

УДК 378

ЦЕЛОСТНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ

А. Э. Беланов

Воронежский государственный университет

В. К. Волков

Воронежский государственный институт физической культуры

Е. В. Готовцев

Воронежский государственный технический университет

Поступила в редакцию 24 апреля 2017 г.

Аннотация: авторы доказывают необходимость целостного оздоровительного обучения для воспитания прогрессивно развивающегося человека. Целостное оздоровительное обучение включает: основы адаптологии, специфические особенности человека, эволюционный цикл человека, методические принципы оздоровления и средства оздоровления. Делается заключение о том, что целостное оздоровительное обучение является первым шагом формирования человека будущего и поэтому должно занять достойное место в системе высшего образования.

Ключевые слова: целостное оздоровительное обучение, основы адаптологии, особенности человека, эволюционный цикл человека, принципы оздоровления.

Abstract: the authors show the need for a holistic Wellness training for progressive education in the developing human. Holistic health training includes: basics of adaptology, the specific features of the human evolutionary cycle of man, teaching the principles of recovery and rehabilitation facilities. It is concluded that holistic health education is the the first step in the formation of a person of the future and therefore should take a worthy place in the system of higher education.

Key words: holistic health education, principles of edaphology, human characteristics, the evolutionary cycle of man, the principles of recovery.

Контроль за эволюцией (прогрессивным развитием) в естественных природных условиях осуществляется посредством борьбы за существование и естественного отбора. В современном человеческом обществе этот контрольный механизм не работает. Боязнь неприятных переживаний порождает самосохранительную направленность деятельности, достижения технократической цивилизации делают ее эффективной за счет разрушения окружающей среды. При этом новые адаптационные программы не создаются, человек начинает деградировать, формируются устойчивые патологические состояния – патологические доминанты, человек становится зависимым и больным. Выход из сложившейся ситуации следует искать в природе человека. Живое существо стало

превращаться в человека с момента осознания необходимости самосовершенствования, поэтому человек несет личную ответственность за свое индивидуальное развитие, а человечество – за эволюцию человека [1].

На основе собственных исследований в 2008 г. нами была сформулирована концепция конструктивной психологии и педагогики, предназначение которых – научно-методическое обеспечение прогрессивного развития человека. Было показано, что физическая культура конструктивной направленности является ведущей научной и учебной дисциплиной формирования человека будущего [1]. В настоящее время разрабатывается оздоровительная система, важной составной частью которой является целостное оздоровительное обучение [2].

Используя конструктивный подход, мы сформулировали ряд теоретических положений и практических рекомендаций, которые являются основой современного миропонимания. Учитывая вышеизложенное, мы считаем целесообразным включение целостного оздоровительного обучения в программы высшего образования.

Курс целостного оздоровительного обучения состоит из следующих разделов: основы адаптологии, специфические особенности человека, эволюционный цикл человека, методические принципы оздоровления и средства оздоровления.

Основы адаптологии. Э. Бауэр (1935) показал, что живые системы выполняют внешнюю работу за счет саморазрушения своей структуры, и существуют механизмы, воспроизводящие разрушенное в новом виде, более соответствующем будущему. Есть определенный критический уровень организованности биоструктуры организма, разрушение которого делает самовоспроизведение невозможным, что ведет к неизбежной гибели – организм попадает в ситуацию «не жилец». Жизнеспособность имеет две составляющие (работоспособность и реактивность). Работоспособность – это способность выполнять свойственные организму функции с необходимой интенсивностью. Реактивность – совокупность свойственных организму функций. Жизнеспособность имеет периферический (субстратно-энергетический) и центральный (информационно-алгоритмический) ресурсы.

Адаптационными являются такие реакции морфофункционального преобразования организма, которые восстанавливают работоспособность при соответствующей угрозе или нарушении. При текущей адаптации реактивность не изменяется, при патологической уменьшается, при физиологической увеличивается. Новая приспособительная программа переводит патологическую адаптацию в физиологическую, условиями ее выработки являются: 1) формирование потребности, удовлетворение которой устраняет угрозу жизнедеятельности; 2) периферический ресурс, достаточный для проживания времени выработки новой приспособительной программы; 3) адекватное восприятие окружающего мира и внутренней среды; 4) эффективное (правильное) мышление [3].

