратура. Предполагается также, что новое поколение Государственного образовательного стандарта усилит практическую ориентированность высшего образования, при этом результаты подготовки будут выражены в форме профессиональных и социальных компетенций специалиста. В частности, «вес» тех или иных знаний (дисциплин) будет определяться их вкладом в формирование соответствующих компетенций и свойств личности. При оценке тех или иных гуманитарных дисциплин Министерством образования Российской Федерации будет приниматься во внимание не только чисто предметная значимость данного вида гуманитарного знания, но и та роль, которую оно играет в процессе воспитания человека и гражданина. Стремясь к учету мнения всех заинтересованных сторон, Межвузовский Центр новых технологий по физической культуре Санкт-Петербургского государственного политехнического университета провел в вузах, связанных с Центром, анкетирование преподавателей и студентов ряда вузов России по анкетам, представленным Межвузовским Центром по информационному обеспечению гуманитарного образования Министерства образования России.

В анкетировании приняли участие профессорско-преподавательский состав и студенты следующих вузов Российской Федерации: 1) Санкт-Петербургского государственного университета; 2) Санкт-Петербургского государственного политехнического университета; 3) Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена; 4) Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов; 5) Петрозаводского государственного университета; 6) Шуйского государственного педагогического университета; 7) Адыгейского государственного университета. Всего в каждом вузе



были проанкетированы по 50 преподавателей гуманитарных и специальных кафедр и не менее 100 студентов различных факультетов и курсов обучения. Ниже в виде таблиц и рисунка приведены усредненные результаты анкетирования всех проанкетированных преподавателей и студентов.

Таблица 1

Распределение профессорско-преподавательского состава и студентов (в %%), оценивших  
 значимость видов знания (учебных модулей), определяющих гуманитарную  
 составляющую подготовки специалиста, гражданина и человека

ЗНАНИЯ	Знания, необходимые для гуманитарной подготовки	Знания, которые целесообразно включать в вузовскую программу	Знания, которые следует отнести к компетенции средней школы, области самообразования и т.д.
1	2	3	4
Знания, составляющие фундамент научного мировоззрения (общее знание о мире, о месте человека в нем, об общих закономерностях развития человека, природы и общества).	94	76	18
Психологические знания, необходимые для самоидентификации личности в рамках социума (знания о себе и о других, о социальной группе и о взаимодействии внутри нее, об особенностях поведения и деятельности).	91	71	20
Педагогические знания (о воспитании, обучении, развитии человека, включая целенаправленное формирование его потребностей).	88	68	20
Экологические знания (о взаимоотношении организма и среды, об экологических принципах использования природных ресурсов, о связи экологии со здоровьем человека).	74	46	28
Знание основ здорового образа жизни (о факторах риска, о профилактике заболеваний, о противодействии курению, алкоголизму, наркомании, о тестировании здоровья и методах его укрепления).	97	83	14
Знания об обществе и государстве (об истории, о политических системах и режимах, об основах правовой системы и законодательства, о формах социального взаимодействия и факторах социального развития).	83	56	27
Знание родного языка (о литературном языке, о языке науки, о деловом стиле, о стиле коммерческой корреспонденции, об аргументации и ораторском искусстве).	99	50	49
Знание иностранного языка (об основах письменной и устной речи).	100	81	19
Экономические знания (об экономических отношениях и системах, о формах собственности, о рынке, о микро и макроэкономике, о	82	60	22

деньгах и их функции, о рынке труда).			
1	2	3	4
Знания в области информационных и коммуникационных технологий (знание современных средств хранения, обработки и передачи информации, Интернет, представление о глобальном информационном обществе).	100	78	22
Знание базисных ценностей мировой и отечественной культуры (в контексте становления и сосуществования различных культур).	90	45	45
Знание о процессах глобализации и связанных с ней социально-экономических и культурных изменениях, о формировании современного общества, основой которого является владение знанием.	89	59	30

Таблица 2

Распределение профессорско-преподавательского состава и студентов (в %%), оценивших значимость видов умения (готовности, способности), необходимых человеку, заканчивающему вуз

УМЕНИЯ (ГОТОВНОСТИ, СПОСОБНОСТИ)	Виды умения (готовности, способности), необходимые человеку, заканчивающему вуз	Виды умения, которые следует отнести к другим уровням образования
1	2	3
Умение осуществлять профессиональную деятельность, в том числе принимать решения в нестандартных ситуациях, используя фундаментальные знания о природе, обществе и человеке.	100	0
Умение работать в команде (взаимодействовать с коллегами, понимать другого человека и уважать его точку зрения, быть при необходимости лидером, а также строить партнерские отношения).	96	4
Умение учиться, заниматься самообразованием и самовоспитанием, передавать знания другим.	94	6
Умение строить свою профессиональную деятельность, избегая возможных негативных социальных последствий принимаемых решений, а также неблагоприятного воздействия на окружающую среду.	100	0
Умение поддерживать свое здоровье, развивать способность к самопознанию и объективной самооценке, помогать в поддержании здоровья других.	98	2
Умение пользоваться правами и выполнять обязанности гражданина, способность жить в обществе, соотнося свою деятельность с его интересами, с глобальными интересами человечества, готовность внести свой вклад в	92	8

развитие страны.		
1	2	3
Владение родным языком (способность грамотно выражать свои мысли в устной и письменной форме, владение научно-технической терминологией, навыками аргументации).	98	2
Владение иностранным языком в объеме лексического минимума (по отношению к общей лексике и специальной терминологии).	98	2
Умение строить свою профессиональную деятельность с учетом экономических тенденций и факторов.	96	4
Умение эффективно работать со всеми элементами современной образовательной среды, с различными носителями информации, включая электронные (умение находить, отбирать, систематизировать информацию, перерабатывать ее в знания, владеть информационными и компьютерными технологиями).	99	1
Умение анализировать социально и культурно значимые проблемы исторического прошлого и современности, видеть мир в развитии.	75	25
Способность к критическому, творческому и целостному мышлению.	96	4

Таблица 3

Распределение профессорско-преподавательского состава и студентов (в %%), оценивших значимость наиболее весомых факторов, способствующих формированию Видов умения не только под воздействием гуманитарной подготовки

ФАКТОРЫ	Наиболее весомые факторы
Овладение профессиональными дисциплинами, изучаемыми в вузе.	68
Взаимодействие с преподавателями, с товарищами по группе, влияние среды, сложившейся в вузе.	68
Участие в различных кружках, секциях, посещение различных внеучебных мероприятий в вузе: конференций, вечеров, дискотек, и т.п.	34
Участие в общественной работе (профсоюз, студенческий совет, студенческое самоуправление, волонтерская работа).	6
Влияние внешней среды (семья, друзья, средства массовой информации).	22

Таблица 4

Распределение профессорско-преподавательского состава и студентов (в %%), оценивших вес вышеупомянутых знаний и умений в гуманитарной подготовке

ШКАЛА ОЦЕНКИ			
Очень значительный	Более половины	Менее половины	Незначительный

69	26	5	0
----	----	---	---

Таблица 5

Распределение профессорско-преподавательского состава и студентов (в %%), отметивших свое отношение к Государственному образовательному Стандарту

Знание Стандарта необходимо	Знание Стандарта целесообразно	Знание Стандарта полезно, но не является необходимым
50	25	25

Таблица 6

Распределение профессорско-преподавательского состава и студентов (в %%), предложивших формы изучения дисциплин общегуманитарного и социально-экономического профиля

ДИСЦИПЛИНЫ	В виде свободного выбора	В виде обязательной дисциплины	В виде факультатива
Иностранный язык	1	98	1
Физическая культура	6	92	2
Отечественная история	16	62	22
Философия	43	41	16
Культурология	40	37	23
Политология	42	32	26
Правоведение	30	49	21
Психология и педагогика	19	58	23
Русский язык и культура речи	32	45	23
Социология	35	44	21
Экономика (общий курс)	37	46	17

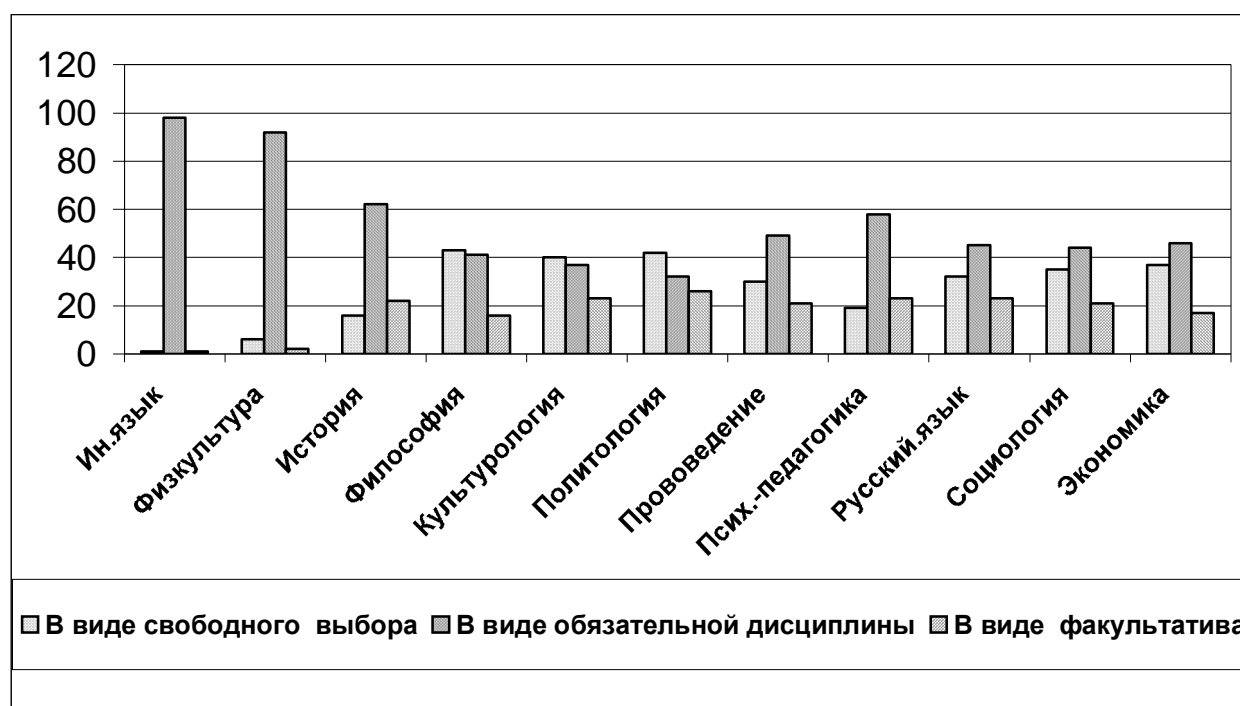


Рис. 1. Обобщенные результаты распределения мнения преподавателей и студентов (в %%) относительно формы изучения общегуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Современный этап развития страны диктует необходимость обеспечения структурной перестройки гуманитарного и социально-экономического образования, направленной на совершенствование его содержания, организационных форм, методов и технологий преподавания; усиления взаимосвязей гуманитарного и социально-экономического образования и рынка труда; разработки федеральных и региональных компонентов преемственных государственных образовательных стандартов и примерных образовательных программ гуманитарного и социально-экономического образования для различных уровней образования и направлений подготовки специалистов; сохранения и развития системы дополнительного и послевузовского гуманитарного и социально-экономического образования; усиления воспитательной функции гуманитарного и социально-экономического образования, направленной на формирование гражданственности, трудолюбия, нравственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, обществу, окружающей природе; обеспечения совершенствования системы государственной аттестации научных и научно-педагогических работников гуманитарного и социально-экономического образования; мониторинга качества гуманитарного и социально-экономического образования; совершенствования методов и механизмов прогнозирования развития гуманитарного и социально-экономического образования с учетом социально-экономических условий, механизмов трудоустройства выпускников и перспективных потребностей рынков труда.

Совершенно очевидно, что образование должно стать важнейшим фактором формирования новых жизненных установок личности. Для достижения нового качества образования, соответствующего актуальным и перспективным запросам современной жизни страны, на первом этапе модернизации необходимо осуществить структурную и институциональную перестройку системы гуманитарного и социально-экономического образования, усилить его ориентацию на федеральный и региональный рынки труда.

Анализируя результаты анкетирования профессорско-преподавательского состава и студентов университетов, можно прийти к заключению, что подавляющее большинство рассматривает общегуманитарное и социально-экономическое образование, как составную часть высшего профессионального образования, полагая, что оно является важнейшим фактором формирования нового качества общества. Оценивая представленные в анкетах знания и умения для гуманитарной подготовки специалистов, большинство преподавателей и студентов считают их вес как очень значительный.

По мнению части преподавателей и студентов (менее 50% от общего числа), следует, что некоторые дисциплины общегуманитарного и социально-экономического блока (философия, культурология, политология, русский язык и культура речи, социология и экономика (общий курс) могут быть представлены в вузе не только как обязательные дисциплины, но и в виде курсов по выбору и/или факультатива.

Анализируя усредненные результаты анкетирования преподавателей и студентов, можно провести ранжирование значимости дисциплин общегуманитарного и социально-экономического блока как обязательных дисциплин (в порядке возрастания их значимости): Политология → Культурология → Философия → Социология → Русский язык и культура речи → Экономика (общий курс) → Правоведение → Психология и педагогика → Отечественная история → **Физическая культура** → Иностранный язык.

Оценка значимости видов знания (учебных модулей), определяющих гуманитарную составляющую подготовки специалиста, гражданина и человека, используемая анкета предусматривала определение отношения анкетированного к видам знания, которые целесообразно включать в вузовскую программу, и знания, которые следует отнести к компетенции средней школы, области самообразования и т.д. Однако около половины анкетированных и преподавателей, и студентов высказали мнение, что сравнительно многие анкетированные из перечисленных в анкете видов знания следует отнести и к компетенции средней школы, и к компетенции высшей школы.

Результаты анкетирования показывают, что наиболее весомыми факторами, способствующими формированию видов умения (готовности, способности), необходимых человеку, оканчивающему вуз, кроме направленной гуманитарной подготовки являются овладение профессиональными дисциплинами, изучаемыми в вузе, а также взаимодействие студентов с преподавателями, с товарищами по группе, влияние среды, сложившейся в вузе.

По мнению большинства преподавателей знания государственного образовательного Стандарта необходимо и/или целесообразно. Меньшая часть считает, что знание Стандарта полезно, но не является необходимым. Стандарт используется преподавателями в основном при формировании содержания программы учебного курса и составлении контрольных заданий по определению уровня знаний, навыков и умений, а также при написании учебно-методической литературы. Что касается студентов, то подавляющая часть из них даже не знала о существовании государственного образовательного Стандарта.

В заключение отметим, что, согласно отдельно проведенного опроса ведущих вузовских специалистов, реформа в образовании, проводимая Министерством образования и науки Российской Федерации, не должна отразиться на снижении уровня гуманитарной подготовки молодых специалистов.

\* \* \*

### **О ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ХИМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СПбГУ**

**М.С. Данилова, доцент; Л.Ю. Пфау, старший преподаватель;  
О.В. Холодкова, старший преподаватель**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999) определяет физкультурное воспитание как педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.

В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, способствуя своими формами и методами гармонизации телесно-духовного единства и формированию здоровья. Особенности учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях определяются тем, что студенческий период – это последняя возможность получения знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной системы образования. Основная идея физкультурного воспитания в вузе направлена на сохранение творческого долголетия выпускника вуза, укрепление его здоровья, а целью его должно быть формирование физической культуры личности студента.

Организация учебного процесса в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта и установками примерной учебной программы по физической культуре требует от соответствующих кафедр коренных преобразований в содержании работы, подчиняя его достижению основной цели, сформулированной в программе – формированию физической культуры личности студента. Особенно значимые изменения должны произойти в организации учебной работы, содержание которой в значительной степени определяет эффективность всего учебного процесса. Сложившаяся десятилетиями система государственного устройства нашего общества сформировала человека, не готового к разным изменениям в обществе, к активному образу жизни, самостоятельному принятию жизненно-важных решений, освоению новых представлений и соответствующим



сих форм практической деятельности. Обязательные занятия по физической культуре в различных образовательных учреждениях, в том числе и высшей школе, должны составлять основу в формировании физической культуры личности студента. Физическая культура личности, по нашему мнению, может быть в определенной мере охарактеризована уровнем физической подготовленности и отношением человека к ценностям физической культуры.

Задачей предпринятого нами исследования явилась оценка физической культуры студентов-первокурсников химического факультета Санкт-Петербургского государственного университета и выявления динамики физической подготовленности студентов в течение первого года обучения.

Для решения поставленной задачи определяли уровень физической подготовленности по результатам выполнения обязательных двигательных тестов и отношения студентов к ценностям физической культуры по предложенной им анкеты.

В таблице 1 и 2 приведены результаты оценки физической подготовленности студентов-первокурсников в 1-м и 2-м семестрах обучения (среднее  $\pm$  доверительный интервал и очки по результатам тестирования в соответствии с программой Минобразования РФ).

Таблица 1

Результаты оценки физической подготовленности девушек (n = 40)

Семестры	Бег на 100 м (в сек и в скобках – очках)	Бег на 2 км (в мин, сек и в скобках – очках)	Прыжки с места (в см)	Подъем туловища (кол-во раз и в скобках – очках)
1-й	17,8 $\pm$ 0,3 (2)	14,54 $\pm$ 0,44 (1)	179 $\pm$ 5	13,4 $\pm$ 2 (1)
2-й	17,0 $\pm$ 0,3 (3)	12,31 $\pm$ 0,39 (1)	175 $\pm$ 5	14,6 $\pm$ 3 (1)

Таблица 2

Результаты оценки физической подготовленности юношей (n = 40)

Семестры	Бег на 100 м (в сек и в скобках – очках)	Бег на 3 км (в мин, сек и в скобках – очках)	Прыжки с места (в см)	Подтягивание (кол-во раз и в скобках – очках)
1-й	14,4 $\pm$ 0,3 (1)	16,40 $\pm$ 1,00 (1)	232 $\pm$ 5	11 $\pm$ 1,06 (3)
2-й	13,8 $\pm$ 0,2 (3)	14,56 $\pm$ 0,32 (1)	235 $\pm$ 5	10 $\pm$ 1,50 (3)

Результаты тестирования физической подготовленности, приведенные в таблицах 1 и 2, показывают, что лишь по результатам подтягивания мужчин в 1-м семестре физическая подготовленность может быть оценена положительно. Во 2-м семестре физическая подготовленность положительно оценивается по результатам бега на 100 м у девушек и по подтягиванию и бегу на 100 м – у юношей.

Во 2-м семестре по сравнению с 1-м семестром произошло некоторое улучшение результатов в беге на 100 метров у юношей и у девушек, беге на 3 км у юношей и в беге на 2 км у девушек. В тоже время не выявилось положительной динамики в прыжках в длину с места у юношей и у девушек, а также в подъеме туловища у девушек и в подтягивании – у юношей.

Проведенное анонимное анкетирование 115 студентов-первокурсников выявило следующее.

1. К категории, к которым относят себя студенты: 1) не занимающийся физической культурой и спортом – 36,5%, 2) физкультурник – 48,7%, спортсмен – 14,8%.

2. Количество студентов, не занимающихся физической культурой и спортом по следующим причинам: 1) из-за отсутствия времени – 33,3%, 2) из-за отсутствия необхо-

димых условий для занятий – 2,3%, 3) из-за отсутствия коллектива, товарищей, группы – 2,3%, 4) по состоянию здоровья – 30,9%, 5) из-за вредных привычек: алкоголь, курение, лень – 11,9%, 6) из-за отсутствия желания, потребности – 14,3%.

3. Количество студентов-физкультурников, осуществляющих свои занятия в следующих формах: 1) в виде утренней гимнастики, зарядки – 1,8%, 2) на занятиях физической культуры в университете – 62,5%, 3) на занятиях в свободное время от случая к случаю – 14,3%, 4) на регулярных занятиях (2-3 раза в неделю) самостоятельно – 14,3%, 5) на регулярных занятиях в организованной группе по расписанию – 7,1%.

4. Количество студентов-спортсменов, осуществляющих свои занятия в следующих формах: 1) тренируются самостоятельно от случая к случаю – 29,4%, 2) тренируются в спортивном клубе (секции) по расписанию – 64,7%, 3) тренируются в спортивном клубе и регулярно выступают на соревнованиях – 5,9%.

Анализируя полученные данные, можно прийти к заключению о том, что уровень сформированности физической культуры студентов-первокурсников низок. Совершенно очевидно, что актуальной задачей вузовской учебной дисциплины «Физическая культура» остается коренное преобразование в содержании программы по физической культуре, подчиняя её достижению основной цели, сформулированной в программе – формированию физической культуры личности студента.

\* \* \*

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

***И.И. Александров, кандидат биологических наук, профессор***

Целью исследования явилась оценка эффективности учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». В связи с этим нами были проведены выборочные обследования контингента студентов I–V курсов, занимающихся физической культурой в специальном медицинском и основном учебных отделениях, а также в группах спортивного совершенствования. В эксперименте приняли участие студенты всех курсов и факультетов Академии. Весь контингент испытуемых был обследован по единой унифицированной методике с целью определения параметров, характеризующих уровень двигательной активности и энергетических затрат студентов, уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности организма.

Суточный расход энергии определяли хронометражно-табличным методом. Продолжительность различных видов деятельности фиксировалась с помощью хронометражных наблюдений и анкетирования режима дня. На основе полученных данных вычисляли показатели за каждый день недели и средние за неделю. В количественном отношении суточную деятельную активность оценивали исходя из времени, затраченного на динамические и статические виды деятельности и энергозатрат. К динамическим режимам относили деятельность с перемещением в пространстве, к статическим – фиксированные позы (стояние, сидение, лежание).

В исследовании основными методами оценки физического развития явились антропометрические измерения. Наиболее важные антропометрические величины – длина тела, масса тела, обхват грудной клетки и ее размах, жизненная емкость легких. Нами проведены обследования контингента студентов, занимающихся в основном отделении, на курсе спортивного совершенствования, а также на специальном медицинском отделении. Использовали общепринятые антропометрические методы и оборудование.

Оценка физического развития выполнена с помощью антропометрических стандартов и индексов. Оценку функциональной подготовленности осуществляли с помощью теста Купера, предложенного автором на основе исследований большого числа людей разного пола и возраста. К. Купер, в частности, установил, что результат 12-минутного бега пропорционален максимальному потреблению кислорода. Были предложены таблицы оценки физических кондиций человека на основе 12-минутного теста.

Тест 12-минутного бега применялся нами для исследования студентов, занимающихся физической культурой, как в рамках учебной программы вуза, так и в отделениях курса спортивного совершенствования. Общее число испытуемых – 262. тест проводился на стадионе, после предварительной разминки. Через 12 минут после старта определялась дистанция, которую преодолел каждый студент за указанный период времени с точностью до  $\pm 10$  м.

В качестве теста, оценивающего максимальную анаэробную мощность (МАМ), использовали тест, предложенный известным итальянским биохимиком Р. Маргария. Сущность теста заключалась в беге по лестнице с максимально возможной скоростью, где точно фиксируется количество выполненной положительной работы, затрачиваемой на подъем тела вверх.

Перед каждым испытуемым ставилась задача – взбежать по лестнице длиной в 5,5 м и наклоном 65% с максимально возможной скоростью. Высота ступеней лестницы составляла 19 см. Каждый испытуемый бежал вверх с наиболее удобной для себя длиной шага, не прыгая со ступеньки на ступеньку. Скорость бега регистрировалась с помощью ручного секундомера с точностью до 0,1 сек.

Исследование уровня развития физических качеств осуществляли: качества выносливости по тесту 12-минутного бега; качества гибкости – при наклоне туловища вперед; относительной статической силы – при висе на перекладине с согнутыми в локтях руками; взрывной силы – при выпрыгивании вверх по Абалакову; максимальной скорости бега – на дистанции 50 м с ходу.

Данные исследования были подвергнуты статистической обработке. Результаты исследования энергозатрат студентов приведены в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика уровня двигательной активности студентов ( $X \pm \delta$ )

Контингент студентов	Пол	Кол-во	Суточные энергозатраты ккал/сутки	Энергозатраты физических нагрузок ккал/сутки	% от суточных энергозатрат
Спецмедгруппа	Ж	20	2384 $\pm$ 411	620 $\pm$ 273	26
Основная группа	Ж	33	2707 $\pm$ 532	796 $\pm$ 284	29
Легкоатлеты	Ж	8	3741 $\pm$ 744	885 $\pm$ 172	24
Основная группа	М	30	3288 $\pm$ 371	889 $\pm$ 161	27
Легкоатлеты	М	8	4157 $\pm$ 363	1010 $\pm$ 214	24

Объем динамического режима деятельности в среднем за неделю у обследованных студентов-спортсменов составил для мужчин 30% и для женщин 32% по отношению к суточному времени. Среднесуточные энергозатраты за неделю у представителей различных групп студентов существенно различались. Они зависели от интенсивности физических нагрузок, выполняемых на тренировочных занятиях. Суточные энергозатраты у обследованных спортсменов были достаточно велики, значительно выше, чем у студентов, занимающихся физической подготовкой в учебных группах. Хотя в большинстве случаев

они не достигли уровня, характерного для высококвалифицированных спортсменов или представителей интенсивного физического труда.

В том случае, когда сопоставлялись данные контингента, занимающегося одним и тем же видом тренировки, среднесуточные энергозатраты у девушек были всегда ниже, чем у юношей. Среднее значение времени, затраченного студентами-спортсменами на физическую тренировку в день, было равно 9-11%, а у студентов, не занимающихся спортом – 3-4%. На умственную работу (учебные занятия по расписанию, самоподготовка, чтение периодической печати и художественной литературы) студенты Лесотехнической академии тратили около 30% суточного времени.

Интенсивность выполняемых физических нагрузок оценивалась на основании контроля частоты пульса. Полученные нами данные показали, что на учебных занятиях нагрузка была преимущественно очень легкой, легкой и средней интенсивности. На занятиях спортивных секций значительный удельный вес имели упражнения средней и большой интенсивности и меньший – легкие и необычайно тяжелые.

Существенное увеличение физической активности отмечено в дни занятий по физическому воспитанию и посещения дискотеки. Показано, что студенты, занимающиеся по курсу спортивного совершенствования, поддерживают двигательный режим на достаточном уровне. Недостаток двигательной активности студентов в период обучения в вузе может быть компенсирован самостоятельными занятиями физической культурой и трудовой деятельностью.

Основными методами изучения физического развития являются антропометрические измерения. Наиболее важные антропометрические величины – длина тела, масса тела, обхват грудной клетки и ее размах, жизненная емкость легких. Нами проведены обследования контингента студентов, занимающихся в основном отделении, в группе спортивного совершенствования, а также на специальном медицинском отделении. Всего в эксперименте участвовало 390 студентов из них 210 мужчин и 180 женщин. Использовали общепринятые антропометрические методы и оборудование. Оценка физического развития выполнена с помощью антропометрических стандартов и индексов.

Средняя стандартная величина длины тела для лиц мужского пола в возрасте 18-19 лет составляет 175,6-175,8 см, для лиц женского пола – 164,0 см. Таким образом, средний показатель длины тела студентов соответствует стандартным величинам.

Сравнивая показатели массы тела студентов со стандартными величинами (68,2 кг – для мужчин, 57,3 кг – для женщин), можем отметить, что эти показатели с учетом среднеквадратичных отклонений также соответствуют стандартам.

Для определения должной массы тела нами были вычислены росто-весовой и массо-ростовой индексы. Вычисленные значения индексов соответствуют должным величинам для данной возрастной категории лиц.

Обхват груди с возрастом увеличивается обычно до 20 лет у юношей и до 18 лет у девушек. Величина экскурсии грудной клетки зависит от развития грудной клетки, ее подвижности и типа движения. У молодых людей она колеблется обычно в пределах 6-9 см. У студенток I курса наблюдалась более низкая по сравнению со стандартной экскурсия грудной клетки; у мужчин этот показатель соответствовал норме.

Результаты измерения жизненной емкости в таблице 2 показаны в виде величин жизненного индекса (ЖЕЛ/кг) и отношения фактической к должной емкости легких (в %). Значения жизненного индекса у студентов I курса, как мужского, так и женского пола, ниже должных величин, а отношения ФЖЕЛ к ДЖЕЛ не превышает 100%, особенно у девушек (64%), что свидетельствует о низком функциональном состоянии дыхательного аппарата.

Повторные антропометрические измерения позволяют следить за динамикой физического развития и учитывать его изменения в процессе занятий физической культурой и спортом. Полученные данные свидетельствуют о том, что значительных изменений в

физическом развитии студентов, занимающихся физической подготовкой в рамках учебной программы или не имеющих организованных занятий вообще, не произошло за время обучения в вузе. С учетом величин среднеквадратичного отклонения эти показатели остались примерно на том же уровне в пределах стандартных величин.

Таблица 2

Антропометрические показатели физического развития студентов I курса основного отделения ( $X \pm \delta$ )

Показатели	Размерность	Мужчины	Женщины
Длина тела	см	$175,8 \pm 5,7$	$165,6 \pm 4,6$
Масса тела	кг	$69,3 \pm 6,9$	$60,3 \pm 7,7$
ЖЕЛ	л	$3,8 \pm 0,7$	$2,9 \pm 0,5$
Экскурсия грудной клетки	см	$7 \pm 2$	$4 \pm 1$

Продолжение таблицы 2

Расчетная величина	Должная величина	Расчетная величина	Должная величина
Массово-ростовой индекс, отн. ед.	370-400	364	325-375
Росто-весовой индекс, отн. ед.	–	60,6	–
Жизненный индекс, отн. ед.	65-70	49	55-60
ФЖЕЛ/ДЖЕЛ, %	$100 \pm 10$	64	$100 \pm 10$

Данные обследования группы студентов (22 девушки и 10 юношей), занимающихся на специальном медицинском отделении, содержит таблице 3. Анализ полученных данных показал, что у студентов специальной медицинской группы масса тела превышает стандартные величины, ЖЕЛ ниже, чем у студентов основной группы, экскурсия грудной клетки в пределах нормы.

Таблица 3

Антропометрические показатели физического развития студентов специальной медицинской группы ( $X \pm \delta$ )

Показатели	Размерность	Мужчины	Женщины
Длина тела	см	$181,0 \pm 3,0$	$164,2 \pm 4,5$
Масса тела	кг	$77,4 \pm 1,8$	$65,0 \pm 4,5$
ЖЕЛ	л	$3,56 \pm 0,28$	$2,50 \pm 0,25$
Экскурсия грудной клетки	см	$7,0 \pm 1,1$	$6,3 \pm 0,5$

Продолжение таблицы 3

Показатели	Размерность	Расчетная величина	Должная величина	Расчетная величина	Должная величина
Масса-ростовой индекс	отн. ед.	427	370-400	400	325-375
Росто-весовой индекс	отн. ед.	71,0		64,2	
Жизненный индекс	отн. ед.	45,20	65-70	38,45	55-60
ФЖЕЛ/ДЖЕЛ	%	70	$100 \pm 10$	74	$100 \pm 10$

Значения массо-ростового и росто-весового индексов подтвердили, что масса тела этих студентов превышает расчетную. Жизненный индекс ниже должных величин, как у мужчин, так и у женщин, отношение фактической ЖЕЛ и должной также значительно ниже нормы.

Путем опроса установлено, что многие из студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, в прошлом либо вообще не занимались физической культурой, либо занимались нерегулярно.

Исследования физического развития студентов-спортсменов проведены с контингентом студентов-спортсменов, участвующих в первенстве Академии по кроссу. В подобных соревнованиях, как правило, участвуют наиболее разносторонние спортсмены, специализирующиеся в различных видах спорта. До начала состязаний все участники были приглашены для измерений массы и длины тела, жизненной емкости легких, обхвата и экскурсии грудной клетки.

Аналізу подвергнуты данные тех участников, которые по кроссу выполнили разрядные требования спортивной классификации, то есть были достаточно подготовленными (см. таблица 4).

Таблица 4

Показатели физического развития студентов-спортсменов ( $X \pm \delta$ )

Показатели	Размерность	Мужчины	Женщины
Возраст	годы	$20,1 \pm 1,6$	$18,9 \pm 2,1$
Длина тела	см	$179,4 \pm 7,1$	$166,5 \pm 4,0$
Масса тела	кг	$73,9 \pm 7,2$	$61,5 \pm 7,4$
Обхват грудной клетки	см	$92 \pm 6$	$89 \pm 4$
Экскурсия грудной клетки	см	$9 \pm 2$	$9 \pm 1$
ЖЕЛ	л	$4,44 \pm 0,72$	$3,19 \pm 0,46$

Как видно из таблицы 4, в ней представлены данные 48 юношей и 14 девушек, средний возраст юношей  $20,1 \pm 1,6$  года, девушки несколько моложе –  $18,9 \pm 2,1$  года. Оценка физического развития испытуемых выполнена методом стандартов. Согласно оценочным таблицам (9) длина тела испытуемых юношей ( $179,4 \pm 7,1$  см) может считаться выше средних данных, а масса тела  $73,9 \pm 7,2$  кг), обхват грудной клетки ( $92 \pm 6$  см), экскурсия грудной клетки ( $9 \pm 2$  см), ЖЕЛ ( $4,44 \pm 0,72$  л) – на уровне средней. Показатель роста девушек ( $166,5 \pm 4,0$  см) также относится к категории выше средней, масса тела ( $61,5 \pm 7,4$  кг) и ЖЕЛ ( $3,19 \pm 0,46$  л) – к средней категории, а обхват грудной клетки ( $89 \pm 4$  см) и экскурсия грудной клетки ( $9 \pm 1$  см) – к выше средней.

Подводя итоги оценки физического развития по стандартам, следует отметить, что исследуемые студенты-спортсмены по большей части параметров соответствовали уровню выше среднего.

Результаты 12-минутного бегового теста Купера, проведенного среди девушек показали, что наименее весомые достижения студенток относятся к контингенту специальной медицинской группы, которая смогла преодолеть не многим более 1880 м, что дает основание оценить физическое состояние обследуемых как неудовлетворительное. Уровень аэробных возможностей в этом случае не превышает  $33,7$  мл/мин/кг до  $42,5$  мл/мин/кг.

Однако следует иметь в виду, что средний результат 12-минутного бега в этой группе девушек (2127 м) очень близок к верхней границе зоны. Так что студентки II курса, которые по результатам тестирования хотя и отнесены к «хорошей» категории физической подготовленности, несущественно превосходят первокурсниц в аэробной подготовленности.

Среди результатов, полученных при исследовании девушек, заметно выделяются данные спортсменок, специализирующихся в легкой атлетике. Их отличия от другого контингента студенток ярко выражены. Эта, хотя и малочисленная группа спортсменок обладает хорошо развитой системой аэробного энергообеспечения (свыше 51,5

мл/мин/кг) и отличается достаточно высокой спортивной работоспособностью. Их результаты в 12-минутном беге (2600-2700 м) приближаются к достижениям студентов-юношей.

Суммируя некоторые итоги исследования максимальной аэробной способности студентов, прежде всего можно указать на очередную связь между характером двигательной активности и функциональным состоянием организма испытуемых. У студентов, которые предпочитали активные занятия физическими упражнениями, связанными с проявлением качества выносливости, отмечена хорошая или отличная категория функциональной способности.

Наименее удовлетворительные результаты получены при обследовании студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Возможно, что увлечение физической культурой в период учебы в Вузе в большей мере свойственны юношам, но вероятно также и то, что девушки с меньшим желанием занимаются физическими упражнениями, связанными с проявлением выносливости.

Тест Р. Маргария назван тестом максимальной анаэробной мощности (МAM). Тест заключается в беге по лестнице с максимально возможной скоростью, где точно фиксируется количество выполненной положительной работы, затрачиваемой на подъем тела вверх.

В исследовании приняли участие 262 студентов академии, занимающихся физической подготовкой в рамках учебных занятий, предусмотренных в различных отделениях курса спортивного совершенствования.

Перед каждым испытуемым ставилась задача – взбежать по лестнице длиной в 5,5 м и наклоном 65% с максимально возможной скоростью. Высота ступеней лестницы составляла 19 см. Каждый испытуемый бежал вверх с наиболее удобной для себя длиной шага, не прыгая со ступеньки на ступеньку. Скорость бега регистрировалась с помощью ручного секундомера с точностью до 0,1 сек.

Среди лиц мужского пола наиболее низкие значения вертикальной скорости подъема отмечены у контингента специальной медицинской группы (1,37 м/с), у студентов I курса (1,42 м/с). У студентов II курса средний показатель вертикальной скорости подъема несколько выше, чем у первокурсников, однако отличия незначительны. Достоверно более высокие скорости вертикального подъема у студентов, занимающихся по курсу спортивного совершенствования легкой атлетикой.

Наиболее низкие скорости вертикального подъема у студенток I-II курсов и занимающихся в специальной медицинской группе; девушки-спортсменки существенно превосходят не занимающихся спортом студенток в этом качестве, и кроме того, не уступают малоподготовленным студентам мужского пола (а в некоторых случаях и превосходят их). Абсолютные значения максимальной анаэробной мощности являются мерилем того максимума энергообразования, который доступен человеку при предельных нагрузках. Полученные нами величины характеризуют функциональные возможности исследуемого контингента студентов. Конечно, даже самые высокие показатели наших студентов значительно уступают данным, полученными другими авторами при исследовании квалифицированных спортсменов. Правда, в ряде случаев это преимущество связано также и с более общей массой

Таким образом, получено подтверждение того, что специальная спортивная подготовка существенно увеличивает функциональные возможности анаэробного энергообеспечения при напряженной деятельности, студенты-спортсмены во всех случаях превосходили не занимающихся спортом лиц в величинах максимальной анаэробной мощности.

В настоящей работе предпринята попытка определить влияние различных организационных форм физического воспитания на функциональные способности организма студентов. С этой целью при помощи простых и информативных методов изучали проявления максимальных возможностей анаэробной и аэробной производительности при

мышечной работе. Получены факты, которые свидетельствуют о том, что при двухразовых в неделю учебных занятиях по физическому воспитанию в течение двух первых курсов учебы в вузе происходит некоторое улучшение функционального состояния и физической работоспособности студентов. Однако общий уровень физического состояния студентов, особенно девушек, остается недостаточно высоким и его нельзя признать удовлетворительным.

Более благоприятная картина функционального состояния наблюдалась при анализе результатов исследования студентов-спортсменов. Общий объем занятий в неделю в отделениях спортивного совершенствования составляет 6-8 часов. Среди испытуемых преобладали представители циклических видов спорта. Большая часть индивидуальных показателей функционального состояния организма этих студентов относится к хорошей или отличной градации, принятой для населения аналогичного типа и пола.

Оценка уровня развития физических качеств была осуществлена в эксперименте у 322 студентов I-IV курсов разных факультетов, в том числе 171 человек – лиц мужского пола и 151 – женского.

Для характеристики силовой подготовленности студентов нами использованы тесты, позволяющие оценить ее динамические и статические компоненты: 1) прыжок вверх с места по Абалакову, 2) измерение максимальной скорости бега, 3) вис на согнутых руках.

Для характеристики взрывной силы использовали результаты теста выпрыгивания вверх по Абалакову и данные максимальной скорости бега.

Средняя высота прыжка студентов учебных групп различных факультетов располагается в диапазоне от 41 см до 52 см, причем достоверных отличий в величинах показателей у студентов различных курсов не оказалось. Существенно выше смогли выпрыгнуть лица, занимающиеся в спортивных отделениях легкой атлетики и баскетбола (в среднем 58 см). У большей части испытуемых студентов максимальная скорость бега находилась в пределах от 7,35 м/с до 8,19 м/с и не обнаружено какой-либо тенденции в ее изменениях в процессе занятий физической культурой. Исключение составила группа легкоатлетов-бегунов, у которых этот показатель был заметно выше – 8,6 м/с, что, несомненно, связано и с более совершенной техникой бега.

Статическая сила студентов измерялась временем вися на перекладине на согнутых руках. Эти данные по среднегрупповым значениям располагаются в небольшом интервале (от 46 с до 79 с), но отличаются существенным внутригрупповым разбросом (коэффициент вариации в ряде случаев достигает 30%).

У студенток, занимающихся физической культурой в учебных группах, высота прыжка в среднем составила 34-41 см, и эти величины не претерпевали заметных изменений на протяжении первых двух лет занятий. Достоверно более высокие показатели прыжка вверх у студенток-спортсменок – 43-47 см, а наиболее низкие (на уровне статически значимых отличий даже с учебными группами) у студенток, отнесенных по состоянию здоровья к контингенту специальной медицинской группы (28 см). Рассмотрение другого критерия взрывной силы (максимальной скорости бега) позволяет выявить аналогичные соотношения в величинах показателя. Максимальная скорость бега студенток учебных групп (5,58-6,25 м/с) занимает промежуточное положение между наиболее высокими возможностями спортсменок (6,32 – 6,56 м/с) и наиболее низкими студенток специальной медицинской группы (5,38 м/с). Неожиданные результаты получены при измерениях статической силы. Естественно было бы ожидать, что спортсменки смогут и в этом тесте проявить более высокие способности, однако этого не отмечено. Здесь зафиксированы среднегрупповые результаты на уровне 15-21 с, что не очень превосходит данные специальной медицинской группы (12 с) и существенно уступает данным студенток учебных групп (25-30 с). В качестве объяснения этому факту можно предложить следующее:



1. Спортсменки, специализирующиеся в волейболе, баскетболе, недостаточно уделяют внимание общей физической подготовке, а спортивная деятельность в этих видах спорта непосредственно не связана с проявлением относительной статической силы рук.

2. Исследуемый контингент спортсменок отличается от других студенток достоверно большим ростом и массой тела, что повлияло на результаты этого теста.

Подводя некоторые итоги исследования качества силы у студенток, можно заключить, что формирование этого показателя в основном завершается в более раннем возрасте, и в результате физического воспитания на I-IV курсах удается лишь поддерживать это качество на достигнутом уровне. Сказанное, впрочем, относится лишь к среднегрупповым показателям, а рассмотрение индивидуальных данных дает широкий спектр разнообразных вариантов динамики показателей силы.

В нашем исследовании для определения качества гибкости студентов были использованы наклоны туловища вперед ил положения стоя. Анализ данных показывает, что студенты лишь в редких случаях не смогли в наклоне достичь нулевого уровня, когда гибкость фиксировалась отрицательной величиной. Как правило, в наклоне кончики пальцев на 10 – 20 см опускались ниже плоскости платформы, таким образом средние значения гибкости в таблицах представляют собой положительные числа.

Величины показателя гибкости у студентов, ведущих подготовку в учебных группах, составляют в среднем 10-15 см и не обнаруживают существенных изменений в период обучения на I-IV курсах вуза. Более развитым качеством гибкости обладали студенты, занимающиеся на курсе спортивного совершенствования баскетболом. Легкоатлеты-бегуны в отношении гибкости не отличались от студентов учебных групп. Борцы же имели наиболее низкие показатели гибкости среди всего испытуемого контингента студентов – 70-10 см.

Средние значения гибкости у контингента студенток в основном находятся в диапазоне от 15см до 20см. Величины, характеризующие гибкость студенток I и II курсов несущественно отличаются. Несколько более развитой оказалась гибкость у девушек, занимающихся в спортивных отделениях баскетбола. Достоверно более низкие значения гибкости отмечены у студенток специальной медицинской группы – в среднем лишь II см; у них же наиболее высок разброс индивидуальных данных (стандартное отклонение  $\pm 7$  см).

При сравнении данных мужского и женского контингента студентов видно, что девушки в целом обладают развитым качеством гибкости. Лица, занимающиеся баскетболом, имеют преимущество в развитии гибкости.

Нужно учитывать сложившееся мнение о том, что в процессе физического воспитания не следует стремиться к предельному развитию гибкости. Ее следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает возможность выполнения необходимых движений, несколько превышая необходимую амплитуду движения (запас гибкости). Кроме того, задача развития гибкости заключается в том, чтобы поддерживать оптимальную эластичность связок мышц и нейтрализовать воздействие силовых упражнений.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили объективно оценить эффективность образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура». Полученные материалы легли в основу совершенствования учебной программы кафедры физического воспитания и спорта СПбГЛТА.

\* \* \*

## МЕТОД СИСТЕМНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

*А.Н. Алёхин, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник*

Качество решения многих прикладных медико-биологических задач (прогнозирование состояния здоровья, планирование физических нагрузок, влияние факторов среды на организм человека, оценка эффективности лечебных или реабилитационных мероприятий и т.п.) зависит от информативности и надёжности методов оценки состояния здоровья человека в его динамике. Используемые сегодня методы оценки состояния здоровья человека можно подразделить на три группы:

– первая группа методов имеет целью выявить или отвергнуть наличие заболевания, основана на нормативных представлениях и предполагает использование широкого перечня диагностических процедур;

– вторая группа методов оценки здоровья, основанная на исследовании резервов адаптации организма преследует цель определить его резистентность к специфическим воздействиям окружающей среды и толерантность к определённого рода нагрузкам;

– третья группа методов преследует цель дать интегральную оценку состояния здоровья для определённого диапазона нагрузок, следование которому не вызовет дезадаптационных нарушений.

Именно для этих целей нами разработан описываемый метод. Он основан на представлении о целостном характере реакции человека при адаптации к новым условиям жизни и деятельности. Эта реакция может быть отслежена на разных уровнях, доступных наблюдению. Количество, характер этих уровней определяются лишь целью исследования и возможностями регистрации, а исследуемый процесс может быть описан любым множеством переменных.

Динамика этого множества будет подчинена общей закономерности приспособления человека. Для того чтобы динамика моментальных значений исследуемых показателей могла быть проанализирована и сопоставима, они должны быть представлены универсальными оценками. Таковыми являются вероятностные оценки, характеризующие неслучайное отклонение показателей исследуемых функций в динамике исследуемого процесса.

Количественным выражением «стабильности функционирования» является разработанный нами «коэффициент стабильности», являющийся мерой устойчивости показателей данного уровня в периоде наблюдения.

Этот количественный показатель имеет глубокое теоретическое обоснование, и его валидность доказана результатами экспериментальных исследований. Коэффициент стабильности позволяет судить о том, насколько устойчив испытуемый к различным воздействиям внешней среды, т.е. в целостности судить о состоянии здоровья в его процессуальном аспекте.

Неустойчивость состояния сложной системы – основное условие её адаптивности-изменчивости. Приспособление живой системы к непрерывно изменяющимся параметрам среды осуществляется благодаря механизмам внутренней активности, поддерживающим состояние неустойчивого равновесия. В естественных (фоновых, «нормальных») условиях тонко скоординированные биологические процессы подчинены собственной динамике, обусловленной внутренней активностью регулирующих подсистем (автоколебательные процессы).

Сущностной чертой любого организма является уникальность, проявление которой возможно лишь в динамике изменений, следовательно, процесс индивидуальной адаптации вариативен, и это необходимо учитывать при анализе параметров исследуемой динамики. Полагая, что для каждого испытуемого характерен собственный диапазон изменений различных функций, сформированный в процессе индивидуального развития и

обусловленный различными факторами, неслучайное отклонение показателя за границы установленного диапазона, может сигнализировать об отклике организма на какие-то условия.

Эти (неслучайные) отклонения показателей функций различных доступных наблюдению уровней в совокупности отражают процесс изменения целостного организма в достижении оптимума функционирования для заданных условий. Достижение оптимумов взаимодействия с условиями среды, в таком случае, проявится затуханием отклонений параметров исследуемой системы. Периоды максимальной нестабильности параметров оцениваемых функций рассматриваются нами как переходные процессы, отражающие адаптационную реакцию.

При таком подходе динамика состояний организма может быть описана функцией показателя стабильности его проявлений во времени наблюдения. А стабильность системы в данном контексте отражает надёжность её функционирования.

Метод, реализующий принципы системного исследования адаптационных реакций основан на гипотезе об общих закономерностях регуляции психических и соматических функций, которые могут проявлять себя изменениями оцениваемых параметров. Общность закономерности позволяет выразить изменения разных функций человека в едином образном коде, что открывает возможность для адекватного сопоставления процессов, происходящих на разных уровнях системной организации и описания целостного процесса изменения системы.

Суть методики в следующем. Проводятся инструментальные (тестовые) оценки различных функций (психических, физиологических, интегральных) до, в процессе, после завершения исследуемой деятельности (испытания, тренировочный цикл, реабилитационные мероприятия). По ним рассчитывается индивидуальный диапазон реакций для каждого испытуемого (средние арифметические значения по выборкам, их дисперсии, среднеквадратические отклонения, ошибки средних, доверительные интервалы (по критерию Стьюдента) и коэффициенты вариации).

Основной показатель для интегральной оценки состояний организма – коэффициент стабильности – определяется расчетным путем на основе следующих допущений:

- нормальный характер распределения эмпирических данных;
- вероятность безошибочности прогнозов – не менее 0.95;
- величина среднеквадратического отклонения соответствует диапазону изменчивости оценок в пределах заданной вероятности безошибочности прогнозов.

Регистрация непревышения конкретного значения каждого исследуемого показателя для каждого испытуемого индивидуальных норм реакций (соответствующей средней величины за период обследования) осуществляется условием: «Если  $\{M - m\} < s$ , то 1, или 0», где  $\{M - m\}$  – модуль отклонения текущего показателя от индивидуального среднего значения, а  $s$  – среднеквадратическое отклонение в вариационном ряде этого показателя.

Результаты преобразования показателей образуют матрицу, где представлены суммы (S) зарегистрированных непревышений модулями отклонений  $\{M - m\}$  среднеквадратического отклонения как (s) для каждого испытуемого по каждому показателю за весь период исследований.

Расчет коэффициентов стабильности (K ст t) по периодам исследований выполняется по формуле:  $Kt = Si / Ni$ , где  $Si$  – суммы зарегистрированных непревышений, а  $Ni$  – количество регистрируемых показателей.

Индивидуальный коэффициент стабильности за весь период исследований рассчитывается по формуле:

$$K \text{ ст. (инд.)} = \frac{St1 + St2 + St3}{Nt1 + Nt2 + Nt3},$$

где:  $St_1$ ,  $St_2$  и  $St_3$  – суммы зарегистрированных непревышений модулями отклонений среднеквадратического отклонения для испытуемого 1 по показателям 1,2 и 3 за весь период исследования;

$Nt_1$ ,  $Nt_2$  и  $Nt_3$  – общее число зарегистрированных оценок показателей 1, 2 и 3 для этого испытуемого.

С помощью разработанной методики анализировались результаты клинко-физиологических, психофизиологических, социально-психологических и психологических исследований, проведённых в испытаниях, моделирующих различные условия жизнедеятельности.

Динамика частных оценок, их комплексов по уровням «психическое состояние», «соматическое состояние», «работоспособность», «межличностные отношения в группе» были описаны динамикой коэффициентов их стабильности.

По каждому испытанию рассчитывался также коэффициент стабильности «системы человек» – индивидуальный коэффициент стабильности, представляющий собой нормированную оценку коэффициентов стабильности показателей исследуемых уровней.

Метод позволил системно описать динамику поведения организма в условиях испытаний. Причём, не только целой системы, но и её уровней: психического и соматического. Процессы, зафиксированные в исследованиях на этих уровнях, описываются инвариантными статистическими моделями, что полностью согласуется с результатами клинко-психологического анализа адаптационных реакций и с концептуальной моделью их системного описания.

Выявляемые феномены, при таком системном их анализе, представляется целесообразной реакцией целостного организма, направленной на достижение оптимума функционирования в заданных условиях.

Полученные результаты дают основание разделить всю совокупность факторов, детерминирующих адаптационную перестройку функций организма, по крайней мере, на две условные группы: факторы первично соматотропного действия, т.е. факторы, воздействующие на уровне исследования среда-организм, и факторы, воздействие которых опосредованы психологическими переживаниями: первично психотропного действия.

Экспериментальные исследования показали, что предложенный метод обоснован и реалистичен. Оценки чётко нормированы при том, что в расчёт принимается не статистическая, а индивидуальная норма, что существенно повышает достоверность получаемых результатов. Интегральность оценки не идёт в ущерб её целостности, а математический аппарат защищён от многоуровневой относительности производимых оценок.

\* \* \*

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НА МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ И НАПРАВЛЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Г.А. Хомутов, кандидат педагогических наук, доцент*

Вузовская учебная дисциплина «Физическая культура», как известно, предполагает физическое самосовершенствование студентов и формирование у них мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Традиционно по состоянию здоровья студенты распределяются на основную (ОМГ) и специальную медицинскую группу (СМГ). Однако часть студентов, имеющих

серьезные отклонения в состоянии здоровья, полностью освобождаются от учебно-практических занятий по физической культуре на длительный срок, что лишает их возможности формирования собственной физической культуры. Из таких студентов нами была сформирована экспериментальная группа (ЭГ), в задачу которой входило освоение ценностей так называемой адаптивной физической культуры.

При организации рациональной двигательной активности студентов ЭГ нами были рекомендованы следующие подходы:

- постепенный переход от повседневного уровня двигательной активности к тренирующему ее характеру, путем повышения интенсивности нагрузки; контроль эффективности двигательного режима по частоте сердечных сокращений (ЧСС), тенденция к урежению пульса расценивалась как прогностически благоприятный фактор улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы; пульсовый режим во время разнообразных форм двигательной активности рекомендовалось постепенно доводить до 70-75% от максимального для данного возраста (220 – возраст);

- использование для оздоровления физических упражнений, тренирующих выносливость, прежде всего, в виде циклических видов двигательной активности аэробного характера: ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, подъем по лестнице, прыжки со скакалкой, ритмическая гимнастика, игровые виды спорта;

- выделение не менее 1-го часа в день различным формам двигательной активности; ежедневный объем двигательной активности, в расчете на ходьбу, должен составлять не менее 10 км в день, 70 км в неделю, 300 км в месяц;

- использование комплексов физических упражнений, имеющих оздоровительное действие при имеющемся заболевании.

В процессе занятий каждый студент осваивал различные методики дыхательных гимнастик, которые рекомендовались для включения в ежедневный комплекс занятий: грудное, диафрагмальное, полное дыхание, парадоксальная дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, волевая ликвидация глубокого дыхания по К.Д. Бутейко и др.

При рассмотрении вопросов рационального питания мы исходили из того, что без сбалансированного питания ни физические упражнения, ни достаточная двигательная активность не дадут того оздоровительного эффекта, на который мы рассчитываем в результате работы над программой оздоровления. В процессе изучения различных подходов, существующих в мире по вопросам рационального питания (гипохолестериновая диета, вегетарианство, живая диета, раздельное питание, короткое и длительное голодание и др.), мы приводили положительные и отрицательные стороны различных программ питания, их соответствие современным научным достижениям, рекомендовали студентам различные варианты использования имеющихся подходов в индивидуальных программах оздоровления. Так, особое внимание мы обращали на употребление чистой воды, с учетом того, что водопроводная вода хлорируется, а хлор является сильным иммунодепрессантом: употребление фильтров, отстаивание воды, применение талой воды, использование воды из проверенных родников и артезианских скважин и др. В питании мы рекомендовали соблюдать режим, увеличить удельный вес в дневном рационе растительных волокон, хлеба грубого помола, овощей (до 800 г в день), фруктов (до 200 г в день), в умеренном количестве употреблять молочные продукты, рыбу, но не увлекаться вегетарианством в молодом возрасте, так как дефицит белковых продуктов чреват возникновением серьезных проблем со здоровьем.

Предполагалось, что путем разумного экспериментирования, студенты будут обогащать свою программу оздоровления различными методиками оздоровительного питания. Своей задачей мы считали дать спектр имеющихся оздоровительных направлений по вопросам питания и обезопасить студентов от увлечения направлениями, не подтвержденными научными данными.

Психическое, духовное здоровье – обязательный элемент всех оздоровительных программ. Естественно, что средства и методы физической культуры способствуют и формированию духовного здоровья. Однако применение специальных методов, помогающих сохранению эмоциональной гармонии, коррекции имеющихся дефектов психики, умению справляться со стрессами, является более чем актуальной. С этой целью мы обучали и предлагали студентам ежедневно использовать в своей программе оздоровления различные методы улучшения своего психологического статуса: аутогенную тренировку, антистрессовую релаксацию, релаксационные дыхательные упражнения, медитацию и др. Своей задачей мы ставили дать представление студентам об имеющихся в современной науке методах коррекции психического состояния, уберечь студентов от увлечения оккультными, научно не проверенными методами воздействия на психику, научить простым и надежным способам коррекции психики.

Учитывая, что процесс формирования деятельного отношения к ценностному потенциалу физической культуры длительный и противоречивый и с целью контроля за практической реализацией индивидуальных программ оздоровления студентам предлагалось ежедневно фиксировать ее выполнение в дневнике оздоровительного комплекса.

В ходе исследования нами проанализировано физическое состояние студентов всех трех групп в динамике обучения с учетом распределения на медицинские группы и направленности занятий по физической культуре.

Все результаты подвергнуты статистическому анализу. Достоверность различий определяли по критерию Стьюдента, различия считали достоверными при  $p < 0,05$ .

В ходе исследования проанализирована динамика морфофункциональных показателей студентов ЭГ под влиянием занятий по адаптивной физической культуре в сравнении с показателями студентов СМГ и ОМГ.

Всего в эксперименте принимало участие 248 студентов Петрозаводского государственного университета, из них 82 юноши и 166 девушек, в том числе студентов 1-го курса – 124 человек (34 юношей и 90 девушек), 2-го курса – 124 человек (48 юноши и 76 девушек). В ЭГ обследовано 71 человек, из них 28 юношей и 43 девушки. Студенты 1-го курса составили 28 человек (12 юношей и 16 девушек), 2-го курса – 43 человека (16 юношей и 27 девушек). В СМГ обследовано 82 человека, из них 28 юношей и 54 девушки. Студенты 1-го курса составили 43 человека (16 юношей и 27 девушек), 2-го курса – 46 человек (14 юношей и 32 девушки). В ОМГ обследовано 95 человек, из них 26 юношей и 69 девушек. Студенты 1-го курса составили 49 человек (12 юношей и 37 девушек), студенты 2-го курса – 46 человек (14 юношей и 32 девушки).