Специфические особенности человека. При рассмотрении мы использовали идеи йоги, Аристотеля, Н. О. Лосского, П. В. Симонова. Человек – это живое существо, которое несет ответственность за свои поступки и действия. Он состоит, по крайней мере, из трех частей: сущности, ментальных начал и физического тела. Сущность – это личностная основа, которая, обретая мен-

тальные начала и физическое тело, образует самобытную индивидуальность. В Раджа-йоге под сущностью понимается **Я** человека [4]. Действительная личность – всякое существо, способное осознавать абсолютные ценности и долженствование, руководствоваться ими в своем поведении. Абсолютными ценностями называются те ценности, которые являются добром для всех существ, способных воспринимать или использовать их [5]. Ментальные начала – это способность воспринимать информацию, организовывать мышление и взаимодействие с природой и обществом. Физическое тело – инструмент действий. Сущность человека определяется его потребностями и мерой их удовлетворения [3; 6].

П. В. Симонов определял потребность как сущностную силу живых организмов, обеспечивающую их связь с внешней средой для самосохранения и саморазвития, источник активности живых систем в окружающем мире. Потребности человека подразделяются на материально-биологические (сохранение), идеальные (развитие) и социальные (в привязанности и дружбе) [6].

С конструктивных позиций мышление – активный процесс формирования и удовлетворения потребностей. Оно включает восприятие информации из окружающего мира и внутренней среды, ее переработку с учетом прошлого опыта и будущих перспектив, определение цели, разработку необходимой программы действий, ее реализацию, проверку эффективности и перестройку поведения. Мышление человека состоит из трех сфер: подсознание – управление по известными программам, связано с прошлым, обслуживает потребности сохранения; сверхсознание – выработка новых программ поведения, связано с будущим, обслуживает потребности развития; сознание – контроль и организация мышления, связано с текущим моментом, обслуживает социальные потребности [3; 7].

Нейронный ресурс мышления перераспределяется в зависимости от потребностей: сознательное расширение сверхсознания за счет ориентировки на удовлетворение потребностей развития на фоне сужения сознания и подсознания путем концентрации внимания на конкретном объекте или действии, является основой эффективного мышления.

Подкрепление целенаправленной деятельности осуществляется центром удовольствия: при неудовлетворении потребности возникают неприятные ощущения, которые препятствуют запоминанию неэффективной программы, указывают на необходимость изменения ситуации, заставляют искать выход и дополнительно стимулируют

ют исполнительные органы; при удовлетворении потребности возникают приятные ощущения, которые способствуют запоминанию эффективной программы и прекращают целенаправленную деятельность. От деятельности центра удовольствия зависит совершенствование сущности человека [1; 3; 6; 7].

В зависимости от структуры потребностей и меры их удовлетворения формируются три типа людей: простые – доминируют потребности сохранения, расширено подсознание; возвышенные – доминирующие потребности не сформированы, сознание в развитии; полные – доминируют потребности развития, расширено сверхсознание [3; 4].

При жизненных неудачах человек невольно замыкается в себе, нарушается восприятие безусловных (всегда истинных) раздражителей, сущность человека искажается, эмоции становятся неконструктивными, эффективность целенаправленной деятельности снижается. Искажение сущности и неконструктивное эмоциональное поведение приводят к хроническому неудовлетворению потребностей [3; 4].

На основе собственных наблюдений нам удалось определить абсолютные человеческие ценности и сформулировать понятие *эволюционного цикла человека*. Эволюционный цикл человека – совокупность действий, ведущих к прогрессивному развитию, основа самоорганизации поведения человека. Связывает абсолютные человеческие ценности: свободу, здоровье и счастье.

Свобода – способность и возможность прогрессивно развиваться. Определяется адекватностью восприятия реальности, ресурсами организма и эффективным мышлением.

Здоровье – способность жить свободно, процесс прогрессивного самовоспроизведения.

Счастье – общая сущностно-эмоциональная реакция на прогрессивное развитие, характеризующаяся ощущениями полноты и осмысленности жизни с ярко выраженным оттенком удовольствия. При этом программа, ведущая к прогрессу, запоминается, биоструктуры усложняются, уровень свободы возрастает, эволюционный цикл замыкается [7].

Рассмотрим *методические принципы оздоровления*, к которым относим принципы сущностно-эмоционального воспитания и общей гомеостатической тренировки. *Сущностно-эмоциональное воспитание* – взаимосвязанная совокупность действий, обеспечивающая воспитание в человеке сущности, не подверженной искажениям, и конструктивного эмоционального поведения. Алгоритм сущностно-эмоционального воспитания

выглядит следующим образом: принятие на себя ответственности за свое состояние; ориентировка на удовлетворение идеальных потребностей развития; развитие пассивной воли; отказ от стремлений к удовольствиям; принятие конструктивной роли страдания; активизация всех видов чувствительности; пробуждение памяти; обучение эффективному мышлению; опыт эмоционального поведения.