**Методы исследования.** У всех студентов оценивались морфофункциональные показатели (масса тела, рост, жизненная емкость легких, артериальное давление, частота сердечных сокращений (ЧСС), динамометрия, время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний (проба Мастера) проводилось 3 раза в течение учебного года: в начале учебного года, в конце 1-го семестра и по окончании учебного года. Результаты измерений заносились в специальный бланк и передавались оператору для ввода информации в специально разработанную нами компьютерную программу определения уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида (Г.Л. Апанасенко, 1992, 1996). Результаты компьютерной обработки морфофункциональных показателей дублировались (и в последующем сверялись) самостоятельным подсчетом баллов студентами, для чего им предлагался алгоритм подсчета для определения уровня своего здоровья в баллах. Данный подход оперативно показывал каждому студенту имеющийся на момент определения уровень соматического здоровья и соответствие его должному, безопасному уровню, гарантирующему от манифестации скрыто протекающих заболеваний.

**Результаты исследования.** Исходные и по окончании эксперимента показатели роста юношей в динамике составили ( $M \pm m$ ): в ОМГ —  $178,5 \pm 1,19$  см и  $178,61 \pm 1,26$ ; в СМГ —  $180,36 \pm 0,93$  см и  $180,8 \pm 0,94$  см; в ЭГ —  $176,85 \pm 1,24$  и  $177,14 \pm 1,21$  см. Во всех

группах отмечалось незначительное увеличение роста, носившее статистически недостоверный характер. Различия в исходных и итоговых показателях достоверны в ЭГ и СМГ ( $p < 0,05$ ).

Прирост в показателях роста у девушек в исследуемых группах также был незначительным (менее 1-го см). Статистических различий в показателях роста между группами не выявлено. Юноши экспериментальной группы в среднем на 12,48 см были выше своих сверстниц, юноши СМГ на 15,3 см, юноши основной медицинской группы на 12,34 см.

Рост показателей массы тела в исследуемых группах за анализируемый период носил близкий к достоверному характер у юношей СМГ (на 2,94 кг при  $p = 0,07$ ,  $t = 1,82$ , при  $t$  крит. двухстороннем = 2,0). У девушек статистически достоверного характера прироста массы тела не зарегистрировано.

При анализе изменений массы тела в группах юношей и девушек по курсам, обращает на себя внимание рост массы тела за анализируемый период у юношей СМГ (2-й курс) в среднем на 2,74 кг и у девушек (2-й курс) на 1,33 кг, однако эти изменения носили статистически недостоверный характер.

Изменения весоростового показателя в сторону повышения отмечено у юношей СМГ с  $362,07 \pm 5,24$  до  $377,53 \pm 6,01$  ( $t = -1,938$ ), что связано с ростом массы тела в данной группе. Такая же тенденция отмечена и у девушек СМГ, однако, она носила статистически недостоверный характер. Обращает на себя внимание то, что весоростовой индекс, оценивающий гармоничность телосложения, в среднем был ниже средневозрастных показателей (360) у девушек ЭГ на 32 единицы, СМГ на 16, ОМГ на 19 единиц.

Изменения в показателях жизненной емкости легких достоверно возросли за анализируемый период во всех группах девушек: в ЭГ на  $284 \text{ см}^3$  ( $p < 0,01$ ), в СМГ на  $129 \text{ см}^3$  ( $p < 0,05$ ), в ОМГ на  $260 \text{ см}^3$  ( $p < 0,001$ ). Абсолютные показатели жизненной емкости легких, как исходные, так и итоговые были выше у девушек ЭГ, что, по-видимому, связано с целенаправленными занятиями дыхательными гимнастическими в этой группе.

У юношей близкий к достоверному рост жизненной емкости легких зарегистрирован в ЭГ (значение  $t = -1,73$  при  $t$  крит. двухстороннем = 2,0,  $p = 0,08$ ). С другой стороны, исходные и итоговые показатели были выше у юношей ОМГ и СМГ (по окончании эксперимента –  $3850,01 \pm 107,21 \text{ см}^3$  в ЭГ и  $4341,25 \pm 130,64 \text{ см}^3$  и  $4419,23 \pm 131,26 \text{ см}^3$  в СМГ и ОМГ соответственно).

Показателем, оценивающим развитие дыхательной системы, является жизненный индекс, равный в норме для юношей 65-70, а для девушек 55-60. В обследуемых группах он был ниже нормы у юношей ЭГ ( $54,75 \pm 1,85$  и  $58,36 \pm 1,70$  в начале и в конце исследования). В остальных группах он значительно не отличался от нормы. Достоверный рост данного показателя отмечался у девушек ОМГ ( $p < 0,01$ ) и близкий к достоверному у девушек ЭГ (значение  $t = -1,78$  при  $t$  крит. двухстороннем = 1,98 и  $p = 0,078$ ). При анализе динамики данного показателя по курсам отмечен рост ЖИ у девушек 1-го ( $p < 0,01$ ) и 2-го ( $p < 0,01$ ) курсов основной медицинской группы.

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) за анализируемый период снижался во всех группах, однако достоверная динамика зарегистрирована у юношей ЭГ ( $p < 0,05$ ) и СМГ ( $p < 0,05$ ) и у девушек всех исследуемых групп (при  $p < 0,01$  в ЭГ и  $p < 0,001$  в СМГ и ОМГ). В среднем пульс снизился у юношей на 3,92 удара в 1 минуту в ЭГ, на 4,78 в СМГ и 1,4 удара в ОМГ. У девушек эти показатели составили, соответственно: 5,1; 5,42; 3,64 удара в 1 минуту. Снижение ЧСС объясняется акцентом на циклические виды двигательной активности аэробной направленности, практикуемые во всех группах, как имеющие наибольший оздоровительный эффект.

Аналогичная тенденция отмечалась при измерении времени восстановления ЧСС после 20-и приседаний за 30 секунд (проба Мастера). Статистически достоверный характер она имела у юношей СМГ ( $p < 0,05$ ), у девушек ЭГ ( $p < 0,001$ ) и СМГ ( $p < 0,01$ ). В среднем, снижение времени восстановления пульса составило у юношей ЭГ – 0,12 мин,

СМГ – 0,29 мин, ОМГ – 0,17 мин. У девушек эти цифры составили, соответственно: 0,3; 0,26 и 0,07 минуты.

Артериальное систолическое давление в процессе различной направленности занятий по физическому воспитанию имело тенденцию к снижению во всех анализируемых группах, однако отмеченная динамика носила статистически недостоверный характер.

Динамика показателей динамометрии кисти имела тенденцию к повышению (кроме юношей СМГ), однако статистически достоверной она была у юношей ЭГ ( $p < 0,05$ ) и у девушек ОМГ ( $p < 0,05$ ). Исходные показатели у юношей ЭГ (41,43) были достоверно ниже ( $p < 0,05$ ), чем у юношей СМГ и ОМГ (47,78) и у девушек ЭГ и ОМГ (в среднем – 25,41), по сравнению с девушками ОМГ (32,77 при  $p < 0,001$ ).

Таким образом, занятия по адаптивной физической культуре в виде ежедневной деятельности по выполнению индивидуальной программы оздоровления с акцентом на циклические виды упражнений аэробного характера, способствуют увеличению жизненной емкости легких и снижению частоты сердечных сокращений у юношей и девушек, жизненного индекса и времени восстановления пульса после 20 приседаний за 30 секунд у девушек и показателей динамометрии кисти у юношей. При анализе исходных измерений не выявлено статистически значимых различий в показателях массы тела, весоростового показателя, частоты сердечных сокращений, артериального давления и времени восстановления пульса после физической нагрузки в группах юношей и девушек экспериментальной, специальной и основной медицинской групп, а также в показателях роста (кроме юношей экспериментальной и специальной медицинских групп). Юноши экспериментальной группы уступали своим сверстникам в показателях жизненного индекса и силы кисти, а девушки экспериментальной и специальной медицинских групп в показателях силы кисти.

Резюмируя вышеизложенное, можно утверждать, что самостоятельные занятия студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, способствуют их оздоровлению, что проявляется в положительной динамике морфофункциональных показателей и снижению, имеющей место разнице, со здоровыми студентами, в показателях физического развития и состояния.

С другой стороны, вариабельность этих показателей, их зависимость от характера преимущественно используемых физических упражнений или особенностей взятой за основу системы оздоровления, отсутствие четкого прогноза состояния здоровья и защиты организма от острых и обострения хронических заболеваний по результатам достигнутых морфофункциональных показателей, заставило нас искать более универсальные методы определения «количества здоровья». С этой целью нами использован метод оценки уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида (Г.Л. Апанасенко, 1992, 1996).

Нами проведено изучение динамики уровня соматического здоровья студентов ЭГ под влиянием занятий по адаптивной физической культуре в сравнении со студентами СМГ и ОМГ. При анализе исходного уровня соматического здоровья выявлена достоверная разница между студентами ЭГ и ОМГ ( $p < 0,001$ ). Такое же различие отмечалось между СМГ и ОМГ ( $p < 0,001$ ).

Различие исходных показателей между ЭГ и СМГ недостоверно. Исходный уровень соматического здоровья студентов ЭГ ( $5,08 \pm 0,45$ ) и СМГ ( $4,85 \pm 0,35$ ) был ниже среднего (2-й уровень), а студентов ОМГ ( $7,21 \pm 0,45$ ) – средний (3-й уровень). Учитывая то, что «безопасный уровень» соматического здоровья находится между 3-м и 4-м уровнями и соответствует 12 баллам по шкале экспресс-оценки, можно сделать вывод о том, что исходные уровни здоровья студентов исследуемых групп находятся ниже порога адекватных адаптационных возможностей и не защищают от развития эндогенных факторов риска. При исследовании исходного уровня соматического здоровья в группах юношей и девушек наблюдается аналогичная картина, однако в группе девушек статистически достоверная разница зарегистрирована между СМГ и ОМГ ( $p < 0,001$ ), а девушки ОМГ по



уровню соматического здоровья ( $6,44 \pm 0,43$ ) находятся между 2-м и 3-м шкалами, т.е. их состояние здоровья оценивается как «ниже среднего» – «среднее»

Анализ итоговых показателей, полученных по окончании эксперимента, показал, что во всех группах отмечена статистически достоверная динамика увеличения показателей уровня соматического здоровья: в ЭГ при  $p < 0,001$ , в СМГ и ОМГ – при  $p < 0,05$ . Средние цифры итоговых показателей соматического здоровья в исследуемых группах показывают, что уровень здоровья студентов ЭГ ( $7,45 \pm 0,40$ ) поднялся со 2-го уровня (ниже среднего) до 3-го (среднее), студентов СМГ ( $6,22 \pm 0,39$ ) зарегистрирован на границе между 2-м и 3-м уровнями (ниже среднего – среднее), а студентов ОМГ ( $8,56 \pm 0,46$ ), поднявшись по абсолютным показателям, остался на 3-м уровне (среднее). Таким образом, ни один из показателей не превысил «безопасного уровня» соматического здоровья, но динамика его роста в экспериментальной группе позволяет предположить о положительном влиянии занятий по адаптивной физической культуре на уровень соматического здоровья студентов.

Представляет интерес сравнение показателей уровней соматического здоровья у студентов 1-го и 2-го курсов, так как при данном анализе возможно сопоставление исходных показателей здоровья, с которыми студенты пришли в вуз со школы и их динамикой в процессе различной направленности занятий по физической культуре в процессе 1-го и 2-го года обучения.

Исходные показатели уровня соматического здоровья у студентов 1-го курса в ЭГ группе составили  $3,14 \pm 0,53$  (уровень здоровья между низким и ниже среднего) и были достоверно ниже (при  $p < 0,001$ ) показателей в ОМГ –  $6,63 \pm 0,54$ . Средний показатель уровня соматического здоровья в СМГ составил  $4,08 \pm 0,55$  (ниже среднего) и также был достоверно ниже аналогичного показателя ( $p < 0,001$ ) в ОМГ.

Юноши 1-го курса ЭГ имели средний уровень соматического здоровья  $2,51 \pm 0,75$  (низкий), СМГ –  $4,2 \pm 0,74$  (ниже среднего), а ОМГ –  $7,33 \pm 1,12$  (средний). Статистически достоверна разница в показателях между юношами ЭГ и ОМГ ( $p < 0,001$ ) и юношами СМГ и ОМГ ( $p < 0,05$ ). Девушки 1-го курса ЭГ также имели самые низкие показатели –  $3,62 \pm 0,74$  (уровень здоровья между 1-й и 2-й шкалой: низкий – ниже среднего), СМГ –  $4,05 \pm 0,51$  (ниже среднего), ОМГ –  $6,40 \pm 0,62$  (ниже среднего – средний). Статистически достоверна разница между ОМГ и ЭГ и СМГ ( $p < 0,01$ ).

По окончании 1-го курса, в результате различной направленности занятий по физической культуре, данные показатели в анализируемых группах зарегистрированы на следующих уровнях. В ЭГ он составил  $6,28 \pm 0,69$  и был достоверно выше исходного показателя ( $p < 0,001$ ). Итоговые показатели в СМГ и ОМГ ( $5,78 \pm 0,69$  и  $7,95 \pm 0,46$  соответственно) также были достоверно выше исходных показателей ( $p < 0,05$ ), однако только студенты ЭГ сменили уровень шкалы соматического здоровья от позиции «низкое – ниже среднего» до позиции «ниже среднего – среднее». В среднем студенты ЭГ повысили уровень своего здоровья на 3,14 балла, СМГ на 1,78 балла, а ОМГ на 0,83 балла.

Уровень соматического здоровья у юношей 1-го курса ЭГ повысился до  $6,5 \pm 1,22$  (ниже среднего – средний) при  $p < 0,01$ , а у девушек до  $6,12 \pm 0,81$  при  $p < 0,05$ . В СМГ уровень соматического здоровья повысился у юношей до  $6,8 \pm 1,59$  (достоверного отличия от исходного показателя не зарегистрировано), а у девушек до  $5,51 \pm 0,52$  при  $p < 0,05$ . В среднем уровень соматического здоровья повысился у юношей ЭГ на 4 балла, у девушек на 2,5 балла. Соответствующие показатели у юношей и девушек в СМГ составили 2,6 и 1,46 балла, а в основной группе 0,83 и 1,49 балла соответственно. Переместились по шкалам соматического здоровья только юноши и девушки ЭГ: юноши от «низкого» до позиции между «ниже среднего – среднее», девушки от позиции между «низкое – ниже среднего» до позиции «ниже среднего – среднее».

Исходные показатели уровня соматического здоровья у студентов 2-го курса достоверно возросли по сравнению с исходными показателями на 1-ом курсе во всех груп-

пах: наиболее значимы различия в ЭГ –  $t = -3.74$  ( $pt < p 0.01$ ), в СМГ –  $t = 2.28$  ( $pt < 0.05$ ), в ОМГ –  $t = -2.2$  ( $pt < p 0.05$ ). Итоговые показатели достоверно отличались от исходных только в ЭГ –  $t = 2.23$  ( $pt < p 0.05$ ). Студенты ЭГ и СМГ переместились по шкале соматического здоровья от позиции «ниже среднего» в «среднее», состояние здоровья студентов основной группы по средним показателям в исходном и итоговом состоянии оценивалось как «среднее».

В группах юношей и девушек 2-го курса достоверно отличались исходные и итоговые показатели только у девушек ЭГ при  $t = 2.11$  ( $pt < p 0.05$ ), а различия между исходными показателями на 2-ом и 1-ом курсах были статистически значимыми у юношей и девушек ЭГ и у юношей СМГ и ОМГ. Обращает на себя внимание, что только юноши ОМГ вышли на «безопасный уровень» соматического здоровья и имели показатели  $13,28 \pm 0,93$  балла в начале 2-го курса и  $14,57 \pm 1,17$  балла по окончании 2-го курса.

Итак, студенты 1-го курса ЭГ при поступлении в высшее учебное заведение имели самые низкие показатели уровня соматического здоровья, которое оценивалось как низкое. В процессе занятий по индивидуальным программам оздоровления уровень их здоровья к концу 1-го курса поднялся до позиции «ниже среднего», а концу 2-го курса до позиции «среднее». И хотя итоговый уровень их соматического здоровья к концу 2-го курса был достоверно ниже, чем у студентов ОМГ (при  $t = 1.97$ ,  $pt < p 0.05$ ), динамика его улучшения во всех группах студентов была достаточно убедительной.

Таким образом, занятия по адаптивной физической культуре позволяют повысить уровень соматического здоровья студентов и тем самым увеличить их адаптационные возможности. С другой стороны, уровень соматического здоровья студентов 1-го курса ЭГ отличался от аналогичного у студентов СМГ всего на 0,94 балла, что говорило о небольших различиях в функциональном состоянии этих групп. Это позволило нам, с учетом нозологической формы и исходного функционального состояния, привлекать студентов ЭГ к доступным им видам и формам практического освоения ценностного потенциала физической культуры.

Возникает вопрос: почему же студенты СМГ и тем более ОМГ, имеющие более крепкое здоровье и более высокий потенциал адаптационных возможностей, не достигают в общей массе уровня «безопасного здоровья», т.е. выше 12 баллов по методу Г.Л. Апанасенко? Одной из причин этого, по-видимому, является недостаточный объем двигательной активности студентов. 2-4 часа в неделю занятий по физической культуре не в состоянии компенсировать этот дефицит. С другой стороны, при достаточно хорошо организованных занятиях, оптимальной численности студентов в группах, спортивно-игровой направленности, т.е. то, что имело место в группах юношей 2-го курса, численность которых была значительно меньше, чем девушек, и занятия которых проходили в виде командных соревнований в игровые виды спорта, достигаются достаточно высокие баллы уровня соматического здоровья –  $14,57 \pm 1,17$  к окончанию 2-го курса.

Результаты исследования позволяют сделать следующее заключение.

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу и стилю жизни у студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» на длительный срок, более эффективно при комплексном изучении ими на уровне современных научных знаний проблемы «человек и его здоровье».

Эффективным средством повышения интереса студентов к формированию, сохранению и укреплению своего здоровья, оказывающим действенное психологическое воздействие, является валеометрический модуль программы, позволяющий наглядно показать динамику изменения состояния здоровья и физического развития под влиянием занятий адаптивной физической культуре.

Систематизирующим, организующим и стимулирующим началом образовательной программы является творческая работа студентов над составлением индивидуальной,

лично ориентированной программы оздоровления.

Курс дисциплины «Физическая культура» оздоровительной направленности вызывают повышенный интерес у студентов и служат одной из форм привлечения их к практической работе по формированию, сохранению и укреплению своего здоровья, активной физкультурно-спортивной деятельности.

Двигательная активность, физические упражнения необходимы любому человеку, независимо от состояния его здоровья и, прежде всего, лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья. Освобождение студентов от практических занятий по физической культуре на длительный срок не имеет под собой достаточных оснований. Оптимальной формой привлечения студентов, имеющих медицинские заключения об освобождении от практических занятий по физической культуре, к доступной для них физкультурно-спортивной деятельности и оздоровлению, является организация с ними занятий в группах адаптивной физической культуры. Адекватными состоянию здоровья формами занятий с данной категорией студентов являются практическая работа по реализации лично ориентированных, индивидуальных программ оздоровления и рекреативные занятия. Индивидуальная программа оздоровления должна составляться студентами на основании изучения оздоровительных систем и состоять из базовой и дополнительной составляющих и рассчитана не только на период обучения, но и на перспективу.

\* \* \*

### **ОТНОШЕНИЕ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА И СТУДЕНТОВ РГПУ ИМ. А.И. ГЕРЦЕНА К ЗНАЧИМОСТИ ДИСЦИПЛИН ОБЩЕГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО БЛОКА**

*Г.Н. Пономарев, доктор педагогических наук, профессор; В.В. Стрижов, аспирант;  
Е.А. Швайбович, аспирант*

Целью проведенного социологического исследования явилось оценка значимости дисциплин общегуманитарного и социально-экономического блока в формировании компетенций и свойств личности студентов.

Результаты исследования, на наш взгляд, в определенной мере смогут указать не только на чисто предметную значимость конкретного вида гуманитарного знания, но и на ту роль, которую оно играет в процессе воспитания человека и гражданина.

В этой связи нами было проведено анкетирование профессорско-преподавательского состава и студентов Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена по анкетам, разработанным Межвузовским центром по информационному обеспечению гуманитарного образования Министерства образования и науки России.

Были проанкетированы по 50 преподавателей гуманитарных и специальных кафедр и около 100 студентов различных факультетов и курсов обучения. Ниже в виде таблиц и рисунков приведены усредненные результаты анкетирования всех проанкетированных преподавателей и студентов.

Таблица 1

Распределение (в %) профессорско-преподавательского состава (в числителе) и студентов (в знаменателе), оценивших значимость видов знания (учебных модулей), определяющих гуманитарную составляющую подготовки специалиста, гражданина и человека

ЗНАНИЯ	Знания, необходимые для гуманитарной подготовки	Знания, которые целесообразно включать в вузовскую программу	Знания, которые следует отнести к компетенции средней школы, области самообразования и т.д.
1	2	3	4
Знания, составляющие фундамент научного мировоззрения (общее знание о мире, о месте человека в нем, об общих закономерностях развития человека, природы и общества).	$\frac{78}{96}$	$\frac{77}{80}$	$\frac{6}{16}$
Психологические знания, необходимые для самоидентификации личности в рамках социума (знания о себе и о других, о социальной группе и о взаимодействии внутри нее, об особенностях поведения и деятельности).	$\frac{97}{88}$	$\frac{84}{72}$	$\frac{13}{16}$
Педагогические знания (о воспитании, обучении, развитии человека, включая целенаправленное формирование его потребностей).	$\frac{100}{100}$	$\frac{100}{86}$	$\frac{0}{14}$
Экологические знания (о взаимоотношении организма и среды, об экологических принципах использования природных ресурсов, о связи экологии со здоровьем человека).	$\frac{53}{68}$	$\frac{32}{46}$	$\frac{21}{22}$
Знание основ здорового образа жизни (о факторах риска, о профилактике заболеваний, о противодействии курению, алкоголизму, наркомании, о тестировании здоровья и методах его укрепления).	$\frac{85}{96}$	$\frac{64}{92}$	$\frac{21}{4}$
Знания об обществе и государстве (об истории, о политических системах и режимах, об основах правовой системы и законодательства, о формах социального взаимодействия и факторах социального развития).	$\frac{71}{94}$	$\frac{54}{66}$	$\frac{18}{28}$
Знание родного языка (о литературном языке, о языке науки, о деловом стиле, о стиле коммерческой корреспонденции, об аргументации и ораторском искусстве).	$\frac{100}{100}$	$\frac{65}{20}$	$\frac{45}{80}$
Знание иностранного языка (об основах письменной и устной речи).	$\frac{93}{100}$	$\frac{64}{88}$	$\frac{29}{12}$

1	2	3	4
Экономические знания (об экономических отношениях и системах, о формах собственности, о рынке, о микро и макроэкономике, о деньгах и их функции, о предпринимательстве и рынке труда).	$\frac{62}{80}$	$\frac{53}{42}$	$\frac{9}{38}$
Знания в области информационных и коммуникационных технологий (знание современных средств хранения, обработки и передачи информации, Интернет, представление о глобальном информационном обществе).	$\frac{100}{100}$	$\frac{82}{44}$	$\frac{18}{56}$
Знание базисных ценностей мировой и отечественной культуры (в контексте становления и существования различных культур).	$\frac{92}{86}$	$\frac{39}{18}$	$\frac{46}{68}$
Знание о процессах глобализации и связанных с ней социально-экономических и культурных изменениях, о формировании современного общества, основой которого является владение знанием.	$\frac{75}{82}$	$\frac{56}{38}$	$\frac{20}{44}$

Таблица 2

Распределение (в %%) профессорско-преподавательского состава (в числителе) и студентов (в знаменателе), оценивших значимость видов умения (готовности, способности), необходимых человеку, оканчивающему вуз

УМЕНИЯ (ГОТОВНОСТИ, СПОСОБНОСТИ)	Виды умения (готовности, способности), необходимые человеку, оканчивающему вуз	Виды умения, которые следует отнести к другим уровням образования
1	2	3
Умение осуществлять профессиональную деятельность, в том числе принимать решения в нестандартных ситуациях, используя фундаментальные знания о природе, обществе и человеке.	$\frac{100}{100}$	$\frac{0}{0}$
Умение работать в команде (взаимодействовать с коллегами, понимать другого человека и уважать его точку зрения, быть при необходимости лидером, а также строить партнерские отношения).	$\frac{97}{100}$	$\frac{3}{0}$
Умение учиться, заниматься самообразованием и самовоспитанием, передавать знания другим.	$\frac{93}{100}$	$\frac{7}{0}$
Умение строить свою профессиональную деятельность, избегая возможных негативных социальных последствий принимаемых решений, а также неблагоприятного воздействия на окружающую среду.	$\frac{100}{100}$	$\frac{0}{0}$
Умение поддерживать свое здоровье, развивать способность к самопознанию и объективной самооценке, помогать в поддержании здоровья других.	$\frac{92}{96}$	$\frac{8}{4}$

1	2	3
Умение пользоваться правами и выполнять обязанности гражданина, способность жить в обществе, соотнося свою деятельность с его интересами, с глобальными интересами человечества, готовность внести свой вклад в развитие страны.	$\frac{95}{88}$	$\frac{5}{12}$
Владение родным языком (способность грамотно выражать свои мысли в устной и письменной форме, владение научно-технической терминологией, навыками аргументации).	$\frac{100}{100}$	$\frac{0}{0}$
Владение иностранным языком в объеме лексического минимума (по отношению к общей лексике и специальной терминологии).	$\frac{92}{100}$	$\frac{8}{0}$
Умение строить свою профессиональную деятельность с учетом экономических тенденций и факторов.	$\frac{87}{96}$	$\frac{13}{4}$
Умение эффективно работать со всеми элементами современной образовательной среды, с различными носителями информации, включая электронные (умение находить, отбирать, систематизировать информацию, перерабатывать ее в знания, владеть информационными и компьютерными технологиями).	$\frac{97}{100}$	$\frac{3}{0}$
Умение анализировать социально и культурно значимые проблемы исторического прошлого и современности, видеть мир в развитии.	$\frac{64}{84}$	$\frac{36}{16}$
Способность к критическому, творческому и целостному мышлению.	$\frac{100}{100}$	$\frac{0}{0}$

Таблица 3

Распределение (в %) профессорско-преподавательского состава (в числителе) и студентов (в знаменателе), оценивших значимость наиболее весомых факторов, способствующих формированию видов умения не только под воздействием гуманитарной подготовки

ФАКТОРЫ	Наиболее весомые факторы
Овладение профессиональными дисциплинами, изучаемыми в вузе.	$\frac{79}{78}$
Взаимодействие с преподавателями, с товарищами по группе, влияние среды, сложившейся в вузе.	$\frac{57}{94}$
Участие в различных кружках, секциях, посещение различных внеучебных мероприятий в вузе: конференций, вечеров, дискотек, и т.п.	$\frac{29}{42}$
Участие в общественной работе (профсоюз, студенческий совет, студенческое самоуправление, волонтерская работа).	$\frac{11}{12}$
Влияние внешней среды (семья, друзья, средства массовой информации).	$\frac{6}{22}$

Таблица 4

Распределение (в %) профессорско-преподавательского состава (в числителе) и студентов (в знаменателе), оценивших вес вышеупомянутых знаний и умений в гуманитарной подготовке

ШКАЛА ОЦЕНКИ			
Очень значительный	Более половины	Менее половины	Незначительный
$\frac{78}{76}$	$\frac{17}{16}$	$\frac{5}{8}$	$\frac{0}{0}$

Таблица 5

Распределение (в %) профессорско-преподавательского состава (в числителе) и студентов (в знаменателе), предложивших формы изучения дисциплин общегуманитарного и социально-экономического блока

ДИСЦИПЛИНЫ	В виде свободного выбора	В виде обязательной дисциплины	В виде факультатива
Иностранный язык	$\frac{0}{0}$	$\frac{100}{100}$	$\frac{0}{0}$
Физическая культура	$\frac{8}{12}$	$\frac{92}{88}$	$\frac{6}{0}$
Отечественная история	$\frac{0}{22}$	$\frac{90}{42}$	$\frac{4}{36}$
Философия	$\frac{67}{66}$	$\frac{41}{30}$	$\frac{11}{4}$
Культурология	$\frac{30}{50}$	$\frac{43}{24}$	$\frac{12}{26}$
Политология	$\frac{40}{68}$	$\frac{25}{12}$	$\frac{35}{20}$
Правоведение	$\frac{36}{46}$	$\frac{26}{44}$	$\frac{38}{10}$
Психология и педагогика	$\frac{0}{12}$	$\frac{100}{80}$	$\frac{0}{8}$
Русский язык и культура речи	$\frac{25}{76}$	$\frac{10}{10}$	$\frac{5}{14}$
Социология	$\frac{40}{50}$	$\frac{13}{18}$	$\frac{17}{32}$
Экономика (общий курс)	$\frac{43}{76}$	$\frac{30}{20}$	$\frac{28}{4}$

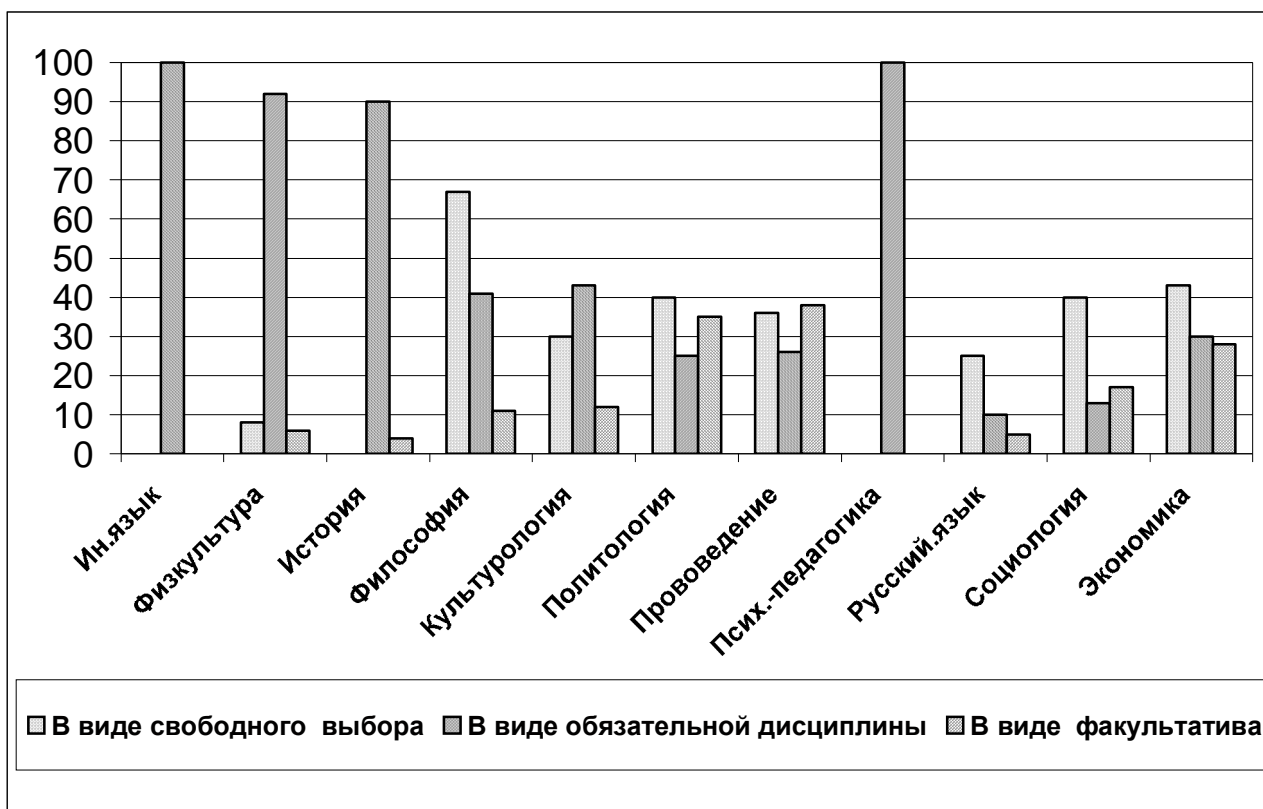


Рис. 1. Распределение профессорско-преподавательского состава (в %) относительно форм изучения общегуманитарных и социально-экономических дисциплин.