Общая гомеостатическая тренировка – процесс формирования основных физиологических доминант – чувствительной, двигательной, энергосберегающей, пищевой и теплопродуцирующей. Физиологические доминанты являются естественным способом предупреждения и устранения устойчивого патологического состояния. При их наличии патологические импульсы будут способствовать полезному для организма результату. Физиологические доминанты укрепляют главные системы жизнеобеспечения [3; 7].

В качестве *средств оздоровления* мы используем: целостное оздоровительное обучение (которое необходимо для принятия на себя ответственности за свое состояние, ориентировки на удовлетворение идеальных потребностей развития, развития пассивной воли, отказа от стремлений к удовольствиям, принятия конструктивной роли страдания и обучения эффективному мышлению), а также релаксационные методы, рациональную двигательную активность, произвольную гиповентиляцию легких, рациональное питание и дозированное голодание, холодное закаливание, формирующие основные физиологические доминанты.

Благодаря введению в программы высшего образования аудиторных занятий по физической культуре стало возможным всестороннее целостное оздоровительное обучение будущих специалистов, которое поможет им реализовать механизм личной ответственности за свое состояние в будущем. Нами накоплен достаточный опыт проведения целостного оздоровительного обучения в рамках учебных дисциплин «здоровый образ жизни» и «физическая культура».

В целостном оздоровительном обучении реализуется ценностное мировоззрение, которое позволяет преодолеть национальную, религиозную и имущественную разобщенность и объединить людей. Здоровье является дорогой к счастью человека, а свобода – обязательный источник здоровья. Таким образом, целостное оздоровительное обучение направлено на воспитание свободных людей.

Учитывая вышеизложенное, мы берем на себя смелость утверждать, что целостное оздорови-

тельное обучение является первым шагом формирования человека будущего и поэтому должно занять достойное место в системе высшего образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бугаев Г. В. Конструктивная психология и педагогика для физической культуры и спорта / Г. В. Бугаев, В. К. Волков, В. И. Козлов, И. Е. Попова, О. Н. Савинкова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. статей XII Междунар. конф. / Белгор. гос. технол. ун.-т. – Белгород : БГТУ, 2016. – С. 34–44.

2. Бугаев Г. В. Конструктивный подход к модернизации системы физического воспитания населения России / Г. В. Бугаев, В. К. Волков, В. И. Козлов, И. Е. Попова, О. Н. Савинкова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4. – С. 41–46.

Воронежский государственный университет
Беланов А. Э., кандидат педагогических наук,
доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта

Тел.: 8 (473) 220-84-27

Воронежский государственный институт физической культуры

Волков В. К., кандидат психологических наук,
доцент

Тел.: 8 (473) 252-10-60

Воронежский государственный опорный технический университет

Готовцев Е. В., кандидат педагогических наук,
доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта

Тел.: 8 (473) 271-52-68

3. Волков В. К. Медико-биологические основы предупреждения и лечения наркоманий. Теоретические основы оздоровления / В. К. Волков. – Воронеж : Центр.-Чернозем. кн. изд-во, 2006. – 60 с.

4. Рамачарака (йог). Раджа-йога. Учение йогов о психическом мире человека / Рамачарака. – СПб. : Новый человек, 1914. – 247 с.

5. Лосский Н. О. Учение о перевоплощении. Интуитивизм / Н. О. Лосский. – М. : Прогресс : VIA, 1992. – 208 с.

6. Симонов П. В. Мотивированный мозг / П. В. Симонов. – М. : Наука, 1987. – 266 с.

7. Волков В. К. Конструктивные понятия для спортивной педагогики / В. К. Волков // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. статей Всерос. очно-заочной науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Воронеж : Научная книга, 2015. – С. 352–357.

Voronezh State University
Belanov A. E., PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports

Tel.: 8 (473) 220-84-27

Voronezh State Institute of Physical Training
Volkov V. K., PhD in Psychology, Associate Professor

Tel.: 8 (473) 252-10-60

Voronezh State Flagship Technical University
Gotovtsev E. V., PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports

Tel.: 8 (473) 271-52-68