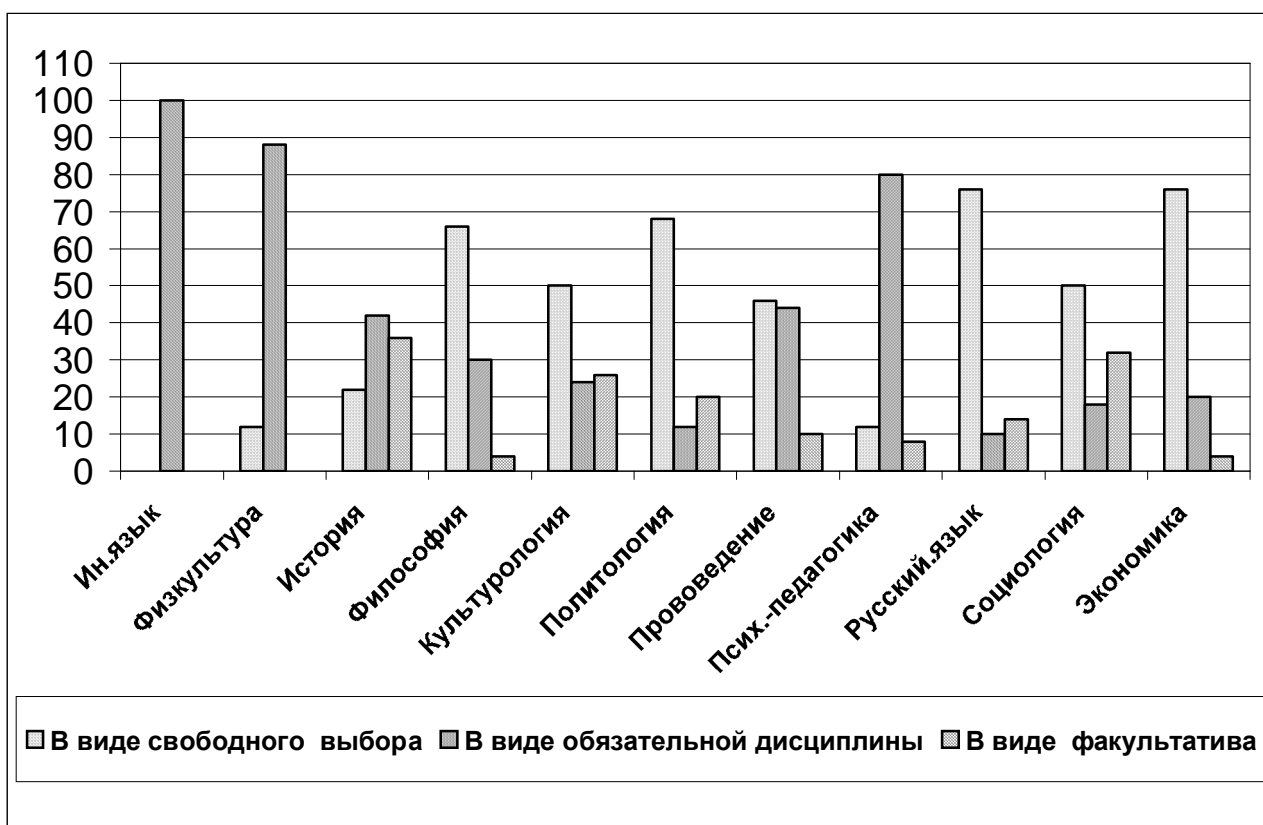


Рис. 2. Распределение студентов (в %) относительно форм изучения общегуманитарных и социально-экономических дисциплин.



Усредненное распределение (в %) профессорско-преподавательского состава и студентов, предложивших формы изучения дисциплин общегуманитарного и социально-экономического блока

ДИСЦИПЛИНЫ	В виде свободного выбора	В виде обязательной дисциплины	В виде факультатива
Иностранный язык	0	100	0
Физическая культура	7	90	3
Отечественная история	14	66	20
Философия	58	35	7
Культурология	40	41	19
Политология	64	19	27
Правоведение	41	35	24
Психология и педагогика	6	90	4
Русский язык и культура речи	20	70	10
Социология	45	16	49
Экономика (общий курс)	59	25	16

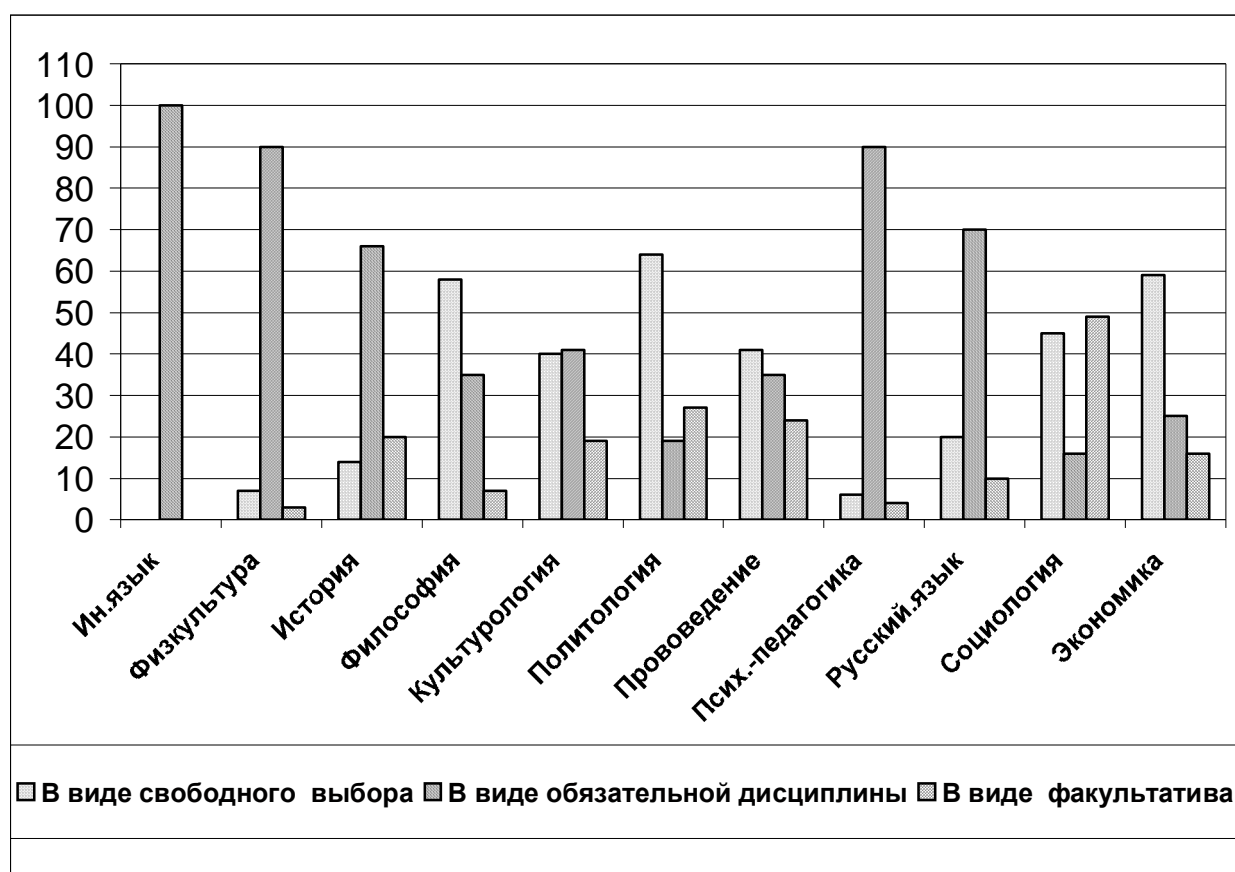


Рис. 3. Усредненное распределение (в %) профессорско-преподавательского состава и студентов относительно форм изучения общегуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Согласно результатам анкетирования, все упомянутые в анкетах знания и умения, по мнению преподавателей и студентов, необходимы выпускнику вуза. Вышеупомянутые знания и умения в гуманитарной подготовке восприняты и преподавателями, и студентами как наиболее значительными по своему весу для характеристики гуманитарной подготовки специалиста.

К наиболее весомым факторам, способствующим формированию видов умения не только под воздействием гуманитарной подготовки, относятся, по мнению преподавателей и студентов, овладение профессиональными дисциплинами, изучаемыми в вузе, и взаимодействие с преподавателями, с товарищами по группе, влияние среды, сложившейся в вузе.

Анализ результатов анкетирования показывает, что, по мнению профессорско-преподавательского состава университета, в виде обязательных дисциплин общегуманитарного и социально-экономического блока в вузе должны быть психология и педагогика, иностранный язык, физическая культура, а также отечественная история и философия. Остальные дисциплины могут быть представлены в виде свободного выбора и/или в виде факультатива.

Мнение студентов, как показывают результаты анкетирования, в основном совпадает с мнением преподавателей, за исключением философии и отечественной истории, которые ими предлагается для изучения в виде свободного выбора или в виде факультатива. В тоже время они считают целесообразным рассматривать русский язык и культуру речи как обязательную вузовскую дисциплину.

Анализируя усредненные результаты анкетирования преподавателей и студентов, можно провести ранжирование значимости дисциплин общегуманитарного и социально-экономического блока как обязательных дисциплин (в порядке возрастания значимости): социология → политология → экономика (общий курс) → правоведение → философия → культурология → отечественная история → русский язык и культура речи → физическая культура → психология и педагогика → иностранный язык.

В тоже время следует иметь в виду, что, по мнению всех проанкетированных преподавателей и студентов, в государственном образовательном Стандарте «третьего» поколения должен быть сохранен весь блок общегуманитарных и социально-экономических дисциплин.

\* \* \*

## **АКМЕОЛОГИЯ О ПСИХОЛОГИИ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ**

*А.А. Бодалёв, доктор психологических наук, профессор*

Изучение жизненного пути и творчества выдающихся и великих людей, которые своими поступками и деяниями внесли неординарные вклады в сокровищницу общечеловеческой культуры, показывает их нестандартно яркое проявление себя в различных системах отношений в совместной деятельности. Например, в системах отношений: «человек – человек», «человек – социум», «человек – природа», «человек – техника», «человек – знаковые системы», «человек – искусство» и др. Именно системный подход к жизнетворчеству выдающихся людей дает возможность постичь внешние и внутренние факторы, которые во взаимодействии должны явить себя в разных точках жизненного пути человека, на разных ступенях его индивидуальной эволюции, чтобы, если говорить конкретно, он, достигнув состояния зрелости, оказался физически здоровым, состоялся бы как социально активный гражданин своего Отечества, как высоконравственная и в буд-

ничных, и в экстремальных ситуациях своего бытия личность, как профессионал-мастер в основной для него области труда и в то же время зрелый гражданин, примерный супруг и мудрый воспитатель своих детей.

Постижение общего и особенного в характеристиках процесса развития, выводящих первоначально самых обычных людей на уровень великих или выдающихся, прояснение условий, которые необходимы, чтобы такой процесс действительно состоялся и именно с обозначенными выше результатами – рассматриваемое в совокупности все это – значимые подсказки для внесения существенных как по содержанию, так и по форме коррективов в действующую ныне систему обучения и воспитания физически здорового, духовно богатого, способного к постоянному творчеству молодого поколения.

Однако я вынужден заметить, не желая очернить действительность, тот печальный для постсоветской России факт, что большинство выпускников современной российской школы имеют совершенно очевидное отклонение от нормы в состоянии своего физического и духовного здоровья, заметная часть их, в которую входят и девушки, курит и употребляет наркотики, растет число детей-инвалидов, смертность населения превышает рождаемость. Все шире в молодежную среду внедряется потребительская психология, а место альтруизма и коллективизма занимает индивидуализм и эгоизм.

Наряду с индивидуализмом в обществе заметно усиливается прямо противоположная тенденция к комфортной ролевой стандартизации поведения. У очень многих молодых людей категорическим императивом, определяющим их внешние и внутренние проявления, выступает формула «быть как все», что означает не что иное, как слепое подчинение поведенческим стереотипам, навязываемым по каналам СМИ и нормами референтной для них общности (в т.ч. криминальной). Как известно, ни проявления массового индивидуализма, ни проявления массового конформизма у молодежи, как правило, очень далеки от по-настоящему прогрессивного гуманистического идеала личности, а в кризисных ситуациях это, как правило, приводит молодежь к стереотипным реакциям социального неповиновения, немотивированной агрессии, экстремистским выходкам, проявлениям ксенофобии как выражению протеста против рутинно обывательского образа жизни под информационным колпаком современных СМИ и Интернета.

Оговорка «как правило» в высказанном выше утверждении не случайна, ибо среди названной категории молодежи с мозаично расщепленным сознанием, с противостоящими в сознании полюсами «индивидуализм – конформизм», регулярно появляются отдельные юноши и девушки, которые стремятся вырваться из ставшего им привычным обывательского образа жизни с присущими ему стандартами социальной моды и формальными атрибутами альтернативного общепринятому оформления внешнего облика.

В свое время на Западе это были хиппи, протестовавшие против подавляющего их индивидуальность влияния массовой культуры путем нон-конформного поведения, эксцентрических выходок и неряшливостью внешнего вида. Известно, что среда хиппи породила выдающихся творцов современного шоу-бизнеса и рок-музыкантов. Но главная причина выхода этих нестандартных людей за пределы «заколдованного» круга массовой культуры и стереотипно-обывательского образа жизни, как правило, были не их собственные размышления о смыслах человеческой жизни, а ломающее их внутреннюю инертность сильное воздействие каких-либо неожиданных и необычных эмоций, внешние жизненные обстоятельства, внушение со стороны других людей, использовавших наивность протестных реакций молодежи в своих целях. Нельзя закрывать глаза и на то, что естественная тяга молодежи к ярким жизненным впечатлениям и к индивидуальной самореализации ныне ловко используется политиками и секретными спецслужбами, разжигающими экстремизм и ксенофобию в молодежной среде и управляющие её лидерами.

Однако эта естественная для общества тенденция выхода определенной части молодых людей за пределы «как правило» массового обывательского образа жизни сохраняется и проявляется у молодёжи и в нашей повседневной жизни. Вопреки даже самому же-

сткому социальному контролю общество постоянно выталкивает из своей «утробы» немногочисленную категорию молодых людей, которые с самого начала не желают быть «как все», т.е. как те, кто бездумно плывут по течению и не пытаются целеустремленно и активно выстраивать свою линию личной жизни так, чтобы она отвечала их призванию, выводила бы на получение неординарных творческих результатов, полезных для их индивидуального самоосуществления и жизни общества.

Последняя категория молодых людей, озабоченных своей индивидуальной осуществимостью в избранном виде социально полезной деятельности, представляет для автора данной статьи особый интерес, поскольку она позволяет содержательно и многонаправленно выстраивать ответ на вопрос о том, что же такое «акмеология» как наука?. Почему акмеология наряду с проблемами, которые являются главными в проводимых ею исследованиях, должна изучать жизненные пути, а также жизнедеятельность людей, которые становятся великими или выдающимися?

Стратегия выстраивания своего жизненного пути молодыми людьми, о которых только что шла речь, их жизнотворчество и инициативное проектирование результата, которого они хотели бы достичь, познавая мир, общаясь и, конечно, учась и трудясь, перекликаются с особенностями построения своего повседневного бытия, своей деятельности в нем и, разумеется, с самотворчеством, делающих их великими или выдающимися людьми. Мы давно знаем, что каким оказывается человек как индивид, как личность, как субъект деятельности и какую, в конечном счете, он наживает себе индивидуальность, называемую в восточной психологии «кармой». Иными словами, человек сам создает ситуации, создает, события, в которые он попадает, которые он воспринимает, в которых он соучаствует, он создает обстоятельства, которые ему приходится как-то преодолевать, – все это неразрывно связано, между собой.

Однако главенствующим результатом такой взаимосвязи, если его искать и оценивать с позиций акмеологии, является прежде всего формирующийся у человека и более или менее им осознаваемый *смысл его бытия*, находящий выражение в ответе на вопросы «Кто я?», «Для чего (или для кого) я живу?».

Как показывает изучение самых разных жизнеописаний великих или выдающихся людей, ответы на эти вопросы (ведь о человеке надо судить не по его словам, а по его делам) отчетливо ясны: они очень рано начинают проявлять себя как активные и все более самостоятельные субъекты собственной жизнедеятельности, и смысл ее они видят в поступках или деяниях не только лично для них, но по мере своего гражданского развития для все более крупных социальных общностей, которые становятся для каждого из них в высокой степени субъективно значимыми. Такими общностями, если их рассматривать по восходящей, для них может стать первоначально семья, затем учебное заведение, которое дало ход их призванию, трудовое объединение профессионалов, куда они пришли работать, Отечество и даже человечество. Именно ставшие их собственными смыслы жизни, своим инобытием имеющие материальную или духовную форму общечеловеческие ценности, на сохранение или приумножение которых выдающиеся или великие люди направляют свою деятельность даже в молодом возрасте, выделяют их из основной массы других людей.

Вспомним как подтверждение справедливости сказанного: в области государственной деятельности поведение молодого Петра Великого, в области науки – молодого физика А.Д. Сахарова, в области поэзии – юного А.С. Пушкина, в области активного приобщения в последующем к религии своих сограждан – молодого А.М. Ридигера – будущего патриарха Алексия II.

Разумеется, по мере физического развития человека, качественного усложнения его психики, наступающего под действием обстоятельств, в которые он попадает, поразному отвечающих его потребностям и потому с неодинаковыми последствиями влияющих на его сознание и самосознание, названные смыслы приобретают более глубо-

кое содержание, их образно-понятийные формы «существования» и эмоциональное «воплощение» в общей структуре психического мира изменяются, но главным условием, определяющим сохранение в человеке потенциала великого или выдающегося, остается сохранение в нем в качестве стержня его Я, ведущей доминанты в его внутреннем мире, продолжающего оказывать совершенно определенное воздействие на его поведенческие отношения с миром внешним, смысла, суть которого теснейшим образом сопрягается с основными ценностями жизни и культуры.

Конечно, было бы искажением действительности полагать, что всем молодым людям, о которых только что шла речь, удастся в течение долгого времени хранить «души прекрасные порывы» и выстраивать свой жизненный путь, руководствуясь смыслом, наполненным высоким нравственным содержанием. Разного рода не только природные, но и социальные катаклизмы, происходящие на Земле, а также жизненные ситуации, которые воспринимает или в которые попадает человек, если они пронизаны принципом «человек человеку - волк», заставляли и заставляют многих молодых людей бороться за выживание, лишая их возможности получать образование, сохранять здоровье, познавать духовные сокровища, созданные как своим, так и другими народами.

Но если смысл жизни, ориентирующий на приумножение основных ценностей культуры через ту деятельность, которой он занят, человеку удастся в себе сохранить, у него формируются все более сильная мотивационная вовлеченность и включенность в нее, содеянное им в ней начинает носить все более творческий характер, давать ему эмоциональное удовлетворение.

Большой личностный и субъектный калибр многих великих или выдающихся людей (это уже много раз было доказано) прямо зависит от высокого накала их активности, работающей на осуществление целей в материальном или духовном выражении, достижению которых эти люди подчиняют свою жизнедеятельность, и их способности быть при этом не ремесленниками, а творцами. Создание нового, еще не бывшего. всегда выступает для человека, представляющего какую-то из этих сфер деятельности людей, означает поиск и проверку многих вариантов решений возникшей задачи, что сопровождается обычно большой затратой физических и умственных сил прежде, чем будет найдено правильное или удовлетворяющее человека решение, - получен имеющий материальную или духовную форму конкретный результат, к которому он стремился.

Подобные творческие деяния, совершаемые человеком постоянно и ставящие перед ним все более трудные проблемы, из которых он должен находить конструктивный выход, имеют своим следствием не только получение продукта, о котором говорилось выше. Одновременно они означают непрерывное развитие и увеличение творческого потенциала самого человека - их создателя, и, кроме того, давая ему переживание успеха, они «работают» на еще более глубокое укоренение в нем, а точнее, в его личностной структуре того нравственного высокого смысла, ради реализации которого он фактически посвящает свою жизнь. И еще одним сопряженным с этим процессом происходящих в человеке изменений является совершенно очевидное движение его к своему «акме» - вершине индивидуальной самореализации в творческой деятельности.

Человек, действительно глубоко убежденный и одновременно свято верующий (у великих или выдающихся людей бывает и так), что через идущую от его смысла жизни сформулированную им цель и стремление к ее обязательному осуществлению он капитально приумножает как личностные, так и социальные ценности, что оправдывает и позволяет ему противопоставлять себя толпе, пренебрегать мнением о нём, о его замыслах и способах их реализации своего ближайшего окружения даже, если это окружение составляют его коллеги по профессиональной принадлежности. Такой человек, проявляя великую энергию, может двигаться к субъективно предельно значимой для него в данное время цели, которая может быть непонятой его современниками, но понятой и принятой уже после его кончины. В практике жизни данного человека это означает, как правило,

поступательное и совершенно очевидное увеличение его личностных, профессиональных и, конечно, творческих возможностей. Иными словами, постоянный прирост его интеллектуальных, волевых и эмоционально-мотивационных ресурсов, для успешного выполнения той деятельности, которая для него является жизненно осмысленной и субъективно главной.

Было бы большим упрощением полагать, что осуществление каждой очередной цели деятельности, связанной с главным смыслом жизни, более или менее осознаваемым великим или выдающимся человеком, проходит успешно, без ошибок, без сомнений в правильности выбранных средств, без, пусть временной, потери уверенности в себе ее достичь и даже без кризисов. Обстоятельства, которые возникают на жизненном пути любого человека по своему характеру и по степени их содействия или противодействия продвижению человека к желанной цели всегда являют собой самый широкий спектр. Каждый человек выходит из этой возникающей на его жизненном пути круговерти объективных обстоятельств и возникающих у него при этом переживаний, работающих на приближение его к желанной цели или, наоборот, отдаляющих ее от него, индивидуально, по-своему.

Для одних это стечение действительно непреодолимых или только кажущихся им непреодолимыми по причине их временной душевной слабости обстоятельств намного превышает порог их эмоциональной выносливости, и они впадают в глубокую депрессию, иногда заканчивающуюся и суицидом (Ван Гог, В.М. Гаршин и др.). Другие не изменяют своей убежденности в предназначении идти до конца в имеющем конкретную форму служении смыслу жизни, даже если придется принять смерть от инакомыслящих, но власть имущих (Сократ, протопоп Аввакум, Ян Гус, Джордано Бруно, Ю. Фучик, генерал Д.М. Карбышев и др.).

Третьи, не изменяя принятому пониманию смысла жизни тесно сопряженному с характером целей, которые, будучи осуществленными, приумножают истинные ценности культуры, столкнувшись с обстоятельствами, ставящими барьер на пути к осуществлению этих целей, создают на какое-то время видимость подчинения обстоятельствам, продолжая твердо сохранять свои убеждения. (Вспомним знаменитые слова Галилео Галилея после суда инквизиции, считавшего безбожной гелиоцентрическую систему нашего мироздания и принудившего Галилея принять доводы о геоцентрической ее структуре. «А все-таки она (Земля. – *А.Б.*) вертится!» – воскликнул Галилей, выйдя из зала суда.)

Четвертые находят в себе способность максимально мобилизовать свои физические силы и, учитывая своеобразие обстоятельств, которые у них возникали на пути к цели, очень эффективно актуализировать и использовать свой интеллектуальный, волевой и эмоциональный ресурс. Это позволяет им не только успешно справляться с трудностями объективного и субъективного характера, мешающими осуществлять замыслы, конечный результат которых - вклад в ценности культуры, но фактически более выражено, если судить по наступающим изменениям, подниматься на более высокий уровень в своем личностном и субъектно-деятельностном развитии и еще нетривиально неповторимее формировать свою индивидуальность.

Если для подтверждения сказанного вспомнить великих или выдающихся людей, которые с таким интегрально положительным результатом и на интеллектуальном, и на волевом, и на эмоциональном уровнях, реализуя основной для них смысл, прошли жизненный путь, то с полным правом в государственной деятельности к ним следует отнести Н.А. Вознесенского, А.Н. Косыгина; в военном деле – Л.А. Говорова, Г. К. Жукова, К.К. Рокоссовского; в искусстве – С.Т. Коненкова, Г.А. Товстоногова, Д.Д. Шостаковича; в науке – В.М. Бехтерева, В.И. Вернадского, Д.И. Менделеева, в технике – А.Н. Крылова, С.П. Королева, А.С. Попова, А.Н. Туполева и др.

Рассмотренные варианты возможной взаимосвязи между смыслом жизни, которым человек руководствуется при проектировании и осуществлении своего жизненного

пути, и конкретизирующимся в поступках и деяниях, получающих материальную и духовную формы выражения, и реальными объективными и субъективными факторами, которые обуславливают характер реального процесса претворения этого смысла в жизнедеятельности, было проведено, как это увидел читатель, на примерах людей, уже получивших признание великих или выдающихся или у современников, или у последующих поколений.

Подчеркнем, что отношение к следованию избранному смыслу жизни и стратегии, тактики и способы его конкретизации, а также его отстаивания и защиты могут отчетливо проявляться уже в молодые годы. Вспомним А. Гайдара и Н. Островского на Гражданской войне и после ее окончания, подвиг молодого гвардейцев в Великой Отечественной войне, принявших мученическую смерть, но не предавших своих идеалов. Мысленно заглянем в отдаленные времена и в другие области житнетворчества, где молодые люди утверждали главный смысл своего бытия, конкретизировавшегося в соответствующем ему поведении: прорыв сына крестьянина-помора М.В. Ломоносова в большую науку или восхождение к вершинам живописного мастерства сына чугуевского поселенца И.К. Репина, или покорение поэтического Олимпа Н.А. Некрасовым, отец которого, небедный приволжский помещик, отказал сыну в материальной поддержке.

Рано осознав и глубоко приняв главные смыслы своего бытия, все эти люди создали устойчивые ориентиры, которые не давали им сбиться с выбранного жизненного пути, а успешное продвижение в деятельности, которую они избрали в соответствии со своим призванием, отвечавшую содержанию этих смыслов, помогала им не терять из виду эти ориентиры и даже в очень трудных жизненных ситуациях принимать решения и совершать поступки, работающие на их саморазвитие как личностей и как субъектов.

При этом крайне существенно, что эти люди впоследствии вошли в число неординарных творцов нового, еще не бывшего, и еще в юности стали проявлять сугубо индивидуальное отношение к жизни как к лично к ним адресованной задаче, требующей от них творчески самостоятельного и вместе с тем очень ответственного решения. И они, не побоявшись разрыва с устоявшимся укладом и образом жизни, дававшими им внешнюю и внутреннюю определенность, перешли в по-настоящему неизведанную умственно, непережитую эмоционально и не опробованную поведенчески сферу нового своего бытия и, вживаясь во внешние ее атрибуты, начали как приоритетные формировать цели ставшей для них главной деятельности и мобилизовывать на их выполнение все свои физические, умственные, эмоциональные и волевые ресурсы, постоянно стремясь к наиболее качественному их осуществлению.

Некоторые из них впоследствии стали великими или выдающимися людьми, например, М.В. Ломоносов, – если они видели, что другими способами значимую для дела, связанную с их смыслом жизни цель не осуществить, они, хорошо просчитав последствия, шли на создание кризисных и даже экстремальных ситуаций и таким путем всё равно добивались желаемого.

Необходимо подчеркнуть важность формирования в нашем социуме именно такого типа людей как личностей с выраженной индивидуальностью, как творческих субъектов деятельности, о которых было сказано выше. Л.Н. Гумилев назвал такой тип людей «пассионариями», – первопроходцами, подвижниками. лидерами в любой области деятельности. Им всегда намного труднее, чем тем, кто движется за ними по проложенным дорогам. Но прорывы в ранее неведомое, совершаемые подвижниками, приумножают не только ценности жизни и культуры, но в конечном счете служат благу всего человечества, если, конечно, достигнутое этими подвижниками не начинают использовать, а иногда замалчивать или обесценивать властимущие, преследующие совершенно иные, свои узкогрупповые цели.

\* \* \*

## ОТ РЕДАКЦИИ

Ниже представлена статья украинских коллег В.А. Гетмана и Ю.В. Новицкого, плодотворно разрабатывающих актуальные проблемы валеологии. Редакция публикует статью без изменений. Однако, на наш взгляд, в статье не все бесспорно. Просим читателей высказать свое мнение, которое будет опубликовано в следующем Вестнике БПА.

*Проф. Дм. Давиденко*

### **ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СПОСОБА ЖИЗНИ** **(АНТРОПОЭТИКА ЗДОРОВЬЯ)**

*В.А. Гетман, кандидат педагогических наук, доцент; Ю.В. Новицкий, кандидат педагогических наук, доцент*

#### **Главные точки опоры проблемы**

*«Обвиняйте не природу, она делает  
свое дело, обвиняйте себя»*

Мильтон

Если спросить человека, что он делает в своей жизни с собой, с окружающими его людьми, с многообразием окружения, то ответ будет в любом случае один – живет. И уровень его осознанности, по отношению к этой жизни, всегда субъективен и всегда в пользу данного человека. Времени, чтобы остановиться в быстром течении жизни у человека нет. Нет возможности порассуждать, попытаться осознать, что он, как человек, делает, как поступает и самое главное – какие последствия его воздействий на окружение и к самому себе будут и какие вообще нас всех результаты ждут!

Мы живем в мире, который сами создали и этот мир «искусственный», с неестественным темпом и ритмом жизни, с виртуальными умозрительными ощущениями и такими же ценностями... Но человек существо мыслящее, анализирующее и способное осознать и видоизменить многое, в том числе и себя. Поэтому необходимо искать выход из любой ситуации, в том числе и из той, в которую завели мы себя и затащили окружающий мир.

Содержание предложенных рассуждений основано на анализе материалов, посвященных острым проблемам жизни, а также на опыте работы авторов в этой области и уже сформированной позиции, которая во многом отличается от традиционной.

Рассматриваемая проблема связана со здоровьем человека и его воздействием на окружающий мир. Для её решения необходимо рассматривать связи окружающего мира с человеком как центральным звеном всех взаимодействий на Земле. Анализировать системные взаимоотношения и факторы, которые могут давать возможность использовать ресурсные и резервные возможности всех живых объектов во благо или во вред.

Содержание данной статьи можно рассматривать как первый шаг в решении проблем баланса внутренних и окружающих миров – формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и построения техник и технологий здорового способа жизни (ЗСЖ), расширения ресурсных и резервных возможностей организма человека, укрепления здоровья и prolongation радости его активной, творческой жизни и долголетия.



Предложенные рассуждения имеют проблемный характер и несут концептуальную направленность. Мы не говорим, что предлагаемые идеи – панацея от всех бед. Тема глобальна, многогранна, но это тот путь, который может привести к положительному результату и в этом мы твердо убеждены!

*«Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – ничто».*

Сократ

Проблема здоровья – это одна из самых главных и животрепещущих проблем современности. Чтобы попытаться охватить всю гамму, весь спектр проблематики, в которой находится большая, если не вся часть человечества, необходимо понять – а как же получилось так, что все мы стоим на краю антропологической катастрофы! И уже давно многие международные организации говорят, кричат и бьют во все колокола о проблеме выживания человечества....

Человек проживал на Земле достаточно успешно и благополучно до начала XX столетия. Люди приспосабливались к естественным условиям и требованиям природы, жили почти в гармонии с ней, во всяком случае, мало что деформируя, тем более видоизменяя – разрушая. Ритм и темп жизни соответствовали биоритмам окружающей человека природе. Существовали некоторые болезни, их было немало, и даже были страшные эпидемии, но! Если принять за основу что мы, как и все живое на земле, являемся частью целого в мироздании, то можно утверждать, что все сосуществовало в *естественном* русле протекания процессов и состояний, и подчинялось определенным закономерностям Природы (1).

Начиная с XX столетия ситуация стала существенно меняться не в пользу человека и среды его обитания. Люди стали изменять окружающий мир под свои потребности и желания, не задумываясь о последствиях, которые незамедлительно нагрянут. Все действия объяснялись и обосновывались для оправдания потребительского отношения человека к Природе, исходя из эгоистически гуманных целей построения комфортности кланового, семейного или индивидуального существования. Рассматривая глобальные последствия деяний человека, американский учёный Н. Винер писал: «Мы столь радикально изменили нашу среду, что теперь для того, чтобы существовать в этой среде, мы должны изменить себя».

Последние пару веков говорится о каких то законах, которые якобы открывают ученые (по большому счету открытые закономерности в Природе называются её законами условно, поскольку диалектика эволюции и познания требует расширения понимания природных взаимоотношений, что теоретически может привести процесс познания к всеобщему единственному абсолютному истоку «правил» построения мироздания). Исходя из эгоистической и потребительской позиции человечества, вся глобализация многообразия действий и воздействий «обзывалась» научно – техническим прогрессом, который якобы несет пользу всем и всему, и является неотъемлемой частью развития человечества... (вспомним глобальные проекты – соединения рек, гидротехнической мелиорации плодородных земель, создания искусственных водоемов – морей, разработки «мирного атома», «покорение» космоса, военные проекты...). Все это привело к нарушениям гармонии Природы. Катастрофические изменения в слоях атмосферы, которые несут глобальные нарушения равновесия в существовании живых организмов – озоновые дыры и ультрафиолетовое облучение, перенос по воздуху продуктов сгорания и извержений! Катастрофы планетарного масштаба, уничтожение плодородного слоя земли – Чернобыльская катастрофа, отравление удобрениями и отходами, эрозия почвы, умерщвление флоры и фауны... Появления новых, «искусственных» вирусов, болезней на генетическом уровне, порождающих патологические изменения в структуре живых организмов – СПИД, нетипичная пневмония, гепатиты, гриппы... Все это и есть деяния человека и наличие плачевного результата, который мы уже начинаем пожинать.

*«Человеческий организм обладает одной особенностью, которой не обладает ни одна машина – самовосстанавливаться».*

Е. Кроаль

Во второй половине XX столетия Всемирная организация охраны здоровья (ВОЗ) отметила существенное повышение заболеваемости и смертности, а так – же возникновение новых разновидностей и видов болезней, что привело к необходимости срочного обсуждения и придания гласности данных фактов, как проблемы!

В 1977 году ВОЗ на внеочередном международном конгрессе ставит проблему с формулировкой – «Здоровье для всех». Данная проблема обсуждается в дальнейшем в 1978 году, где формулируется концепция здоровья. Эта проблема, таким образом, обсуждалась, вплоть до 1986 года (печальное стечение обстоятельств – Чернобыльская катастрофа...), пока в городе Оттава, на очередном симпозиуме, не были определены понятия ЗСЖ, здоровья, разработана и принята целая хартия...

Понятие «здоровье» подлежит рассмотрению в пяти категориях – философской, социальной, экологической, биологической и медицинской. Однако понятие здоровья было взято из преамбулы ВОЗ еще в 1948 году как – *состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков*. Данное определение не могло являться рабочим. В связи со сложившимся положением начали появляться и другие – здоровье – это состояние оптимальной жизнедеятельности человека... и др. На данный момент понятий и определений здоровья существует более 200, немногие из которых могут считаться более или менее рабочими. В связи с этим вопрос остается открытым и дискуссионным. Это мы имеем возможность наблюдать в реалиях действительности и жизнедеятельности людей.

*Что является основополагающим (?) – это определение факторов, влияющих на состояние здоровья человека.* Так, система охраны здоровья оказывает влияние на состояние здоровья человека всего в пределах 10%, на наследственность отводится около – 20%, экологии в пределах 25%, а вот условиям и способу жизни человека более 50%. Эти факторы влияния рассматриваются в следующих сферах – физической, психической (мыслительной), социальной (общественной) и духовной (2). И если способ жизни есть определяющий фактор, то естественно, человек мыслящий и должен «накинуться» на рассмотрение этого вопроса, и начинать раскручивать спираль проблем, опираясь на эту точку опоры. Вроде бы так и происходило, логика подсказывала единственно правильный путь...

*«Всякий излишек противен природе».*

Гиппократ

В 1995 году, в отчете ВОЗ было определено понятие ЗСЖ и звучало оно следующим образом – *это все то, что в человеческой деятельности связано с сохранением и укреплением здоровья и основными его функциями, которые являются факторами, влияющими на ЗСЖ*.

Эти факторы обуславливают до 70 – 80% причин смертности населения планеты, при этом, рост количества заболеваний напрямую связан с качеством и культурой питания, с поведением и тем состоянием, в котором находится человек. Проблема питания пока нами рассматривается в общей рамке, без детализации т.к. для её решения предлагается такое многообразие подходов, рекомендаций, ограничений, диет...., что это отдельная тема, которую мы обязательно рассмотрим более детально. Главное помнить, что питаться человек должен по своим ощущениям – подбирать продукты, частоту употребления пищи, иметь собственную методику, культуру потребления пищи..., но, к сожалению, люди почти утратили способность к «улавливанию» и удержанию в себе этих ощущений. Мало того, продукты питания, которые до XX столетия не были загрязнены пестицидами,

продуктами минеральных удобрений, солями тяжелых металлов и т.д., были полезны, тем более что культура потребления пищи сохранялась в традициях семей и народностей целыми поколениями. А в настоящее время огромная часть продуктов питания несёт отрицательную компоненту, негативно влияющую на состояние здоровья, не говоря уже о том, что культура питания отсутствует как таковая и технология приготовления и потребления пищи подчинена неестественному для человека, темпу и ритму современной жизни. Но выход из положения есть. Он заключается в подлинном желании и элементарном усилии человека исправлять ситуацию осознанно и культуросообразно в естественном русле течения жизни. В первую очередь эти действия должны производиться по отношению к самому себе, и тем самым они станут катализатором, толчком к преобразованию окружающего мира.

Поведенческая структура человека так же подчинена неестественному образу современной жизни (тому же темпу, ритму), которая не соответствует природно-естественным биоритмам. Это приводит, в первую очередь, к порождению стрессовых ситуаций, находясь в которых, или же выходя из которых, человек несет в себе следовой эффект, напрямую влияющий на работу всех функциональных систем организма. К примеру: в настоящее время выявлено, что большее стимулирование процессов инволюции – угасания функций, оказывают ни алкоголь, ни табакокурение и даже не «легкие» наркотики, а состояние длительной депрессии! Для некоторых людей достаточно находиться в этом состоянии 2 года и более, что бы произошли необратимые процессы в состояниях функциональных систем, которые, в свою очередь, приводят к летальному исходу. Поэтому введено новое понятие – синдром хронической усталости (СХУ). Данное заболевание проявляется у лиц с истощением психического эшелона резервов организма и приводит не только к психоэмоциональным срывам и депрессии, но и к суицидальному синдрому (3). Тенденции развития стран СНГ дополнили картину прямого влияния ЗСЖ и ЗОЖ не только на здоровье человека, но и на возможности изменения негативных факторов в демографической ситуации целых народов.

*Таким образом, мы определяем ЗСЖ как главный фактор, напрямую оказывающий влияние как на продолжительность, так и на качество жизни человека и в этом смысле – на дальнейшие условия процесса антропологического развития всего человечества. Теперь попытаемся выделить и проанализировать главные факторы продолжительности и качества жизни, чтобы докопаться до истоков и понять, что и как делать дальше.*

*«Человек не умирает, он совершает медленное самоубийство своими противоестественными привычками».*

П. Брег

Из всего многообразия выделяются три наиважнейших направления ЗСЖ, которые можно объединить в блоки.

*Первый блок:*

1. Качество и культура питания.
2. Быт и отдых.
3. Состояние и осознание уровня собственной физической и психической безопасности.

*Второй блок:*

1. Организация двигательной активности в повседневной жизни.
2. Занятия физической культурой и спортом.
3. Подбор и использование систем оздоровления.
4. Повышение уровня функциональных резервов человека.
5. Поддержание и обновление качества жизни по мере изменения среды и человека.

*Третий блок:*

1. Гигиенические условия работы.

2. Физическая и физиологическая безопасность, уровень психического комфорта на рабочем месте или занимаемой должности.

Все вышеперечисленные составляющие в итоге говорят о *качестве жизни* человека, которое можно попытаться отразить в категориях: состояния личности; состояние окружающей среды; состояния инфраструктуры.

Предпринимались попытки создания, на основании вышеперечисленного, *модели качества жизни*, которая должна была бы отображать уровни удовлетворенности личности и главные возможности человека в жизни. Данную модель фиксировали в определенных показателях и отображали индикаторами....

Но что с этим делать дальше?! Каким образом создать рабочие процессы, которые бы захватывали как отдельного человека, так и всех людей, заставляя их осознанно работать над своим телом и духом, и при этом бережно относиться ко всему живому!? Что может сформировать понимание того, что мы являемся частицей целого? Кто сможет, на основании вышеперечисленного планировать, проектировать и правильно реализовывать свои траектории жизни?

Ответы на эти вопросы мы не получили! Более того, мы имеем возможность наблюдать диаметрально противоположную картину усугубления проблемы осуществления ЗСЖ и ЗОЖ человека и ужасающе иждивенческое отношение к окружающей природе!

Все это говорит, по нашему мнению, об отсутствии *философии здоровья, как таковой*. Только на основе понимания и принятия этой философии возможна разработка базовых концепций построения и организации ЗОЖ и ЗСЖ, как для целых государств, регионов, народностей, так и для конкретного человека. Ведь именно от этого зависит продолжительность и качество жизни!

*«Силен тот, кто может победить свои слабости».*

Бен Франклин

Некоторые страны отличаются высокой продолжительностью жизни (ПЖ) своих граждан – Япония, Франция..., другие фиксируют низкий её уровень. Но есть такие, у которых, коэффициент ПЖ растет достаточно быстрыми темпами, а есть страны, где продолжительность жизни ниже этого же показателя в средние века. Но, вопрос в том, действительно ли данные прошлых лет соответствуют реальности? Показатель смертности населения, к примеру, в России или Украине, в XVIII столетии безусловно был выше, чем в настоящее время. Но в каком возрасте это чаще всего происходило и было зафиксировано? Количество членов в семье в те годы обычно составляло десять человек и более! Если статистика ПЖ и смертности велась по всем возрастным категориям без их различия, то можно понять почему в конце XVIII – начале XIX столетия средняя ПЖ в России составляла 45-50 лет и при этом взрослое население имело повсеместно факты долгожительства...

Средняя продолжительность жизни человека в Украине (не исключено, что и в России), по данным ООН, составляет – у мужчин от 56 до 62 лет, у женщин 68-70 лет. При этом, необходимо понимать то, что официальная статистика существенно отличается от реалий жизни, не в пользу самой жизни. Потенциал иммунной системы организма человека существенно снизился даже по сравнению с недалеким от нас XX столетием. Люди все больше поддаются атакам факторов, провоцирующих простые простудные заболевания (ОРЗ). Для нас уже стали привычны такие отклонения в состоянии организма, как деформации опорно-двигательного аппарата и в первую очередь – позвоночного столба (до 80 – 90 % молодых людей имеют отклонения от нормы в изгибах позвоночника и в функционировании желудочно-кишечного тракта). Новорожденные дети в 90 случаях из 100 имеют врожденные отклонения в состоянии здоровья, а 45%, из них требуются длительное лечение и порой решение сложнейших проблем связанных с различного рода от-

клонениями вплоть до генетических! Повсеместное вынужденное состояние человеческого организма – гиподинамия. Это является прямым путем к появлению избыточного веса, атрофии мышечной ткани и процесса перерождения ее в жировую ткань... А это ни что иное как преждевременное старение и существенное сокращение как качественных, так и количественных показателей жизни. Мы забыли о том, что у нас существует самый крупный орган в организме, который всегда является основным «заказчиком» – своего рода системообразующим фактором обменных процессов. Это – мышечная система. Она составляет усреднено 35–50 % массы тела и «диктует» те правила игры, выполнение которых обеспечивает гармоничное, естественное существование человека. И способ такого существования может осуществляться, главным образом, через двигательный режим. Оптимальное удовлетворение потребностей мышц в физической нагрузке ведет к правильному формированию систем, обеспечивающих и регулирующих мышечные сокращения, выводящих продукты деятельности. В ответ на удовлетворение естественных, генетически обусловленных, потребностей мышечной системы она отвечает благодарностью – формирует и гармонизирует работу обеспечивающих органов и систем, и, самое любопытное – стимулирует выброс эндорфинов в кровь, вызывающих оптимальное состояние эйфории и приятного настроения.

По сравнению с прошлым столетием, болезни людей преклонного возраста перешли в иную качественную форму. Такие заболевания как – ишемическая болезнь сердца, инфаркты, инсульты, находятся теперь в разряде самых опасных болезней наиболее активного и продуктивного возраста. У мужчин возрастная зона риска хронических заболеваний снизилась до 30–50 лет, а у женщин до 45–55 лет и отмеченные болезни вышли на первое место среди всех остальных! Онкологические заболевания все больше диагностируются уже в детском возрасте и у новорожденных! В зрелом возрасте эти болезни занимают второе место, поражая все большее количество людей... СПИД, нетипичная пневмония, гепатиты, многообразие разновидностей всяческих гриппов и инфекционных заболеваний – это *все порождено деятельностью человека и является ответом природы на жестко потребительское отношение человека к планете Земля!* Но ситуацию можно изменить в лучшую сторону.

Нам даны величайшие возможности, но люди должны их правильно использовать – во благо, а не во вред!

Исследования во многих лабораториях мира подтверждают скрытые возможности Человека, которые позволяют перемещать предметы силой психических процессов, считывать информацию структурами мозга, минуя внешние рецепторы, предвидеть будущее и «видеть» прошлое и т.д. Человек создан "по образу и подобию...", ему даны величайшие возможности, которые могут реализовываться при соблюдении ограничений, изложенных, в частности, в Нагорной проповеди как морально–нравственной модели и правил жизни.

Но человек все больше отказывается от ограничений. Он всё больше стремится удовлетворить телесные потребности, уходя от духовных, основанных на понимании единства живого в разнообразных формах на планете. Все больше признаются антиприродные, искусственные пути стимуляции выработки эндорфинов и достижение различных состояний эйфории – чревоугодие, злоупотребление алкоголем, табакокурение, наркотики и др.

Дуальность человека как продукта мироздания (где все диалектично) отражается в достижении состояния той же эйфории и возвышенности через естественный и альтернативный телесным потребностям путь – путь творчества. Телесная стимуляция мышечными сокращениями выброса эндорфинов и психическое формирование творчеством состояния эйфории – вот два гармоничных пути ЗСЖ.

Мы мало еще знаем о наших явных и скрытых возможностях, но все это заложено в нас, и грех разбрасывать своими ресурсами и сжигать в пустую свои резервы.



*«Люди не умирают, они убивают себя сами».*

Сенека

Протяженность (полезного, активного, творческого, доставляющего истинное удовольствие) жизненного пути человека – заданы Богом, Природой или Высшим Разумом! И данный ПУТЬ в три, четыре раза больше, по своим временным показателям и возможностям, чем использует современный человек!

Установленные факты различными учеными, медиками, патологоанатомами, физиологами и историками, свидетельствуют, что жизненные временные рамки активного и творческого использования ресурсных и резервных возможностей функций организма человека, могут колебаться в пределах 200 – 300 лет! Главный орган нашего организма – сердце, может бесперебойно проработать не менее 300 лет, а не менее важный орган – печень – 250-350 лет. Мышца, при регулярной и правильной ее работе, способна функционировать не менее 400 лет...

*Здоровье это единственная ценность человека, которая так дешево ценится и так дорого стоит!*

### **Метод как технология построения ЗОЖ и ЗСЖ**

Попробуем отдельными штрихами обозначить возможные пути, которые могут привести нас к построению ЗОЖ и ЗСЖ. Дальнейшие наши рассуждения пройдут в рамках подходов к организации ЗСЖ и построения ЗОЖ.

Мы будем вести разговор в главной и основополагающей категории – жизни, но слегка затронем вторую, на наш взгляд не менее важную категорию – смерти.

Начнем с последней. Почему мы затрагиваем категорию смерти? Потому, что от качества проживания жизни человека зависит переход некой его субстанции в мир иной и дальнейшее построение движения души человека, а так же возможный путь его последующих поколений. Это наше утверждение и оно базируется на нашем убеждении и опыте. Есть этот путь, или нет, подлежит обсуждению во все времена, но не зря говорят: «...родившись – думай о смерти...» Никто оттуда еще не возвращался, но имеется немало свидетельств людей, которые соприкасались с фактами существования мира в ином измерении. Благополучно выходя из состояния клинической смерти, они рассказывали много странного и необычного (4). В это можно и не верить, но факты зафиксированы учеными-психологами, и более того, один из авторов так же имеет подобный опыт. В возрасте 20 лет, в течение нескольких часов, им было пережито состояние соприкосновения с тонкими мирами в ином измерении. И это отдельная тема – тема зла и добра, случая и закономерности, судьбы, удачи и как квинтэссенция всей жизни, всего живого – тема предназначения человека на Земле и его взаимодействие с миром тонких материй. Смерть человека на физическом плане может быть только переходом в иное качественное состояние. В мироздании все связано гармонично и сугубо материалистическая позиция, что, умирая, человек уходит в небытие до молекулярного уровня не логична, не рациональна и, в конце концов, не диалектична с точки зрения эволюции природы.

Почему мы должны говорить об этом? Потому, что, с одной стороны, мы являемся частицей единой материи, которая есть и всегда будет. Эта материя имеет много форм, в том числе, нам недоступных, но от которых немало зависит в формировании нашего будущего (в широком смысле – движение души и траектории развития потомков). С другой стороны – осмысленное и правильное отношение к своему здоровью (гармоничному функционированию через тело и дух), к окружающей природе, определяет насыщенность, полноту и продолжительность жизни и через данный потенциал дальнейшее взаимодействие с будущим. Отношение к природе должно быть сродни отношению к своему телу и духу – у нас общие корни (5).

Почему мы считаем необходимым пока только обозначить эту позицию как важную? Потому что, если выше указанное становится ценностью для человека, то он будет готов формировать здоровье своих поколений осмысленно, воспитывать в широком смысле словом содержания через построение высоконравственных психофизических потребностей.

*«Если человек сам следит за своим здоровьем, то тяжело найти врача, который знал бы лучший способ для его здоровья, нежели сам человек. Нельзя лечить тело не лечя душу».*

Сократ

Данный раздел представлен авторами в виде условной периодизации формирования ЗОЖ и ЗСЖ.

Здоровье закладывается до рождения ребенка здоровым способом жизни его родителей, а ЗОЖ (начнем с ЗОЖ), формируется с момента рождения. Продолжается этот процесс до 30 – 35 лет, после чего наступает период удержания и возрастного видоизменения ЗОЖ через изменение психических потребностей человека. Мы *рассматриваем ЗОЖ, как образцы потребностей и мотивов*, положенные в основу дальнейшего преобразования в интериоризированные структуры и схемы поведения человека.

Мы условно разделяем формирование ЗОЖ человека на возрастные этапы. Первый этап начинается с момента рождения ребенка и заканчивается в возрасте 10-15 лет. В этом промежутке времени формируются *неосознанно образцы ЗОЖ*, на уровне *подсознания*, которые главным образом зависят от окружающей ребенка среды, а также образа жизни и поведения близких ему людей! Эти образцы откладываются в подсознании в виде, как бы, картинок и схем поведенческих структур на уровне отображения и подражания, что и формирует первичные схемы ЗОЖ.

Дальнейший этап длится до 25-30 лет и характеризуется уже *осознанным* отношением человека к схемам ЗОЖ. В этот период происходит, процесс построения подражания, который в этом возрасте дополняется образцами культуры (в данном случае это – телевидение, видео, аудио продукция, искусственно «слепленные» символы – кумиры – идолы шоу–бизнеса, делового мира и т. д.) или же антикультуры, что мы и имеем возможность, наблюдать в настоящее время. Антикультура – отсутствие подлинных человеческих ценностей или их подмена, демонстрация культа насилия, секса, бездуховности, получение всего и сразу любым путем и при использовании любых средств. Достижение цели оправдывает средства. Мы не будем сейчас рассуждать, что с позиций ЗСЖ средства выступают как цель. В нашем видении путей оздоровления очень важным является соответствие схем ЗОЖ на уровне подсознания ребенка из предыдущего возрастного этапа, осознанным схемам ЗОЖ человека в данном возрасте. Применение их путём сопоставления, накладывания друг на друга создаёт осознанность личности своего состояния и укрепляет мотивацию ЗОЖ. Эти схемы либо дополняют и укрепляют ЗОЖ, либо разрушают его. Таким образом, мы говорим об очень важном моменте появления устойчивых привычек и потребностей. Именно здесь закладываются склонности к привычкам вообще и к вредным в частности – таким как систематическое употребление алкоголя, табакокурение, наркотики и т.д.. Главные ценности в отношении к своему телу и духу, как к единой природе живого, а так же, к окружающей человека природе вообще – формируются и закладываются в этих возрастных рамках на всю оставшуюся жизнь!

Третий этап начинается с 30-35 лет. С этого возраста человек, обладающий развитым и достаточно сформированным мышлением (уровень и абстрактность восприятия, открытость понимания, аналитика и логика, риторика и коммуникативность), способен удерживать уровень своего ЗОЖ, видоизменять его в зависимости от возрастных потребностей, необходимостей и жизненных ситуаций, а также трансформировать ЗОЖ в техники работ над собой, что является уже следующим разделом наших рассуждений посвя-



ценных ЗСЖ. Таким образом, человек фактически становится сам образцом ЗОЖ для своих детей и подрастающего поколения, и уже можно говорить о решении целого спектра проблем, которые в настоящее время разрушают общество!

ЗСЖ нами рассматривается, как техники работы с собой, своим телом и психикой. Мы осмелимся утверждать, что рационально построенный ЗСЖ – это единственный реальный путь продления ресурса и потенциала человека, а так же расширение рамок резервных возможностей его здоровья и активного долголетия. Обсуждать ЗСЖ мы будем в тех же условных временных рамках жизни человека, что и ЗОЖ.

*Подсознательное*, в основном неосознанное, формирование и закладывание техник ЗСЖ человека происходит в возрасте до 10-15 лет и зависит, в первую очередь, от культуросообразности окружающей его среды, социальных и материальных условий жизни, а так же от генетической наследственности. Родители, друзья, знакомые, их ценности и культура, а так же условия и возможности использования первичных техник ЗСЖ, приобретенных у них, совмещаются с первичными навыками самоорганизации человека. То есть мы говорим о том, что *человек в этом возрасте видит, пробует, и делает, что и является* механизмом его приобретений. Вспомним простейшие техники в этом возрасте – организация своего дня, налаживание режима учебы и отдыха, сна и бодрствования, питания, физических нагрузок и первичных навыков самоорганизации. В этом возрасте нет особой необходимости в создании положительной психоэмоциональной доминанты т.к. азарт, живой интерес и радость выполнения почти всегда присутствуют. Нет надобности говорить о том, что необходимо подбирать и строить рациональную двигательную активность т.к. в этом возрасте любая эмоционально положительная активность приносит пользу и она автоматически контролируется и координируется центральной нервной системой и зависит от структурных особенностей высшей нервной деятельности ребенка. Здесь уместно говорить о начале формирования устойчивых потребностей, мотивов и привычек человека к видам работ над собой, а это и есть закладывание главных и основных техник ЗСЖ через воспитание.

Основные – *осознанные* техники ЗСЖ формируются в более зрелом возрасте – 15-30 лет. Здесь на первый план выходят две необходимые позиции – *позиция учителя и позиция ученика*. Это важно т.к. необходим человек, учитель – профессионал, который правильно сформирует, отшлифует и поставит все необходимые техники, по всем направлениям ЗСЖ, и ученик, который примет, впитает в себя, усвоит и приобретет необходимые навыки и правильные способы работ (6). И теперь мы можем говорить о том, в каких направлениях, какие техники необходимо формировать на этом возрастном этапе для создания уже *технологии* ЗСЖ.

Направления технологии ЗСЖ:

1. Построение рациональной двигательной активности (быт, работа, длительность отдыха);
2. Культура питания (подбор, приготовление, употребление);
3. Создание положительной психоэмоциональной доминанты (учиться любить себя и окружение);
4. Комфортность внутреннего состояния и гармония с внешним миром;
5. Регуляция нагрузок и отдыха, сна и бодрствования под индивидуальный психотип;
6. Знание и сохранение меры в различных формах индивидуальной и групповой жизнедеятельности;
7. Учиться управлять собой, ощущая и анализируя своё состояние, желания и эмоции.

Из вышесказанного следует, что при наличии сформированных техник по перечисленным направлениям ЗСЖ, в возрасте после 30 лет, человек способен уже *самостоятельно* управлять собой, строить собственные программы движения в сфере ЗСЖ,

решать проблемы телесных, физиологических, материальных потребностей без противоречий и противопоставлений с духовным развитием. Постоянно поддерживать свою фитнес-готовность всех функциональных систем организма к жизнедеятельности.

Всю гамму задач данной проблемы под силу решить и одному человеку, но для этого потребуется стечение ряда факторов в его жизни и необходимая, довольно таки ранняя проблематизация и самоопределение, на которые обычно требуются годы. Этого смогут добиться единицы – Личности, и это не может стать системой для многих, и это не сможет решить проблему демографической катастрофы, возможностей расширения временных границ и качества человеческой жизни! Но это будет первым шагом через систему воспитания и совершенствования в диалоговых отношениях «Ученик – Учитель».

### Заключение

Комплексное решение проблем здорового образа и способа жизни, по нашему мнению, возможно только при выполнении следующих условий:

1. Формирования философских основ новой концепции, охватывающей весь спектр проблемных положений данного вопроса, при системном рассмотрении требований современной жизни и возможностей человеческого организма.

2. Разработка проектов ЗОЖ и ЗСЖ для стран, регионов и различных народностей.

3. Разработка и формирование учебных дисциплин, интегрированных учебных курсов (из числа существующих и вновь созданных дисциплин) и обучающих программ. В первую очередь – для семей и учреждений дошкольного и школьного возраста, затем в виде факультативно-клубных форм для институтов специального и высшего образования.

4. Подготовка и «выращивание» коллективов единомышленников, формирование профессиональных групп по направлениям работ, создание рабочих площадок и мест, постоянная демонстрация образцов подлинных ценностей и достигнутых результатов.

5. Создание специальной координирующей и направляющей структуры (Европейский факультет, Международный институт...) целостно контролирующей динамику всех процессов, способной ситуативно видоизменять, дополнять и корректировать направления и виды работ.

Появившись из природного истока, мы поселили себя в искусственный, созданный мыслеобразами мир и подчиняем себя его законам, которые сами создали. Выход из такого противоречивого положения заключается в том, что необходимо:

1. Созидать, творить, а не разрушать окружающий мир через себя как его составляющую.

2. Правильно и рационально использовать резервы организма и ресурсы, данные окружающим миром.

3. Искать, находить, понимать и приобщаться к естественным закономерностям существования природы.

Как этого достичь, как к этому пути прорваться? Об этом необходим более детальный разговор и переход к практическому воплощению намеченного, но при условии, что эта идея будет принята и начнёт реализовываться в обществе, и все последующие действия будут осознанными и осмысленными. Только тогда мы с Вами выйдем на путь, который ведет к храму – к храму здоровья, счастья, радости и долголетия!

P.S. Не все поймут или, если поймут, то примут или не примут изложенные идеи к осуществлению. Ведь труднее всего самому изменить себя. Но это будет естественно и подтвердит диалектику познания через анализ и противопоставление как одну из закономерностей мироздания. Не напрасно в нынешний сложный, переломный для цивилизации период появилась гипотеза, что сумма интеллекта на Земле величина постоянная, а население растёт.

### Литература:

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Петленко В.П. Валеология человека. – СПб.: PETROC, Минск: ОРАКУЛ – 1996. – Т. 2.
3. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. – М.: АСТ, 2002. – 590 с.
4. Форд А., Моуди Р., Калиновский П. Смерть и после... – СПб.: «СПИКС», 1994. – 412 с.
5. Чижевский А.Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиота-раксия. – М.: «Мысль», 1995. – 768 с.
6. Теннер Ю.Н. Основы антропотехнической подготовки / Международная академия бизнеса и банковского дела, 1998. – 89 с.

\* \* \*

### **ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ В СИСТЕМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СПБГУФК ИМ. П.Ф.ЛЕСГАФТА**

*В.А. Чистяков, доктор педагогических наук, профессор*

Модульное обучение и учебно-методический комплекс — это две самостоятельные темы и разработки, каждая из них представляет собой предмет специального рассмотрения. Но в то же время между этими темами есть тесная связь, особо значимая сегодня, в условиях реформирования образования: обе актуальны с точки зрения системного обеспечения учебного процесса в высшей школе, и обе дополняют друг друга.

Модульное обучение, по какой бы дисциплине оно ни осуществлялось, предполагает использование учебно-методических пособий комплексного типа. А создание эффективного учебно-методического комплекса по любой дисциплине требует применения модульной технологии обучения. Как это осуществить, мы и попытаемся показать в настоящей лекции.

Слово “модуль” (от лат. *modulus* – “мера”) имеет различные значения в области математики, точных наук и архитектуры, но, в общем, и целом, он означает единицу меры, величину или коэффициент. В педагогике и методике модуль рассматривается как важная часть всей системы, без знания которой дидактическая система “не срабатывает”.

Модульное обучение предполагает жесткое структурирование учебной информации, содержания обучения и организацию работы учащихся с полными, логически завершенными учебными блоками (модулями). Модуль совпадает с темой учебного предмета. Однако, в отличие от темы в модуле, все измеряется, все оценивается: задание, работа, посещение занятий, стартовый, промежуточный и итоговый уровень учащихся. В модуле четко определены цели обучения, задачи и уровни изучения данного модуля, названы навыки и умения. В модульном обучении все заранее запрограммировано: не только последовательность изучения учебного материала, но и уровень его усвоения и контроль качества усвоения.

Модульное обучение – это четко выстроенная технология обучения, базирующаяся на научно-обоснованных данных, не допускающая экспромтов, как это возможно при других методах обучения.

Учащиеся при модульном обучении всегда должны знать перечень основных понятий, навыков и умений по каждому конкретному модулю, включая количественную меру оценки качества усвоения учебного материала. На основе этого перечня составляются

вопросы и учебные задачи, охватывающие все виды работ по модулю, и выносятся на контроль после изучения модуля. Как правило, формой контроля здесь используется тест.

Модульное обучение очень близко по своим идеям и организационным формам программированному обучению. Учебные модули и тесты могут быть легко перенесены в компьютерную среду обучения. Многие российские институты дистанционного образования (например, СГУ - Современный гуманитарный университет) строят свои учебные программы именно на основе модулей. Это делает возможным охватить процесс обучения большое количество учащихся, поставить обучение «на поток».

Учебный курс, как правило, включает не менее трех модулей. При этом отдельным модулем может быть и теоретический блок, и практические работы, и итоговые проекты.

При разработке модуля учитывается то, что каждый модуль должен дать совершенно определенную самостоятельную порцию знаний, сформировать необходимые умения. После изучения каждого модуля учащиеся получают рекомендации преподавателя по их дальнейшей работе. По количеству баллов, набранных учащимися из возможных, учащийся сам может судить о степени своей «продвинутости».

При модульном обучении чаще всего используется рейтинговая оценка знаний и умений учащихся. Рейтинговая оценка обученности позволяет с большой степенью достоверности характеризовать качество его подготовки по данной специальности. Однако не каждая рейтинговая система позволяет сделать это. Выбранная произвольно, без доказательств ее эффективности и целесообразности, она может привести к формализму в организации учебного процесса. Проблема заключается в том, что разработать критерии знаний и умений, а также их оценки – дело очень трудоемкое. Видимо поэтому в российских школах и вузах рейтинговый контроль не нашел широкого распространения. Как рейтинговая система осуществляется на практике? Модульные программы обучения формируются как совокупность модулей. При определении общей оценки по курсу результаты рейтинга входят в нее с соответствующими весовыми коэффициентами, устанавливаемыми авторами-преподавателями курса. В модульном обучении оценивается в баллах каждое задание, устанавливаются его рейтинг и сроки выполнения (своевременное выполнение задания тоже оценивается соответствующим количеством баллов) т.е. основной принцип рейтингового контроля – это контроль и оценка качества знаний и умений с учетом систематичности работы студентов. После окончания обучения на основе модульных оценок определяется общая оценка, которая учитывается при определении результатов итогового контроля по предмету. Учащиеся могут повысить модульные оценки только в период между сессиями, на экзамене они повышению не подлежат. При проведении итогового контроля вопросы экзамена должны носить обобщающий характер, отражать основные понятия курса, а не повторять вопросы модульного контроля, причем учащиеся должны заранее знать эти экзаменационные вопросы.

Сущность модульной технологии обучения состоит в том, что весь необходимый объем учебной информации разделяется на мини-курсы (модульные единицы). Каждая модульная единица является самостоятельным структурным блоком в составе программного модуля (раздела учебной дисциплины). Для каждой модульной единицы в рамках модульной технологии должен быть разработан полный комплект методических документов и программных педагогических средств, обеспечивающий самостоятельную работу обучающегося в индивидуальном режиме при минимальной помощи со стороны преподавателя. Совокупность содержания обучения по конкретной модульной единице, системы управления учебными действиями обучающегося, системы контроля знаний, умений, навыков и методических рекомендаций называется обучающим модулем, (курсом)

В составе обучающего модуля (курса) можно выделить следующие структурные элементы:

- **ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК**, который содержит теоретический материал, подлежащий изучению, структурированный на учебные элементы и методические указа-

ния по его освоению (информационные блоки могут быть представлены в виде комплекта методических пособий - самоучителей с приложениями в виде опорных конспектов)

- **ИСПОЛНИТЕЛЬСКИЙ БЛОК**, содержащий пакеты типовых, комплексных и ситуационных задач 1-4 уровней с алгоритмами их решения, описания лабораторных и практических работ с приложениями в виде опорных конспектов, методические рекомендации;

- **КОНТРОЛИРУЮЩИЙ БЛОК**, содержащий входные и выходные контрольные теоретические тесты и специальные задачи различной степени сложности, а также методические указания к проведению контроля (требуется не менее 12 вариантов контрольных заданий для обеспечения объективности).

Целесообразно на стадии подготовки модульного обучения разработать пакеты (сборники) контрольных заданий различных уровней сложности по каждому курсу и потом использовать эти сборники, как методический материал для формирования различных частных тестов индивидуального применения (можно организовать систему генерирования таких тестов из пакетов контрольных заданий и вопросов на основе применения компьютерных технологий).

В процессе модульного обучения возможны два режима работы обучаемых:

1. Работа под руководством модуля: уровень самостоятельности действий учащегося при этом зависит от того, каким образом построен модуль. В нем может быть заложено жесткое управление учебными действиями обучаемого или при работе с модулем могут предлагаться на выбор альтернативные варианты учебных действий, что дает возможность реализовать творческий потенциал учащихся

2. Работа с модулем при взаимодействии с педагогом: В этом режиме рекомендуется использовать активные методы обучения, организуя коллективные решения проблемных ситуаций. В этом случае в состав обучающего модуля должен входить

**МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК**, в который включаются рекомендации для преподавателя по проведению учебных занятий с описанием конкретных методик и алгоритмов.

Предназначение УМК дисциплины состоит, как известно, в том, чтобы обеспечить учебный процесс как целостность по взятой дисциплине, т. е. в единстве: 1) целей обучения, 2) содержания, 3) дидактического процесса и 4) организационных форм обучения. Лишь при этом условии УМК будет представлять собой комплекс в собственном смысле этого слова — совокупность различных средств обучения, составляющих одно целое.

В состав УМК обычно включают учебник, пособие для преподавателя, практикум, учебную хрестоматию, словарь и другие компоненты. Однако этот состав может еще не представлять собой учебно-методического комплекса.

Какова ситуация с УМК по социально-гуманитарным дисциплинам на сегодняшний день? Проведенный анализ показывает, что состояние и уровень разработанности УМК по этим дисциплинам характеризуются:

- неполнотой учебно-методического обеспечения (как правило, имеются лишь отдельные компоненты комплекса по учебным дисциплинам);

- разрозненностью создания и использования компонентов, образующих учебно-методическое обеспечение дисциплин;

- нецелостностью. Обучение не отражается в УМК как единство связанных между собой элементов, даже если состав какого-то комплекса отличается полнотой, что само по себе еще редкое исключение. Так, на наш взгляд, можно определить основной недостаток состояния УМК.

Поэтому УМК дисциплины выступает обычно как набор компонентов, относящихся к одному предмету, но не представляет собой единого целого. Этим обусловлена и требующая своего решения основная проблема таких комплексов — несоответствие между предназначением УМК и их действительным состоянием.

Путь решения обозначенной проблемы состоит в переходе к единым принципам в работе над УМК. К их числу, в качестве исходного, относится принцип целостности, вытекающий из системного подхода. Согласно этому принципу УМК выступает в качестве модели проектируемой педагогической системы, которая (модель) отражает основные элементы данной системы — цели, содержание, дидактический процесс и организационные формы обучения.

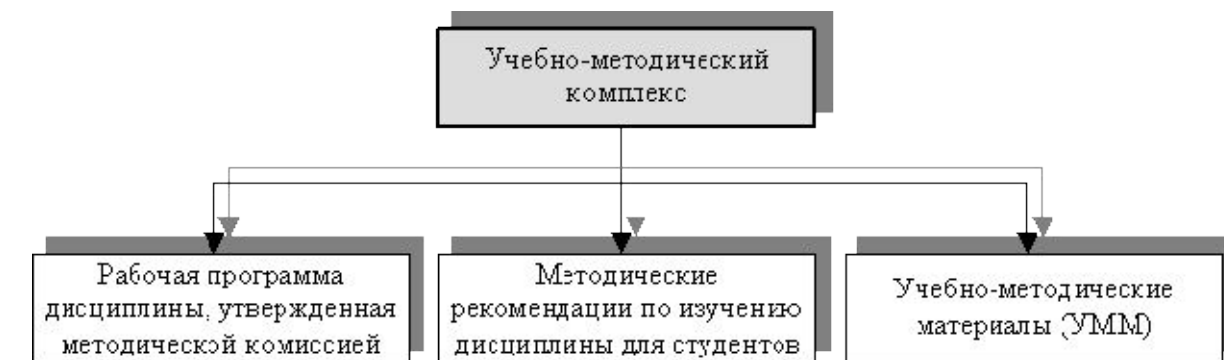
В 2005 году УМУ СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта разработало Положение об УМК. Согласно этому Положению:

Учебно-методический комплекс (УМК) - совокупность учебно-методических материалов, способствующих эффективному освоению студентами учебного материала, входящего в рабочую программу дисциплины (блока дисциплин) плана подготовки студентов по одной из специальностей (направлению). Состав учебно-методического комплекса (УМК) определяется содержанием утвержденной рабочей программы по соответствующей дисциплине.

Состав УМК представлен на рисунке 1.

В состав рабочей программы дисциплины (п.1 Положения) включены элементы, представленные на рисунке 2.

Макетов рабочих программ дисциплин существует достаточно много. Наиболее известные из них Rpd2002.xls (созданная в ЮУрГУ) и Форма ввода рабочих программ (созданная в ВГУ). В этих программах представлены все разделы рисунка 2, но выбор конкретной программы для использования естественно за УМО конкретного университе-



та.

Рис.1. Состав учебно-методического комплекса.

Перейдем теперь к третьему пункту Положения – п.3. Как и ранее приведем необходимые определения, взятые из положения.

Лекции – форма учебного занятия, цель которого состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме.

На Рис.4 представлен состав УММ лекционного курса. Под учебником (учебным пособием) понимается издание, имеющее гриф Федерального агентства по физической культуре. (Приказ Росспорта № 141 от 12 апреля 2005 г. «Об утверждении порядка присвоения учебным изданиям грифа Федерального агентства по физической культуре и спорту»).

Учебно-методический комплекс преподаваемых в дистанционном обучении дисциплин одновременно являются средством отображения информационной (обучающей) модели дистанционного обучения и ее основообразующей частью, вобравшей в себя все те особенности и компоненты информационного обеспечения, организации и методологии дистанционного обучения, о которых шла речь во всех предшествующих темах.

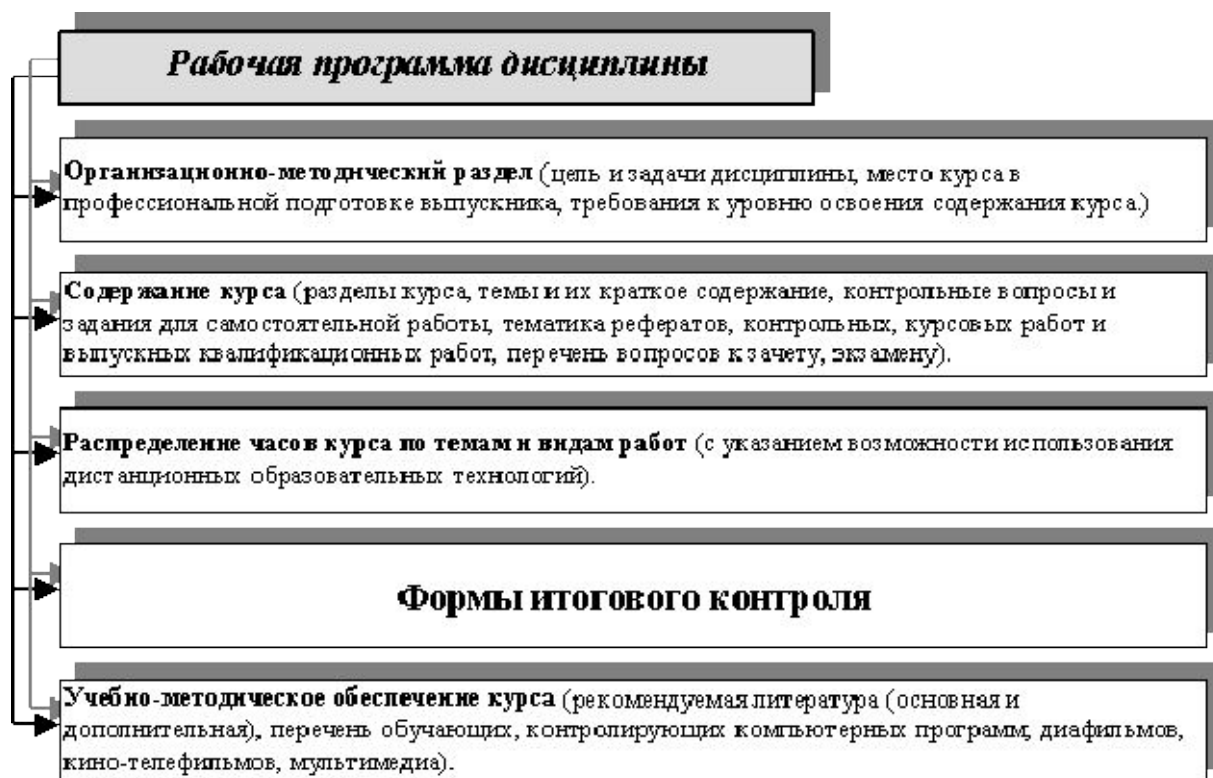


Рис. 2. Состав рабочей программы дисциплины.

На рисунке 3 представлено содержания второго блока УМК – методических рекомендаций:

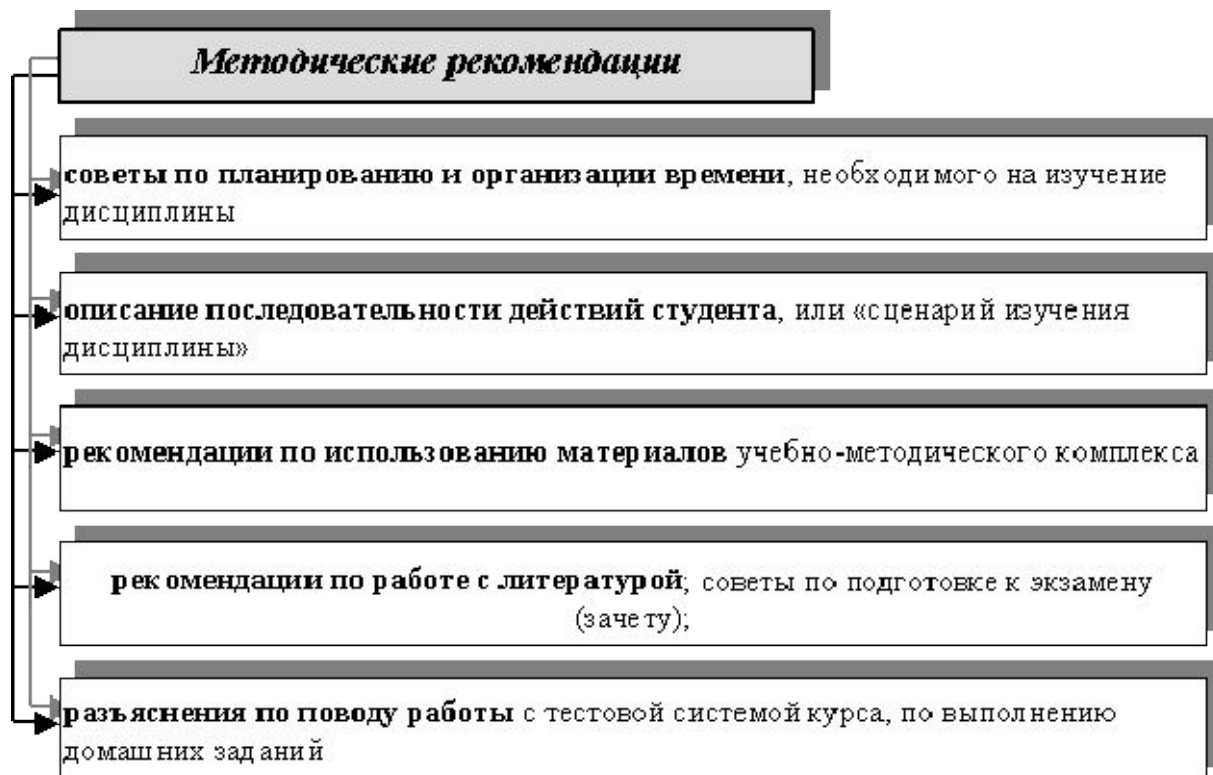


Рис. 3. Состав методических рекомендаций.

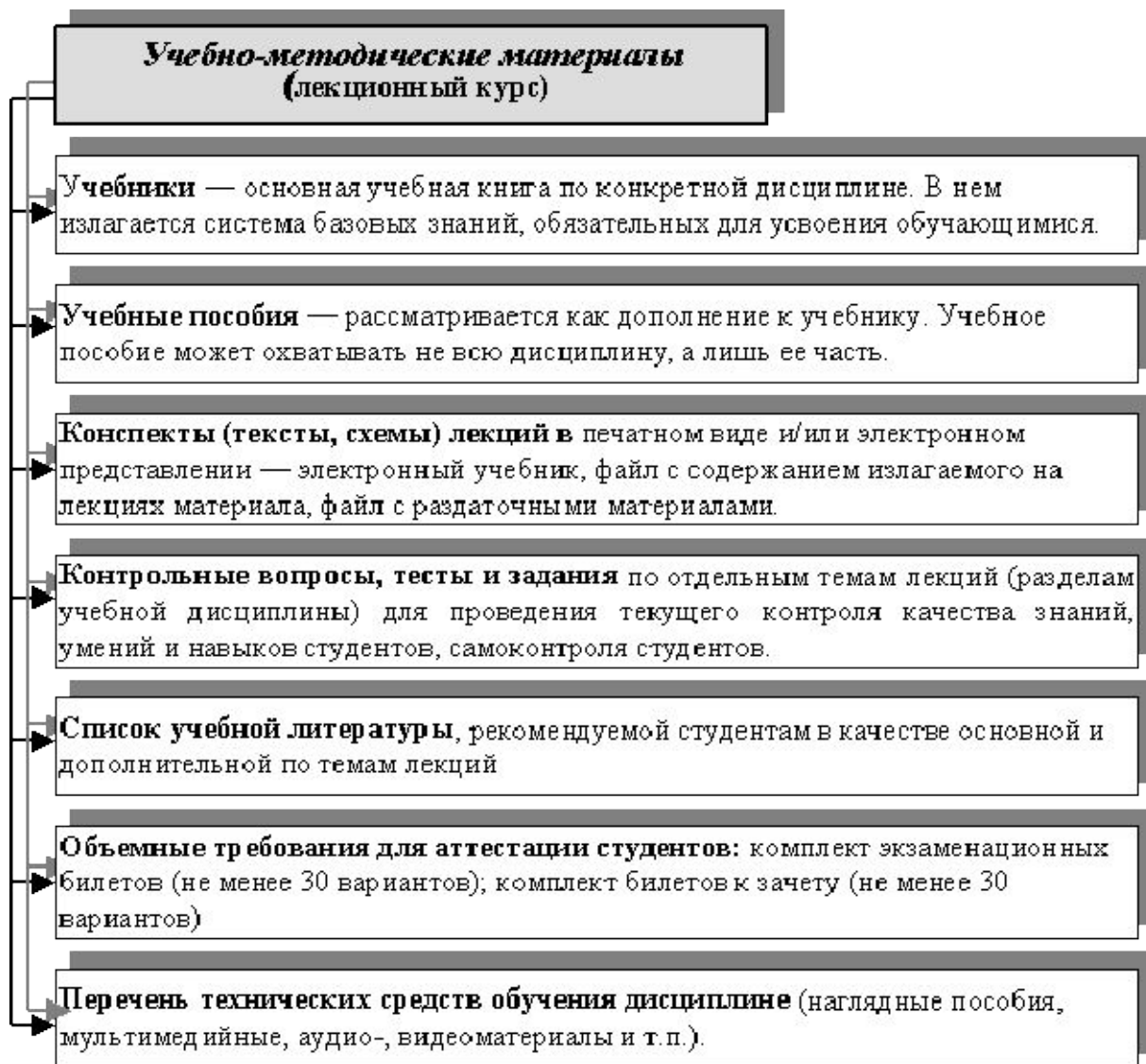


Рис. 4. Состав УММ лекционного курса.

Исходной материей для разработки УМК является отобранный в соответствии с программой курса учебный материал. Отбирается материал, прежде всего, с учетом целей и задач обучения и подготовленности слушателей. Изначально закладывается базовый уровень преподавания с добавочными компонентами, поддерживающими продвинутое и развивающее обучение и творчество учащихся. Это тем более очевидно в Интернет/Интранет технологиях ДО благодаря возможностям языка HTML со всеми его автоматизированными переходами от статьи к статье и каталогу для нахождения подходящей по сложности и глубине раскрытия материала ниши. Таким образом, сразу же в сценарий курса закладывается древовидный многоступенчатый и инвариантный набор информационных и контролирующих модулей, где одни и те же темы, вопросы, явления рассматриваются по несколько раз, но с различных позиций, на разной степени глубины и сложности преподаваемого материала. На этом вовсе не возникает обрывность, конечность материала. Идеология поддержки дистанционного обучения в гипертексте обязывает сценариста учебного процесса - тьютора заложить по окончанию каждой статьи набор методических указаний и адресных ссылок для последующего доступа к информационным ре-



курсам Интернет по изучаемому, заинтересовавшему ученика вопросу. Кроме того, тьютор обязан иметь на своем сервере и обозначать адресными ссылками глубококэшелонированную информационную оборону в виде набора развивающих статей, справочных данных, примеров выполнения и т.д. ко всем статьям основного преподносимого в рамках базового курса учебного материала. Эти информационные массивы образуют базы данных информационной системы дистанционного обучения.

Базовый курс в условиях дистанционного обучения также явление инвариантное. Его структурирование и информационное наполнение всецело зависят от требуемого общеобразовательного или профессионального уровня подготовки учащихся.

В заключение перечислим основные компоненты учебно-методического комплекса дистанционного обучения:

- Блок установочных и управленческих материалов в основном служебного назначения (рабочая программа по дисциплине, перечень применяемых преподавателем технических и программных средств, различные инструкции и указания участникам учебного процесса, иные распорядительные документы, а также инструкции и программы анкетирования учащихся, результаты анкетирования и кадровый управленческий подблок деканата, студенческого стола, иной управленческой структуры).

- Основной информационный блок (учебники и учебные пособия на твердых носителях и в электронной форме, в том числе многомодульные в гипертексте, презентационное вводное учебное пособие, изданный различными способами конспект установочных лекций, дающий ориентацию по курсу и облегчающий навигацию по всем средствам информационной поддержки, методические указания, программы и задания, задачки для выполнения лабораторных, практических работ, обязательных типовых, курсовых работ и проектов, дипломного проекта или выпускной работы, а также список источников и полный каталог всех разделов, модулей и статей, вошедших в УМК по курсу и предназначенных для учащихся).

- Вспомогательный информационно-справочный блок (в виде дополнительного набора углубляющих учебные пособия статей по курсу или отдельным темам, дополнительные разъяснения и примеры выполнения всех перечисленных выше видов учебной деятельности учащихся, справочные материалы на сервере или основном носителе информации тьютора и система ссылок и адресов во внешние среды, дополнительные разъяснения технологического характера, информационные материалы по организации творческой работы по курсу, то есть относящиеся к прерогативам дополнительного образования).

- Блок контроля успеваемости и эффективности учебного процесса (включает перечни вопросов и ответов, методические рекомендации, разъяснения и требования, а также описания средств технологической поддержки итоговой, рубежной аттестации, текущего и оперативного контроля и самопроверки. В последнее время в этом блоке сначала в школьной системе, а затем и в вузовской расширяется применений хорошо себя зарекомендовавших с дидактической точки зрения и удобных для компьютерной реализации "Рабочих тетрадей").

\* \* \*

## **СПОРТСМЕНАМ – КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ**

*О.И. Волков, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник*

Хорошо известно, что смех встряхивает нас. Артисты и скоморохи умеют смешить народ, и мы рукоплещем им. Известно также, что артист легкого жанра может рассмешить и тем снять нервно-психическое напряжение, т.е. временно расслабить, гармонизи-

ровать взаимоотношения тела и психики зрителя. Но когда артист уходит со сцены, напряжение зрителю снова возвращается, ибо артист ничего не оставляет для ума зрителя, хотя и встряхивает его эмоции. Ну и что это дает для спортсмена, которому завтра нужно, – как ему шепчут тренеры и вся команда, – обязательно завоевывать Олимпийское золото? Конечно, каждый спортсмен тоже своего рода артист, но и артисты, как это показал в своих мемуарах К. Станиславский, тоже страдают предстартовой лихорадкой, испытывая страх возможной неудачи и тревогу перед выходом на сцену в ответственном спектакле. Иными словами, как говорят русские: «И на старуху бывает проруха!»

Кто же может лучше артиста помочь спортсмену избавиться от разъедающей его изнутри тревоги и бессонницы в ночь накануне ответственных соревнований кроме его тренера, врача или приглашенного артиста?

В настоящее время наш российский спорт высших достижений практически игнорирует услуги профессиональных психологов как будто их вообще не существует в стране и никто их не готовит. Руководители спорта часто приглашают в сборные команды при выездах на ответственные соревнования в роли психологов артистов легкого жанра или известных журналистов. Конечно, это, как правило, известные и уважаемые люди и опытные специалисты своего дела. Но пусть не обидятся, если скажу, что они не профессиональные психологи, а всего лишь любители спортивной психологии применительно к своей профессии, где они, возможно, общепризнанные корифеи.

В действительности же, что бы стать спортивным психологом нужно долго учиться, ибо за три с лишним тысячи лет существования Олимпийских игр и мирового спорта на нашей планете спортивная психология прошла длительный и драматический путь своего становления и развития вместе со спортом, но в середине прошлого века сумела выделиться из спортивной деятельности в форме специального научного знания и методов психологии спорта. Следовательно, вместе с возникновением спортивной психологии возникла и профессия спортивного психолога, но почему руководители спорта не заинтересованы в подготовке спортивных психологов в нашей стране? Можно предположить, что они считают себя ими. Ну, дай-то Бог! Но так думают не все спортивные специалисты, спорт нуждается в специалистах по спортивной психологии также, как нуждается в психологах образование, бизнес, военное дело и воспитание молодёжи.

Учитывая вышесказанное некоторые современно мыслящие тренеры пользуются услугами профессиональных психологов в работе со спортсменами и командой, но чаще всего они сами стараются быть им для своих спортсменов и команды. И это нужно только приветствовать, – о, как прекрасно, чтобы тренер был и педагогом, и воспитателем, и психологом, и менеджером, и спортивным судьей, и отцом-матерью, а если позволяет возраст, то пусть он будет и братом-сестрой своему спортсмену, как это имеет место у играющих тренеров и пр. Но у русских есть поговорка: «За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь!».

Нередко функции психолога и психотерапевта пытается выполнить врач команды, но факт остается фактом – в нашем российском спорте услуги профессиональных психологов игнорируются, спортивные психологи не работают в командах, что отнюдь не способствует росту массового мастерства спортсменов, как и росту массового педагогического мастерства их тренеров. Эксклюзивное же супермастерство отдельных выдающихся спортсменов и их не менее выдающихся тренеров – это весьма шаткая вешалка для обывателей что «мы – всегда были и будем первыми на Олимпиадах!».

Вспомним, – достижения Советского спорта на Олимпийской арене были признаны в мире в 1952 году, т.е. на XV Олимпиаде в Хельсинки, и это случилось именно потому, что наш спорт высших достижений к тому времени уже мощно подпитывался развитием массового детско-юношеского спорта, черпающего талантливую спортивную молодежь из школьных спортивных секций и районных ДЮСШ. Конечно, важным фактором спортивных успехов нации была и остается социально-психологическая заряженность

общественного сознания атмосферой спортивных побед. В 70-80-е годы 20 века граждане нашей страны были уверены в спортивной мощи СССР, что способствовало массовой подготовке квалифицированных спортсменов, тренеров, учителей физкультуры и преподавателей физического воспитания в вузах.

После флюгерной революции и распада СССР в 1991 году наши спортивные психологи разбежались работать за рубеж. Престиж спортивных и физкультурных специалистов резко упал, в школах учителями физкультуры вынуждены работать пенсионеры, Спорт высших достижений замкнулся в масштабах элитарных спортклубов, массовость пропала, потребности в психологах отпала. Оставим анализы этих уже исторических проблем на совести политиков. Теперь на исходе первого десятилетия XXI века в России наступает период возрождения спорта и к этому нужно быть готовым.

В связи с вышесказанным зададимся вопросом о том, будет ли Российскому спорту плохо от того, что в нашей стране наконец-то начнут готовить спортивных психологов-профессионалов? Ведь чем больше будет в стране квалифицированных спортивных психологов, всегда готовых прийти на помощь спортсменам и тренерам, тем вероятнее, что Россия будет котироваться в мире как спортивная держава, готовящая современных специалистов спорта.

Отметим кстати, что профессия психолога, как и профессия социального работника, владеющего психологическими знаниями и специальными методами работы с людьми, является в современном мире общепризнанной. Так что же нам мешает в этом деле? Может не хватает людей, знающих это дело и способных его возглавить и поставить на научной основе? А может быть нам мешают те люди, которые не захотят этого или считают, что нам это не надо? С этим пора разобраться психологов-консультантов для сферы спорта, например, уже много лет готовить кафедра психологии им. проф. А.Ц. Пуни в СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Почему же не воспользоваться этим опытом в масштабе страны? Остановимся на этом опыте подробнее ниже.

Важной задачей психологического консультирования спортсменов и их тренеров накануне ответственных стартов является оперативное психологическое воздействие консультанта на их личность с целью снятия излишней тревоги, которая обычно лишает как спортсменов, так и их тренеров нормального сна и отдыха перед соревнованиями. Такое воздействие может осуществляться в форме беседы или психологической консультации, предпринимаемой либо по инициативе психолога, либо заинтересованных в этом спортсменов и их тренеров. В такого рода консультациях в психике спортсменов не создается каких-то новых знаний или новых психических качеств. Задача психологической работы консультанта состоит в приведении уже имеющихся знаний, состояний и качеств спортсменов в соответствие с требованиями предсоревновательной ситуации, в деятельностьную структуру которой спортсмен и тренер уже включены своим сознанием и желают избежать неудачи в предстоящих стратах.

Спортивный психолог накануне соревнований может консультировать спортсменов и их тренеров по вопросам бытового межличностного общения с целью отвлечения внимания от предстоящих соревнований. Однако накануне ответственных соревнований важнейшей задачей психолого-социальной работы со спортсменами является прежде всего преодоление состояния бессонницы, возникающей в результате переживания предстартового стресса, что весьма типично не только для юных, но и высококвалифицированных спортсменов.

Нередко такая беседа спортсмена с психологом происходит непосредственно на стадионе, в раздевалке, в сауне, в приватной обстановке, например, в холле гостиницы, вовремя ужина в кафе или в номере гостиницы – суть неважно, главное в том, что профессиональный психолог владеет теорией, техникой и методами такой беседы, он управляет процессом взаимовлияния в общении со спортсменом, ставит и решает в общении со

спортсменом свою задачу профессионально, а непсихолог, скажем тот же актер или тренер, действуют интуитивно, стихийно, примитивно, что малоэффективно.

Если спортсмен, например, просит психолога избавить его от бессонницы перед ответственным стартом, то такая психологическая консультация обычно носит психогигиенический характер, заканчивается не просто рекомендацией спортсмену принять теплую ванну, расслабиться и не думать в постели о завтрашнем дне, а специальным психологическим вмешательством в подсознательную сферу спортсмена с тем, чтобы избавить его от лишней тревоги. Но надо знать и уметь, как психологически грамотно это сделать. Актеров и тренеров этим методам спортивной психологии не учили, но этому учат профессиональных спортивных психологов-консультантов, например, на кафедре психологии СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.

Каждый спортсмен должен знать, что ощущение тепла в теле о время самовнушений по методике аутогенной релаксации ослабляет уровень бодрствования и способствует психомышечной релаксации, что важно для избегания «голой» и изматывающей психику спортсмена бессонницы, а ощущение холода в теле, наоборот, тонизирует мышцы, напрягает состояние бодрствования, усиливает концентрацию внимания спортсмена на цели предстоящих соревнований. Вот почему иногда психолог советует тревожному и неуверенному в себе спортсмену после утреннего пробуждения в день соревнований «встряхнуться» не ощущением тепла, а ощущением холода, например, принять холодный душ сразу после подъема с постели

Конечно, спортсмен и тренер могут обойтись и без рекомендаций профессионального психолога о том как расслабиться и заснуть перед ответственным стартом. Можно рекомендовать спортсмену перед отходом к ночному сну вечерние прогулки по свежему воздуху, в лесу, посидеть на берегу водоема, послушать спокойную музыку, почитать интересную книгу и пр. – но всё это непрофессиональный, а любительский подход к делу. Поскольку прием снотворных спортсменам также противопоказан, то эффективным психологическим методом борьбы с бессонницей является ныне не только обучение спортсмена расслаблению и засыпанию с помощью приемов аутогенной тренировки (по Шульцу), но и обучение технике самовоздействия с помощью медитации.

Методика аутогенной тренировки, привезенная в Европу с Востока в 30-е годы прошлого века немецким врачом J.H. Schultz (ом) является традиционным способом успокоения и снятия излишнего возбуждения нервной системы спортсмена. Она, осуществляется с помощью самовнушений чувств вялости и тепла в различных частях тела, но и этот простой психологический метод требует психологической компетентности от того, кто обучает спортсмена. Можно только приветствовать тренера или врача команды, которые владеют техникой обучения аутогенной тренировки, но кроме этого метода имеются и другие – методы ментального и социально-психологического тренинга, аудио и видеотренинг, идеомоторный тренинг, медитация и др. Например, техника медитации является эффективным методом психической саморегуляции состояний спортсменов. но тренеры и врачи секретами обучения этой технике не владеют, – это дело профессиональных психологов.

Многим тревожным спортсменам нужна психогигиеническая консультация для того, чтобы обрести нужную «спортивную форму», стать более уверенными и готовым к работе на пределе сил в день соревнований. Но такая консультация может быть получена только от профессионально подготовленного специалиста, знающего и владеющего методами мобилизации функциональных резервов спортсменов. Обычная беседа с врачом или с тренером, дающим тактические установки спортсмену перед стартом, а не обучающего его как управлять своим энергетическим потенциалом, не прибавляет ничего нового к личностным качествам спортсменов, кроме знания о том, что завтра нужно соревноваться.

Эффективным психологическим методом снятия излишней тревоги и оптимизации состояния спортсменов накануне ответственных стартов является метод медитации. Психолог, консультирующий спортсменов по технике медитирования, должен знать, какой метод медитации более оптимален для спортсмена – аудиальный или визуальный.

Аудиальный метод медитации состоит в монотонном произнесении на выдохе в позе лёжа звука избранной спортсменом им «мантры» с последующим ощущением чувства расслабления и покоя. Мантра обычно состоит из нескольких букв, произнесение которых не имеет конкретного смысла кроме одного – звучание мантры внутри себя как бы растворяет «Я» спортсмена в безбрежном океане коллективного бессознательного (по К.Г. Юнгу), мышление как бы затухает, сознание постепенно выключается. Визуальный метод медитации состоит в концентрации внутреннего внимания спортсмена на «янтре» – на каком-либо образе представлений, являющимся нейтральным по отношению к завтрашним соревнованиям (картинка природы, – журчащий ручеек в лесу, водная гладь, закат солнца, тропа с горы и пр.).

Мощным методом самоуспокоения и борьбы с бессонницей перед соревнованиями являются дыхательные упражнения по системе свободного и постпроизвольного дыхания (А.С. Захаревич, М.В. Чиковани, И.Н. Шавалда). Психолог, консультирующий спортсменов по вопросам техники спокойного засыпания, должен объяснить спортсменам преимущества того или иного способа дыхания.

Разнообразный опыт практической работы с людьми в сфере спорта психолог-консультанту необходим потому, что ему приходится иметь дело не с наукой или с преподаванием психологии в аудитории спортсменов или тренеров, а со вполне реальными и часто достаточно сложными личными, профессиональными и интимными жизненными проблемами клиентов из числа спортсменов, тренеров, руководителей команд, нуждающихся в психологической помощи.

Все без исключения тонкости практической работы спортивного психолога-консультанта, все ситуации, с которыми он может столкнуться в своей работе, невозможно предусмотреть заранее и включить в соответствующие дисциплины и в учебные программы консультативной подготовки. Поэтому практический спортивный психолог должен сам постоянно совершенствоваться и самообогащаться в своих профессиональных знаниях, методах и приёмах консультирования. Благодаря практике и периодическому повешению своей профессиональной квалификации на семинарах и курсах, путем обмена опытом со своими коллегами, спортсменами и тренерами, психолог-консультант не прекращает своего профессионального роста, он растет вместе со своими клиентами.

«Открытой книгой» практической психологии спорта для психолога-консультанта является сама жизнь спортсменов и их тренеров со всем многообразием личных и профессиональных проблем. Вполне закономерно, что опытным спортивный психолог становится с возрастом и по мере освоения психологической практики спортивной жизни. И чем раньше, чем в более молодом возрасте (студенческий возраст) специалист получает специальную психологическую подготовку по консультированию в сфере спорта, начинает самостоятельно практиковаться в психологическом консультировании спортсменов и их тренеров, тем выше его профессиональное мастерство по мере личностного созревания. Все известные в мире практические психологи-консультанты в спорте получали профессиональное признание в возрасте не моложе 35-40-50 лет и старше, но до этого они упорно работали над своим образованием методами самосовершенствования и постоянно размышляли о результатах своей консультационной работы.

Все сказанное крайне важно для обучения и нормальной профессиональной работы спортивного психолога-консультанта даже, если он – молодой человек и недавно расстался со студенческой скамьей. Неудачи на первых порах не должны останавливать движения молодого специалиста по избранному пути. Уверенность в себе укрепляется по

мере наращивания консультационного опыта и знаний психологического консультирования. Но кроме знаний и умений, психолог-консультант должен обладать и рядом специальных личностных качеств. К примеру, он должен быть достаточно общительным и душевным, быть способным без слов понимать и чувствовать состояние клиентов, быть добрым и терпеливым к клиенту и другим людям, иметь чувство ответственности перед клиентом за свои слова, рекомендации и советы.

К данному перечню можно добавить пожелания, в свое время сказанные о психологе-консультанте известным специалистом в этой области Р. Меем (США): «Консультант-психолог, – писал он, – должен уметь привлекать к себе людей, чувствовать себя свободным в любом обществе, быть способным к эмпатии. Главное у настоящего психолога-консультанта – это «доброжелательность и стремление понять клиента, помочь ему увидеть себя с лучшей стороны и осознать свою ценность как личности» (Р. Мей, 1994. – С. 78).

### **Литература:**

1. *Абрамова Г.С.* Практикум по психологическому консультированию. М.: Академия, 1995. – 128 с.
2. *Волков И.П.* Спортивная психология и акмеология спорта. – СПб.: БПА, 2001. – 187 с.
3. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. – М.: НФ Класс. 1994. – 144 с.

\* \* \*

## **РОЛЬ ФИНАНСОВОГО АНАЛИЗА В ПЛАНИРОВАНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЙ СФЕРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ**

*А.А. Паульс, старший преподаватель*

Принятая в начале января 2006 года Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта с 2006 по 2015 гг. определила базовые цифры и источники финансирования целой группы программ по формированию здорового образа жизни населения. Предприятия, оказывающие физкультурно-оздоровительные услуги населению, относятся к группе малых и средних предприятий, т.е. хозяйствующих субъектов наиболее подверженных колебаниям рынка. Результатом этого факта является низкая финансовая стабильность таких предприятий. Успешность функционирования таких предприятий в условиях жесткой конкуренции, высокого уровня инфляции, постоянно меняющейся системы государственного и налогового регулирования финансово-хозяйственной деятельности, существенно зависит от финансового анализа. Повышаются требования к степени подготовленности и компетентности финансовых аналитиков в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. Это предполагает, что выпускник экономического факультета СПбГУФК им П.Ф. Лесгафта в области финансового анализа должен обладать знаниями, умениями и навыками, необходимыми для проведения расчетных процедур. Он должен иметь достаточный опыт, уметь ориентироваться в современной экономической ситуации, чтобы сделать правильные, объективные и достоверные выводы по итогам проведенного анализа.

Можно выделить несколько основных проблем, с которыми сталкивается финансовый аналитик, работающий в сфере физкультурно-оздоровительных услуг в ходе проведения анализа.

Одна из них – это получение и обработка исходной информации для проведения анализа. Финансовый анализ является частью экономического анализа. Иногда его называют внешним финансовым анализом, так как он проводится с позиций внешних пользо-

вателей – нет доступа к внутрифирменной информации. Основной информационной базой такого анализа является доступная бухгалтерская финансовая отчетность предприятия. В том случае, когда заказчиком проведения финансового анализа являются внутренние пользователи, информационная база анализа значительно расширяется и включает в себя любую информацию, циркулирующую внутри предприятия и полезную для принятия управленческих решений. В этой связи с главным требованием к информации, необходимой для проведения финансового анализа, является полнота, достоверность, прозрачность, объективность и нейтральность сведений, содержащихся в бухгалтерской отчетности. Кроме того, бухгалтерская отчетность должна содержать данные, необходимые для принятия обоснованных управленческих решений в области инвестиционной политики; оценки динамики и перспектив изменения прибыли предприятия; а также оценки имеющихся у предприятия ресурсов, происходящих в них изменений и эффективности их использования.

Как известно, финансовый анализ основан на расчете относительных показателей, характеризующих различные стороны деятельности предприятия и его финансовое состояние. На этом этапе возникает еще одна проблема. Существует большое количество методик проведения финансового анализа. Названия одних и тех же показателей и их нормативные (оптимальные) значения различны в различных источниках. Например, коэффициент промежуточной ликвидности имеет такие синонимы, как «Коэффициент срочной ликвидности» и «Коэффициент относительной ликвидности», а коэффициент абсолютной ликвидности – «Коэффициент немедленной ликвидности», «Коэффициент мгновенной платежеспособности» и «Коэффициент лакмусовой бумажки». Финансовый аналитик должен быть знаком с наиболее прогрессивными и традиционными методиками анализа, уметь не только математически рассчитывать коэффициенты, но и понимать их экономическую сущность. В этой связи финансовый анализ в сфере физкультурно-оздоровительных услуг имеет ряд особенностей, связанных с тем, что качество услуги определяется только после того, как услуга оказана. В этой связи, возрастает роль экономического моделирования финансово-хозяйственной деятельности предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг.

В настоящее время процессы принятия решения в социально-экономических отраслях деятельности человека опираются на достаточно большой арсенал экономико-математических методов (Н.Б. Кобелев, 2000, 2003). Эти работы являются введением в экономико-математическое моделирование и могут служить учебно-практическим пособием по системному исследованию объектов имитационного моделирования сложных социальных и экономических систем (предприятий, банков, транспортных, добывающих и энергетических систем) и процессов принятия решений (политических, экономических, социальных, экологических). При экономико-математическом моделировании и моделировании социальных систем понятие системы дается в более формализованном виде, очищенном от содержательных характеристик элементов, отношений порядка и связей между ними.

Системой (Н.Б. Кобелев, 2003) называют организацию, образующую целостное единство и имеющую общую цель функционирования. Организация становится системой только при наличии общей цели функционирования для всех ее элементов. Из этого определения системы берет свое название системный подход — метод исследования организаций, имеющих общую цель. Понятия организации и системы относительны, так как элементы и связи между ними всегда могут быть агрегированы в более крупные и расчленены на более мелкие. Поэтому в зависимости от степени дробления элементов и связей внутри каждой организации и системы в них всегда можно выделить другие организации и системы.

Под структурой системы понимают способ ее существования, фиксирующий вполне определенные приоритеты и взаимосвязи ее элементов. Для каждой системы можно построить несколько типов структур.

После определения проблемы, полученной на этапе формирования системы, следующим по важности этапом анализа становится выявление целей.

Наиболее трудным и наиболее творческим этапом системного анализа является формирование альтернатив и поиск самой лучшей альтернативы в заданном множестве с помощью критериев. От критериев требуется как можно большее сходство с целями, чтобы оптимизация по критериям соответствовала максимальному приближению к цели.

Следующий этап — процесс создания модели реальной системы и проведение экспериментов на этой модели с целью понять поведение системы и оценить различные стратегии, обеспечивающие функционирование данной системы. В процессе исследований модель непрерывно корректируется и модифицируется, чтобы отображать только те аспекты, которые соответствуют задачам исследования.

Конечная цель системного (финансового) анализа — изменение существующей ситуации в соответствии с поставленными целями. Поэтому окончательное суждение о правильности и полезности системного анализа или о его неправильности можно сделать на основании результатов его практического применения.

Под моделью понимается представление объекта, системы или какого-либо понятия в некоторой форме, отличной от формы их реального существования. Она служит средством, помогающим в объяснении, понимании или совершенствовании системы. (Н.Б. Кобелев, 2003).

Существующие методы финансового анализа в основном затрагивает вопросы промышленного производства, в тоже время финансовый анализ в сфере услуг разработан, на наш взгляд недостаточно. Это обстоятельство имеет объективные причины. В первую очередь, на наш взгляд, что качество услуги оценивает потребитель, тогда как в сфере промышленного производства, контроль качества осуществляется на стадии изготовления продукции.

По определению услуга — это любое мероприятие или выгода, которую одна сторона предлагает другой и которая неосвязаема и не приводит к завладению чем-либо (Ф. Котлер, 1998).

Материальные услуги связаны с товаром в его материальном виде, тогда как нематериальные услуги не связаны с товаром. По Ф. Котлеру (1998) услуги имеют четыре основных качества: 1) неосвязаемость; 2) несохраняемость; 3) неотделимость от источника; 4) непостоянство качества.

*Неосвязаемость услуг* означает, что их невозможно транспортировать, хранить, упаковывать или изучать до покупки. Нельзя увидеть изменение состояния своего здоровья до начала лечения, можно лишь верить в результат.

*Несохраняемость* означает, что услуги нельзя хранить с целью последующей реализации.

*Неотделимы от источника* многие виды услуг. Контакт с потребителями — неотъемлемая часть предоставления услуг

*Непостоянство качества* обусловлено тем, что оказание услуг пока слабо механизировано и автоматизировано.

**Классификация услуг.** При выборе сегмента рынка сферы физкультурно-оздоровительных услуг следует обращать внимание на сходство и различия покупателей — отдельных лиц и покупателей от имени организаций. Основные виды услуг могут предлагаться и тем и другим. Различия между этими сегментами рынка связаны с размером спроса на услуги, объемом требуемых услуг и их сложностью. Услуги важно различать по мотивам их приобретения. Услуги существенно различаются по освязаемости. В целом, чем слабее выражен этот признак, тем менее их маркетинг напоминает маркетинг това-



ров. Для *нематериальных услуг* деятельность может оцениваться только после их выполнения, при этом трудно поддерживать постоянный уровень обслуживания.

Относительно услуг, требующих высокой квалификации, потребители проявляют большую избирательность при выборе. Наконец, услуги могут классифицироваться по степени контакта с потребителями. В тех случаях, когда он достаточно тесен, необходимо обучать обслуживающий персонал вопросам межличностных отношений. Именно этот случай имеет место при оказании физкультурно-оздоровительных услуг.

**Согласование спроса и предложения.** Такое согласование необходимо, поскольку услуги нельзя хранить. Используют несколько методов согласования спроса и предложения:

1) предлагаются аналогичные услуги потребительским сегментам с различной структурой спроса;

2) реализуются новые услуги, уравнивающие колебания спроса на существующий ассортимент услуг;

3) оказываются дополнительные (к основным) услуги в периоды отсутствия максимального спроса;

4) разрабатываются новые услуги, на которые не сказываются имеющиеся ограничения по возможностям;

5) персонал обучается совмещению функций, нанимаются временные сотрудники в период пика спроса;

б) потребители информируются об использовании услуг, им предлагаются скидки с цен и другие льготы в периоды низкого спроса.

**Ценообразование.** Во многих видах обслуживания потребители видят только результат работы. Например, они не представляют, как проходит ремонт автомобиля в помещении мастерской в их отсутствие. Поэтому клиентам нужно объяснять, какова сложность и трудоемкость обслуживания. При установлении цен необходимо принять решения:

а) устанавливать ли цену на основе общепринятого прейскуранта или, зная, сколько стоит время работы, определять ее после по затраченному времени;

б) определять ли отдельно цены на анализ проблемы, диагностику и обслуживание;

в) должна ли цена меняться в зависимости оттого, что обслуживание осуществляется специалистами разной квалификации;

г) что включать в базовое обслуживание при установлении стандартных цен.

**Продвижение услуг на рынок.** Неосязаемый характер услуг затрудняет их продвижение на рынок. Существуют три основных подхода к продвижению услуг:

1) создание материального представления услуги (например, кредитная карточка сама по себе не является финансовой услугой, но выступает в качестве ее объекта);

2) формирование ассоциативной связи услуги с осязаемым объектом, например: «Ваши деньги в хороших руках, когда вы пользуетесь услугами Сбербанка России»;

3) упор на взаимоотношения между продавцом услуги и ее пользователем и отход от самой неосязаемости, т.е., по сути, продажа компетентности и квалификации персонала.

**Личное участие.** В отношениях между производителем и потребителем в сфере услуг важна роль межличностного общения. Это подтверждается многочисленными исследованиями, когда неизменно выяснялось, что в сбыте услуг требуется больше личного участия персонала, контактов и получения информации от потребителей, чем это необходимо при реализации товаров.

Таким образом, финансовый аналитик, составляя прогноз финансово-хозяйственной деятельности предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг, должен учитывать все вышеперечисленные обстоятельства.

## Литература:

1. *Кобелев Н.Б.* Основы имитационного моделирования сложных экономических систем / Н.Б. Кобелев. – М.: Дело, 2003. – 336 с.
2. *Кобелев Н.Б.* Практика применения экономико-математических методов и моделей: Учеб.-практ. пособие / Н.Б. Кобелев. – М.: ЗАО «Финстатинформ», 2000 – 246 с.
3. *Котлер Ф.* Основы маркетинга / Ф. Котлер, Г. Армстронг, Дж. Сондерс, В. Вонг. / Пер. с англ. – 2-е европ. изд. – Киев; М; СПб.: Изд. дом «Вилья-ме», 1998. – 1056 с.

\* \* \*

## МЫСЛИ ВСЛУХ

*В.Г. Стрелец, доктор биологических наук, профессор*

### **Биорезонанс в технических видах спорта.**

В природе наблюдается много разновидностей биорезонанса при взаимодействии человека с окружающей его природой, необходимо еще отметить три: *простой, сложный и очень сложный – супербиорезонанс.*

Если простая форма биорезонанса является наиболее распространенной в жизнедеятельности человека – это когда взаимоотношения, контакт с природой обеспечивается какой-либо одной или двумя сенсорными системами человека, например зрением и слухом или осязанием и обонянием и т.д.

Сложная же форма биорезонанса обеспечивается уже несколькими системами организма человека. Это, как правило, сложно координированные виды спорта: гимнастика, акробатика, борьба, единоборства и другие. Что же касается *супербиорезонанса*, следует поговорить особо. Это, как правило, экстремальные виды спорта и те, которые называются *техническими*.

Один из сложнейших технических видов спорта мы выбрали для объяснения супербиорезонанса – это мототриал. В психофизиологии уже давно изучается очень важная научная проблема «Человек и машина». Здесь мнения разделяются? Что важнее в их взаимодействии? Сам человек или его машина. Вопрос не вполне корректен. Главное не что важнее человек или машина? Надо вначале спросить, а для чего машина? Для удобства человека? Или для увеличения его природных способностей и возможностей? В данном случае машина – мотоцикл используется уже не как обычное индивидуальное средство передвижения, а как средство покорения, преодоления естественных или заведомо созданных препятствий, которые уже не под силу одному человеку решить самостоятельно.

Здесь речь идет уже о повышении возможностей и врожденных способностей самого человека. Так, например, компьютер для повышения умственных способностей, экскаватор, бульдозер для увеличения силовых усилий и т.д. Однажды на защите диссертации неоднократным чемпионом мира по авторалли «Париж-Дакар» на отечественных автомобилях «Камаз», я, выступая на Совете, в его поддержку сравнил его спортивное мастерство с мастерством неоднократной чемпионки мира «Божественной» Кабаевой в художественной гимнастике, чем вначале вызвал недоумение у некоторых членов Совета. Мое сравнение, как потом выяснилось, серьезно обсуждали большие специалисты в области большого спорта и высшего спортивного мастерства и пришли к выводу, что я был прав, сравнив двух чемпионов таких разных видов спорта. Ведь известно, что человек, достигший высшей степени мастерства, высшей формы профессионализма в мировом или олимпийском масштабе это уже не просто человек – это суперчеловек, единственный на этот период в мире или самый сильный или самый ловкий. Это человек «поймавший» красоту «движений», гармонию души и тела, гармонию, биорезонанс машины и человека,

гармонию человека и природы, гармонию человека и Вселенной! Он нашел *свое* золотое сечение. В данном случае машина и дорога человеком воспринимались как единое целое. Человек верил и доверял машине как живому существу чувствовать, осознавать дорогу и ее секреты: извилины, ямы, камни, мягкость, вязкость, сцепление машины с покрытием и т.д. Машина, таким образом, становилась как бы единым целым с водителем и даже больше – она ему сообщила больше информации, чем его собственные ведущие органы чувств: зрение и слух. Она поистине становилась как бы его главной, ведущей сенсорной системой, которая путем вибрационного подсознания как бы предвидела, предчувствовала будущие препятствия, которые могут встретиться на пути, на дороге.

Не случайно опытные автомобилисты гонщики даже в «Формуле-1», знаменитые автораллисты и мотогонщики «очеловечивают» свою любимую технику, свою любимицу – машину, мотоцикл, самолет, приписывая ей даже качества живого существа: ум, разум, темперамент, характер и т.д. Конечно же, это, прежде всего любовь человека к своему детищу, своему партнеру, которая его не подводит только потому, что он сам влюблен в свою технику. Он ее холи, бережет, во время следит за ее внешним и внутренним содержанием, во время смазывает, заливает двигатель и другие системы первоклассным маслом, следит за износом тормозной системы и надежностью колес и т.д. Он ее по настоящему и ревниво любит и она ему отвечает тем же, но она все-таки остается просто техническим созданием.

В мототриале условия создаются искусственно еще сложнее, чем в авторалли. Правда, для справедливости следует сказать, что специальная программа созданная из искусственных препятствий и спортсменов вместе со своим мотоциклом осваивается многократно, он уже знает заранее, какие участки препятствий наиболее опасны для него и его партнера-мотоцикла, чего нет на отдельных участках дистанции в авторалли. Но зато в мототриале есть много своих сюрпризов: постоянное совместное сохранение равновесия, т.к. только касание земли хотя бы одной ногой наказывается штрафом, а за падение снимается много очков. А ведь равновесие необходимо сохранять не на четырех колесах, как на машине, а на двух, да и то не на скорости, а после умопомрачительных прыжков с опорой на одно из колес, т.к. оба колеса уже не возможно поставить на такое место опоры. Прыжки бывают почти вертикально вверх, вниз и просто удивляешься, как возможно их осуществить, если не поверить, что человек и машина это действительно единое целое.

Следует также учесть, что здесь требуется буквально постоянно сохранять равновесие, так как сами прыжки это уже колоссальная вестибулярная нагрузка, приводящая к нарушению даже устойчивого равновесия человека стоящего на своих ногах. А здесь только на двух управляемых колесах на очень неустойчивой опоре, например, на склоне скалы, на глинистую основу падает искусственный водопад. Действия спортсмена выполняются, балансируя в очень сложных условиях, при чем, правая рука управляет газом двигателя, левая рука лежит на ручке управления тормозом переднего колеса, правая нога управляет тормозом одновременно обоих колес, а левая нога постоянно управляет передачами скоростей. Представьте себе, с учетом дефицита времени, постоянно балансируя с риском упасть вместе с мотоциклом с высоты нескольких метров на каменные глыбы, управлять при помощи сложнейшей асинхронной, не симметричной координации всеми четырьмя конечностями, каждая из которых выполняет свои особые функции в зависимости от преодолеваемого препятствия, и, выполняя это на время, борясь с соперником. Какую же согласованность необходимо иметь человеку с машиной? Здесь одной гармонии мало, здесь действительно человек и машина это «сросшийся симбиоз» друг без друга они не мыслимы они единый мыслящий механизм. Это по настоящему самоуправляемый супербиорезонанс и управляется он почти полностью подсознанием. Посмотрев это воочию можно поверить, что человек это сверхсущество, которому нет никого равного на нашей планете. Можно поверить, что машина синхронно мыслить вместе с человеком, что это обоюдно-мыслящее существо.

### **Телепатические связи в единоборствах.**

Известно давно, что мысли каким-то образом, передаются на любое расстояние. Особенно это относится к близким людям по родственным отношениям: мать и ее дети, влюбленные по настоящему пары. Школьник, не выучивший урок, часто думая, чтобы учитель вызвал к доске не его, а как правило – его первого и вызывают к доске.

Лично у меня это происходило частенько, особенно по математике, физике и другим наукам, которых я не очень любил. Мне представляется, что это нечто иное как телепатическая связь. В одном случае это тонкая и постоянная настройка людей имеющих родственные связи (мать и дети), или сильно любящие друг друга пара и до забвения беспокоящихся друг о друге. Другое дело с телепатией в школе. Здесь, сам школьник, боящийся вызова учителя, является своего рода генератором своей тревожной мысли, передающейся учителю в виде «подсказки» и попадает, таким образом, «впросак».

Известно, что человек сегодня потерял много врожденных возможностей в т.ч. и телепатических, в то время как в животном мире, особенно у высших животных диких и домашних они сохранились. Например, животные каким-то образом распознают людей, которые их боятся, а в животном мире, да и в человеческом сообществе слабых, запуганных чаще всего бьют, на них нападают первыми. Мне представляется, что кроме прямой телепатической связи и у животных и у человека в своем биополе имеется информация не только от всех сенсорных систем, но главным образом, и от психики человека, от его эмоциональной сферы. С моей точки зрения эту закономерность необходимо использовать в спорте, особенно в единоборствах, главным образом в боксе и многих видах борьбы.

Поэтому я считаю, что моделировать олимпийских чемпионов – не всегда серьезное занятие – человек сложен и не повторим!!!

### **Зеркало души.**

В боксе, особенно в профессиональном, бойцы перед началом боя изучают друг друга, пристально глядя друг другу в глаза. Известно, что глаза и у человека и у животных являются «зеркалом души». По малейшим нюансам выражения глаз и микромимикой лица, возможно, получить много информации о состоянии человека, главным образом его психической сферы. Не случайно же в восточных некоторых видах единоборств бои на этом этапе и заканчиваются не начавшись. Ведь страх – этот древнейший врожденный инстинкт скрыть от опытного профессионала, а профессионалы в большом спорте, как правило, и становятся и опытными психологами, умеющими считывать множество полезной для себя информации, которую выдает, не ведая этого, сам противник выражением своих глаз.

Но кроме этого есть еще много способов узнать, предвидеть, предчувствовать, прочесть мысли и помыслы противника путем телепатической связи при соприкосновении биополей – аур обоих противников. Эти способности поддаются управлению, тренировке. Но они есть не у каждого. Вот почему я считаю, что спортсмены высшего уровня: профессионалы, чемпионы олимпийцы, Мира, Европы и т.д. Это уникальные личности, опыт которых их личные ощущения на тренировках, на различных соревнованиях – является сугубо единственным экспериментальным, неповторимым материалом и может защищаться и как диссертация и как открытия и как национальное достояние любой страны. Я считаю, что опыт таких уникальных людей, накопленный в их жизненно-важном автоэксперименте, не требует особой статистики и, особого педагогического эксперимента, – он сам по себе *уникальный автоэксперимент*, он неповторим, как неповторимы олимпийские и мировые чемпионы. Ведь не так давно в СССР в большой академии наук было открыто направление *супермаксимантропология* для изучения уникальных сверхвоз-

возможностей человека. Ведь спорт высших достижений и есть работа человека на пределе его возможностей.

\* \* \*

## **ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА С ПОЗИЦИЙ ФИЗИКИ**

***И.П. Волков – доктор психологических наук, профессор***

Известно, что фундаментом естественнонаучного познания природных явлений, в т.ч. *психики*, всегда была *физика*. Поскольку физики изучают природный мир, погруженный в материю, то и психика с позиций физики материальный феномен. Примем это в качестве исходного постулата всех наших дальнейших рассуждений.

Именно физиками было доказано, что волновыми энергоинформационными оболочками окружено любое неживое и живое тело – от элементарных частиц до планет и галактик. Атом, молекула, клетка, орган, организм – каждое живое тело имеет свой волновой кокон, отражающий и моделирующий все свойства тела. С позиций квантовой теории самое простое или исходное состояние психики можно наблюдать в поведении элементарной *частицы*, одновременно являющейся *волной*. В недоступном сенсорному восприятию микромире вещество макротел как бы «исчезает», корпускулы как бы «растворяются» в электромагнитных волнах, преобразуются в вихри, рожденные физическим вакуумом.

Согласно известным работам физика А.В. Московского аналогом органических форм следует считать не периодическую таблицу Д.И. Менделеева, а множество голографических кристаллических структур. «Тогда можно говорить, что подобно спектру элементарных частиц и весь ансамбль форм живого укоренен в свойствах физического вакуума» (1, с.37).

По мысли физиков А.Е. Акимова и Г.И. Шипова физический вакуум и есть то исходное космическое хранилище-источник психики, которая воплощается в нашем сознании Носителями сознания являются не мозги, а торсионные поля как производные вакуума, – нервные клетки, мозг являются лишь биологическими посредниками между физическим вакуумом, порождающим торсионные поля – носители информации, и живыми телами или организмами (3).

Физики не без оснований утверждают, что космический вакуум и есть это «ничто», порождающее «всё», т.е. всё сущее и всё несущее в воспринимаемом нами мире. И действительно, с позиций физики наше физическое тело и его ноги несут нашу голову, а мозг – этот биокомпьютер в черепной коробке, он несет наше сознание и самосознание, т.е. несет наше сущее «Я». Выходит, что психика и физика где-то перехлестываются, накладываются друг на друга, т.е. сливаются воедино, но где? Ответ очевиден – они сливаются в сознании людей, в т.ч. в сознании физиков, который думает об этом и разглядывая своими приборами строение материи теряются в конце концов в море элементарных частиц, преобразующихся на их глазах в облака эфира или в излучения, материя, вещество исчезают.

Отсюда и возникла «физика веры», и не на словах, а на деле. Она уже овеществлена, материализована в авторском тексте, доступном для понимания каждому желающему понять, кто ты и зачем ты в этом мире? Если не верите, то тогда почитайте книгу: В.Ю. Тихоплав, Т.С. Тихоплав «Физика веры» (10). Очень полезное чтение для самопознания неверующим или физикам-атеистам.

Сейчас в естественнонаучное мышление психолога ворвалось так много новых идей из области современных достижений физики, то осмыслить их или сделать даже

краткий их обзор не представляется возможным. Но, взглянув на ночное звездное небо, невозможно не заметить, что они по-прежнему сияют и снова зовут тебя подумать о том, кто ты?

С позиций современной физики, уже атакующей, казалось бы, незыблемые времена Ньютона эйнштейновские постулаты теории относительности, биофизик А.П. Дубров и психофизик В.Н. Пушкин на основании анализа и обобщения многочисленных научных фактов и объяснительных моделей квантовой теории, еще в конце прошлого века (1990 г.) утверждали и никто их не опроверг, что любое тело, в т.ч. организм, физическое тело человека, есть всего лишь «стоячая волна», «элементарная частица» (не по размеру, конечно, а по своему природному космическому устройству), т.е. это неделимое целое, неразложимый на части элемент биосферы планеты.

С этой точки зрения, психика есть волновое тело и точнее было бы назвать её «телопсихикой», а не просто «психикой» или «душой». Как утверждают вышеуказанные ученые, «допускается возможным распространить голографический принцип на область макрообъектов и рассматривать каждый предмет как волновую структуру (стоячую волну)» (2, с.31).

Психолог на вышеуказанное только развеет руками, а физик-ортодоксал из числа фундаменталистов скажет: «Этого не может быть потому, что «этого не может быть никогда!», и всё тут! Так мыслят «кругляковцы» по имени академика Э.П. Круглякова, председателя комиссии по антинауке при РАН. «Кругляковцы» до сих пор обуяны жаждой разоблачения и уничтожения нынешних российских лжеученых, просят государство расправиться с экстрасенсами, в т.ч. и парапсихологией (см. доклад Э.П. Круглякова на Президиуме РАН по борьбе с лженаукой. – М., 1999).

Но с позиций квантовой физики, с которой прекрасно знаком и сам уважаемый профессор Э.П. Кругляков, его физическое тело и в т.ч. его голова, как тела и головы всех других честных людей и мошенников, есть всего лишь «стоячие волны», а мысли людей всего лишь модулированные смыслами жизни волны эфира, в котором мы все растворены как соль в воде. Этой метафорой мне хотелось бы подчеркнуть, с одной стороны, объяснительные возможности метода аналогии, до сих пор не признаваемого академической и учебной психологией в качестве научного, а с другой стороны, напомнить фундаменталистам в науке, что: «Она (Земля) все-таки вертится!», – Галилео Галилей (1564-1642).

Обладая подобно Земле массой, энергией и формой физическое тело человека, согласно вышеназванным авторам, имеет и свойства голограммы. *Голограмма тела* – это стоячая электромагнитная волна. Авторы полагают, что *физическое тело человека* является овеществленным голограммным «образом себя» («Я») (2, с.30-31). Согласно же канонам эзотерической науки, подтверждённых современной психосоматической медициной и психофизиологией, *психика* – душа и *физическое тело человека* – организм, суть нерасторжимое целостное единство, о чем было хорошо известно ученым ещё в доантичные пифагоровские времена. Но первым, кто засомневался в этом, был Аристотель (384-322 до н.э.), наставник Александра Македонского. Этот выдающийся ученик, сын македонского царя Филиппа как-то сказал своему выдающемуся учителю, что человек это не тело, а просто «мясо». Ещё бы, ведь меч Александра Македонского, как и мечи его воинов, настолько часто обагряться человеческой кровью непокорных завоевательской жажде Александра Македонского народов Средиземноморья и даже Индии, что мысль о человеке как «мясе» укоренилась и в сознании фашистских, и большевистских вождей, но с историческим уточнением – «пущечное мясо». Вот мы пожинаем теперь плоды этой философии, не зная, что же такое психика, но утверждая, что наука о психике – это психология, и она есть даже здесь, в смыслах данного текста, который вы видите и читаете.

Сомнения Аристотеля, всю жизнь стремившегося опровергать идеи своего учителя Платона (427-347 до н.э.) в том, что психика может отделяться от тела и вновь возвра-

щаться в него, окончательно разрушил и окучил как картошку на грядке своим учением о психофизическом параллелизме выдающийся сын Франции Рене Декарт (1596-1650).

С тех пор мы – учёные, и физики, и психологи, и биологи – мыслим человека как *двойственное существо*. С одной стороны, для нас человек это физическое тело – организм, с наружного вида своего рода природный аппарат, обшитый кожей, состоящий на 80% из воды, имеющий 217 костей, суставы, мускулы, наделенный мозгом, нервами и умом, который управляет движениями этого телесного аппарата с помощью рефлексов. Но с другой стороны, согласно Декарту, человек наделен сознанием, которым управляет не он сам, а божественный разум откуда-то с Неба (точное место нахождения Бога пока не известно) и которое не подчиняется не только телу, но часто не подчиняется и уму.

Но истина в том, что и у монетки есть две стороны, каждая из которых по отдельности в реальности не существует, но может существовать в воображении людей, например, в рисунке на бумаге, на фотографии, в видеозлектронном изображении, т.е. как знак – виртуально. Психологи ещё не поняли, что такое реальная и виртуальная психика, хотя в своем большинстве они уже освоили персональные компьютеры, став рабами экранной зависимости, – сидят часами, уткнувшись в экран монитора. Что же они так откроют нового о психике человека?

Если согласиться с физиками, что психика сугубо материальный феномен как и физическое тело человека, то, следовательно, она доступна техническому моделированию в виде её электронных аналогов. А если это так, то значит нужно согласиться и с тем, что современный компьютер есть техническая электронная модель человека, обладающая свойствами психики – памятью, способностью анализировать и манипулировать информацией, отвечать на заданные вопросы, т.е. решать задачи.

Искусственно синтезированный голос уже ласково звучит в телефонной трубке факса и в мобильном телефоне, напоминая нам, что надо платить за услуги связи. А компьютер-шахматист обыгрывает Гарри Каспарова. Что это такое? Искусственный интеллект стал соперничать с естественным интеллектом людей, создавших его, и это не на словах, а на деле. Но если этот так, то интеллект не является психическим феноменом, чем-то иным? А что происходит с телом человека в результате изобретения искусственных органов? Человек-инвалид может жить без рук, без ног, без своих почек, с искусственным ухом и глазом, с искусственным сердцем и легкими, с полиэтиленовыми сосудами и пр.

Очевидно, научно-технический прогресс позволит уже скоро полностью заменить людям и свою голову миниатюрным компьютером. Уже продаются подобные аппараты, которые вешаются на ухо и подключаются к мобильному телефону. Многим умершим американцам согласно их завещанию уже в морге отрезали головы от их трупов и заморозили в жидком аммиаке с тем, чтобы оживить в будущем, когда наука будет способна это сделать. Поистине «дурная голова» не только ногам покоя не дает, но и не знает, что же будет с людьми спустя 100-150 лет? Неужели всё это делает с людьми их психика и её высшая форма – сознание? Что же такое сознание? – Хотя философы делают вид, что это им известно, сущность сознания покрыта тайной, что это – неизвестно. Физики же утверждают, что сознание – это физический вакуум, т.е. ничто.

А как же быть с сексом? А просто. Уже изобретены и продаются т.н. аппараты «киберсекса», заменяющие сексуального партнёра и способного вызвать у владельца аппарата при соблюдении инструкции пользователю полноценный оргазм при подключении к специальной программе в Интернете. Там имеется программа с набором виртуальных сексуальных партнеров из числа популярных красавиц и звезд шоу-бизнеса и пр., – с кем хочешь, с тем и повеселишься всласть, только правильно нажимай на клавиши мышки.

А как же дети, семья, брак, любовь? Ученые инженерные-генетики и тут хорошо постарались в XX веке. Они научились клонировать человека из обычной соматической клетки. Только омертвевшие клетки волос и ногтей людей для этого не годятся, но мож-

но взять «мясную» или соматическую клетку. Скажем, взяли, затем генетики суют её в пробирку со специальным раствором и там лазером вместо сперматозоида заставляют клетку делиться до стадии бластулы. Потом зародыша засовывают в матку женщины-донора, следует период вынашивания, рождается клон. Когда он вырастет, то будет точной биологической копией владельца клетки. Итальянские генетики ищут теперь способы обходиться без матери-донора, что бы вывести клон как в инкубаторе цыпленка, т.е. без курицы-наседки.

Это уже не фантастические фильмы, а печальная быль, прежде всего, для мужчин – самцы могут отдыхать на пенсии. Во многих странах принято специальное законодательство, запрещающее клонирование людей, но разрешающее клонировать их для отдельных органов в медицинских целях. Но разве удержишь джина, вырвавшегося из бутылки, – говорил Ибн Алеша. Есть в США и т.н. «фонд замороженной спермы» Нобелевских лауреатов и в мире уже живут тысячи искусственно выведенных людей с помощью этой спермы умных ребят, названных в литературе «индиго-дети». Они имеют названных отцов и матерей, но не знают, что за разглашение тайны их происхождения их «родителям» угрожает немедленное физическое уничтожение. Кто же планирует и руководит такими опытами над человеком? Неужели Бен Ладан или Садат Хуссейн с Милошевичем из тюрьмы?

Что же дает нам привычное с советских времен материалистическое понимание психики? Что дает нам для познания природы психики аналогия между мозгом человека и компьютером? Почти ничего. Конечно, мозг снабжается информацией из органов чувств или сенсорных датчиков, – такие имеются у всех компьютеров и биороботов. Аналогия между мозгом и компьютером позволяют лучше понять функции психики, но не её саму как форму космической жизни, т.е. аналогия не позволяет ответить на вопрос, действительно материальна ли психика? Или она идеальна подобно смыслу? Или она все же полуматериальна – полуйдеальна? Сразу отмечу, что в науке уже давно сосуществуют все три вышеуказанные точки зрения на природу психики.

Что скажет физик-материалист в ответ на вопрос, что такое «дух»? В религиозной и эзотерической литературе «дух» понимается как смысл существования, а «тело» – это материальная оболочка и носитель духа с его излучениями («телом света») и химическим составом («атомное тело») или форма по Аристотелю. А что же тогда мы понимаем под «душой», воспетой поэтами, обожествленной в Священном писании, изображенной на иконах в ликах святых и в картинах знаменитых художников? И здесь в современной психологии полный мрак, ничего не известно достоверного и истинного кроме разве того, что есть люди, называемые сомнамбулами или лунатиками, которые в состоянии сна ходят по высоким оконным карнизам домов, буквально летают без страха сразиться, а проснувшись ничего не помнят из того что с ними было, есть и хорошо описаны в парапсихологической литературе левитирующие йоги и святые.

Интересно, до какой поры наша научная психология будет игнорировать эти факты и уходить от попыток их объяснения? Может быть наши психологи боятся заглянуть в самих себя? Если наука существует как реальная сила, управляющая развитием общества, то именно психологии она поручила ответить на вопрос, куда девается психика после смерти организма человека?

Но вот человек умер, его тело стало трупом или просто грудой биомассы, по форме напоминающий умершего. Куда же делась из этого кожаного мешка психика? Вот вопрос, на который материалисты ответить не могут. Поэтому модная ныне аналогия, уподобляющая устройство и функции мозга с биокомпьютером, как носителем и источником интеллекта, ничего не дает психологу для познания нас самих кроме разве того, что люди могут быть биороботами, т.е. биологическими машинами, беспрекословно выполняющими команды, подчиняясь чуждой им воле даже не думая об этом. Выходит прав Аристотель, впервые указавший на этот факт и объяснивший его наличием у таких людей не че-



ловеческой, т.е. разумной, а всего лишь растительной души. Даже собак, имеющих животную душу, не так-то легко бывает заставить полностью подчиниться воле хозяина, – не слушается собака и все тут.

Современная психология, как наука о психике, пока далека от познания природы психики потому, что не использует возможности метода аналогии. Без этого метода нельзя ничего понять в истинных причинах наших поступков и действий. Наша психологическая наука пока ещё не является зрелой, она не учитывает волновых, биополевых, энергоинформационных, биофизических, следовательно, и голографических свойств тех материальных проявлений психики, которые экспериментально и документально уже зафиксированы биофизиками и психофизиками за 100 лет развития экспериментальной парапсихологии – ясновидение, экстрасенсорное восприятие, телепатия, психокинез и телекинез, телепортация и левитация, полтергейст и др. Но вместе с этим современная психология почему-то не хочет признать, что природа психики явлена в смыслах того о чем мы думаем и чем мыслим в жизни. Отсутствие интегративного понимания единства смысла – идеальное в психике, с несущей его волной – материальное в психике, оставляет за бортом научного познания истинное богатство психической реальности проявлений жизни.

Конечно, в познании психики современная научная психология за последние 100 лет существенно продвинулась вперед, что обязано, прежде всего, открытиям Зигмунда Фрейда и его ученика Карла Юнга, но она по-прежнему малокомпетентна относительно предмета психологии. Что же говорить о познании психики выдающихся медиумов, экстрасенсов, телепатов, фокусников, мошенников и бандитов-террористов? Здесь психология пока не востребована, похожа на паровоз под парами, но на запасном пути. Она психологически малокомпетентна и в вопросах психики верующих людей, и людей, находящихся в измененных состояниях сознания. В силу определенной теоретической и методической несостоятельности психологии за психологов часто успешнее работают священники, экстрасенсы, целители, судебные медики, психиатры и юристы-криминалисты и врачи-психиатры и психотерапевты.

Этого не скажешь о физике и физиках. Как это не парадоксально, но современная парадигма физики строится на принятии *психики* как тонкой, волновой, полевой физической реальности, противоположной вещественной реальности физического макромира. И если быть более точным, то физики, в отличие от психологов, акцентируют внимание на принятии факта существования *души человека* как предмета естественнонаучного познания. Ныне они признают и фактор *сознания человека*, влияющий на результаты их физических экспериментов. Почему же психологи не принимают физического факта существования психики как космического явления? О чем может говорить такое упорное нежелание психологов признать, что психика есть космический феномен, а не земной. Что происходит в результате игнорирования идеи о космическом происхождении и источниках психики?

Происходит печальный процесс «остывания» психики в её земных проявлениях. Увы, социальная реальность в начале XXI века в мире такова, что именно *индивидуальной души* и её истинных природных проявлений в личности современному человеку и не хватает. Душевность, как трансперсональная, т.е. космическая открытость миру, у многих ныне живущих людей просто утеряна, заменена их обученностью и ролевыми поведенческими клише.

Технократический тип нашей цивилизации превращает людей в биороботов, в толпу человекообразных баранов, программируемую в своем поведении СМИ и Интернетом. Душевность людей, их человеческая теплота у многих уже заменена холодным социально-ролевым суррогатом, т.е. поведенческими шаблонами и стереотипным мышлением, а это формирует т.н. защитный психотелесный или «мышечный панцирь», человек оказывается в социокультурной клетке, созданной им же самим. (В. Райх, А. Лоуэн и др.).

Психика современного человека, согласно философским воззрениям Кьеркегора, Бердяева, Хайдеггера и других выдающимся мыслителей-экзистенциалистов, страдает, изнашивается и постепенно вырождается в силу дефицита искренней простоты и натуральности межличностного общения людей в группах и коллективах. Сознание подавляющего большинства людей, ныне живущих в мире, уже изнашивается средствами массовой информации и ролевым лицедейством актеров разных мастей и жанров, и эта тенденция нарастает, планетное информационное поле Интернета проникает в дома и квартиры, экранная зависимость становится планетным бедствием, следствием которого будет коллапс человеческого сознания.

Родившись *душой*, человек вынужден уже ребенком скокошиться и закрыться в своем эго («Я»), приклеенном к телу. Внутренний мир превращается в «мирок» с большими масштабными городскими гипермаркетами типа «Ленты» или «Карусели» с их обилием фасованных продуктов и этикеток с льготной ценой. Человек ощущает себя индивидуальностью лишь в узком кругу своих единомышленников, в малых референтных группах, дома, в семье, где он и прячется от подавляющего его психику внешнего технизированного мира

В юности каждый мечтает об истинной любви, верит в искренность и дружбу, но, попадая в сети социальных организаций и, не дай бог, криминальных групп, в т.ч. и религиозных сект, человек теряет свою душевность и психическую цельность, сознание становится разорванным, мозаичным и лоскутным. Подростки, жаждущие общения в уличных компаниях, весьма часто угождают в наркопаутину, а их родители паникуют и не знают, как самим отряхнуться от тех зависимостей, которые им уже навязаны обществом без их ведома.

Современный научно-технический прогресс с его эффектами глобализации подобно террористам, делающих людей заложниками своих же научно-технических изобретений. И даже спорт или хоккей тут не спасает, ибо хоккеистов продают и покупают, а профессионалы даром не играют. Культ и власть денег становится и бичом, и солнцем, к которому люди летят как комары на свет.

В плане творческого познания природы, породившей человека с его психикой, физикам-реалистам в XX веке повезло больше, чем психологам-лирикам. На рубеже XXI века естественнонаучный подход к познанию природы человека и его психики уже отделился от культурно-исторического подхода и, обретя самостоятельность, получил право многому поучиться у современной физики, математики, квантовой механики, голографической психофизики и др. в целях более глубокого естественнонаучного понимания природы психики.

### Литература:

1. *Московский А.В.* Платон, Флоренский и современная наука // Сознание и физическая реальность. – Т. 1. – № 2. – 1996. – С. 33-42.
2. *Дубров А.П., Пушкин В.Н.* Парапсихология и современное естествознание. – М.: Соваминко, 1990. – 280 с.
3. *Акимов А.Е., Шипов Г.И.* Сознание, физика торсионных полей и торсионных технологий // Сознание и физическая реальность. – Т. 1. – № 2. – 1996. – С. 66.-73.
4. *Юнг К.Г.* Феномен духа в искусстве и науке. – М.: Ренессанс, 1992. – 303 с.
5. *Бодаев А.А.* Формирование понятия о другом человеке как личности. – Л.: Изд. ЛГУ, 170. – 134 с.
6. *Бехтерев В.М.* Основы рефлексологии человека. – ГИЗ, 1926. – 112 с.
7. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. – Л.: Изд. ЛГУ, 1969.- 335 с.
8. *Волченко В.Н.* Неизбежность, реальность и постижимость тонкого мира // Сознание и физическая реальность. – Т.1. – № 2. – 1996. – С. 2-15.
9. *Аристотель.* О душе. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
10. *Тихоплав В.Ю., Тихоплав Т.С.* Физика веры. – СПб.: «Весь», 2001. – 256 с.

\* \* \*