

ISSN 2227-2844

ВІСНИК

ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

№ 8 (267) КВІТЕНЬ

2013

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

22.	Очкалов А. Ф. Анализ факторов влияющих на здоровье человека.....	168
23.	Столяров В. И., Метель А. И. «ИНТЕР-СПАРТ»: международная комплексная программа гуманистического воспитания, целостного развития личности и организации досуга молодежи.....	174
24.	Шумакова Н. Ю. Артпедагогика как условие творческой деятельности в физическом воспитании учащихся и студентов.....	186
	Відомості про авторів.....	196

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

УДК 057.87 (076)

А. Ф. Очкалов

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Одна из главных проблем современного общества – это проблема здоровья. Без высокого уровня культуры здоровья человека общество не сможет прогрессивно развиваться во всех его направлениях. Объем знаний, полученных в учебных заведениях, а также личный жизненный опыт позволят принять правильное решение относительно своего здоровья и его ценности. Изучение данного вопроса позволит более детально разобраться на факторах, влияющих на здоровье у себя и окружающих.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что некоторые вопросы данной проблемы были рассмотрены в работах отечественных и зарубежных ученых М. Амосова, Г. Апанасенко, О. Дубогай, В. Леви, Г. Малахова, А. Маслоу, М. Норбекова и др.

Но, не смотря на многочисленные исследования в данном направлении, проблема укрепления здоровья человека остается достаточно актуальной.

Цель данной статьи заключается в том чтобы определить влияние пяти факторов нашей системы: строение человеческого тела, дыхание, психика, энергетика, биохимия на сохранение и укрепление здоровья человека.

Любой человек состоит из тела, имеет душу, обладает разумом. На эти три составляющие (как на единое пространство) влияют пять факторов нашей системы: строение человеческого тела, дыхание, психика, энергетика, биохимия. Все они взаимодействуют между собой и друг другу помогают. Работая над каждым из этих пяти факторов, мы укрепляем здоровье во всех его аспектах: духовном, психическом и физическом.

В наш век всеобщей автоматизации мы мало двигаемся – нередко приходится принимать вынужденные позы, перегружать одни мышцы в ущерб другим. В итоге страдает строение нашего тела, а значит, меняется характер наших движений. Нарушение строения и движений ведет к разладу телесных функций – и вот возникают уже боли, неприятные ощущения [6]. Каждый орган должен находиться на положенном ему месте. Чуть сдвинется в сторону одна косточка – и уже страдают окружающие ее мышцы, внутренние органы, суставы.

Движение. Отклонения в строении непременно выдают специфические движения. Кто-то постоянно голову наклоняет в сторону

или отводит назад, кто-то чересчур сильно размахивает руками при ходьбе, кто-то постоянно ноги волочит.

Функции. Любой неверно расположенный орган правильно функционировать не может. Желудок не там – функция нарушается. И так – во всем. Это относится и к грудной клетке, и к брюшной полости, и к тазу, и к суставам. А у позвоночника роль особая: от его устройства зависят все наши внутренние органы. По этому поводу можно привести такой пример: неверно работающий большой палец ноги, который при ходьбе должен отталкивать стопу от земли на 5-10 см. Если он не работает как полагается, человек вынужден развернуть палец в сторону и отталкиваться суставом. В результате сустав разрастается, образуется болезненная шишка. Поэтому стоит чему-либо сдвинуться с места, предназначенного природой, и страдает все остальное. Если у вас уже есть проблемы со строением тела – найдите подходящего специалиста, а также начните заниматься по системе Ниши, так как в ней затронуты все стороны оздоровления организма: и физические упражнения, и дыхание, и питание и правильность мышления (с помощью медитации). Более того, ее можно постоянно дополнять и совершенствовать.

Рассмотрим следующий фактор здоровья – дыхание. Египетские жрецы причисляли «искусство дыхания» (умение делать дыхательные упражнения) к священным тайнам. Все дыхательные методики связаны с одним из двух: или с процессом вдоха, потреблением кислорода, или с процессом выдоха, выделения углекислого газа. Методики тренировки основаны:

- на дополнительном насыщении воздуха кислородом (гипероксии, часто применяется в реанимации);
- на обеднении кислородом (кислородном голодании, гипоксии);
- на накоплении углекислого газа (гиперкапнии);
- на выведении углекислого газа [3].

Как видно, все крутится возле газового состава вдыхаемого-выдыхаемого воздуха. Иногда добавляется и механический компонент: затрудненный вдох через стиснутые губы, спецтренажеры и т. п. Кроме того, иногда система оздоровления основывается не столько на поступлении кислорода или выдыхании углекислого газа, сколько на различных дополнениях: ингаляциях, ароматерапии, использовании трав и масел [4].

Дыханию посвящено множество альтернативных техник. Треть хатха-йоги (под названием пранаяма) посвящена дыхательным упражнениям. Йоги добивались значительных результатов, укрепляя свое здоровье за счет системного подхода к дыхательным упражнениям. Из современных систем, что разработаны К. Бутейко или А. Стрельниковой, либо просто отдельные советы разных врачей (через одну ноздрю вдыхать, через другую выдыхать и т. п.). Минус многих таких упражнений – в их оторванности от целостной системы. При внимательном рассмотрении эти советы оказываются малыми

элементами все той же йоговської системи – пранаями. Відсутність такого системного підходу в надерганих із йоги дихальних вправ сказується на їх ефективності [6]. Пріжде всего надо разобраться, в чем именно человек нуждается: в гипероксии, в гипоксии или гиперкапнии (в последнем случае используются тренажеры Фролова, дихательная гимнастика А. Стрельниковой или К. Бутейко). Дихательных гимнастик множество, но подбирать их следует индивидуально, подходит ли организму тот или иной способ дихання.

В последнее время особое внимание стали уделять гипокситерапии – контролируемому кислородному голоданию, оздоравливающему все системы организма. Чем же полезна такая процедура? Ведь перекрывать доступ воздуха опасно! Вовсе нет, ведь для дихання в подаваемом воздухе кислорода вполне достаточно. Просто вместо обычных 20 -21% кислорода во время процедуры люди дышат воздухом с содержанием 10-11% кислорода (как если бы они оказались на высоте 5500 м над уровнем моря). Происходит интенсивная тренировка всех систем организма. Ведь если кислорода не хватает в легких, то его не хватает и в мышечной ткани, и в крови, и т. п. Таким образом, организм усиливает обменные процессы: запускается тканевой ответ, по-другому работает гемоглобин, каждая клеточка, каждая мышца становится сильнее [6].

Следующий фактор здоров'я – енергетика. Любoй человек – это единое пространство, содержащее все пять перечисленных выше факторов, которые взаимодействуют и помогают друг другу. Работая над каждым из этих пяти факторов, мы можем улучшать и другие структуры. Но без внутреннего запаса жизненных сил, который обеспечивает именно енергетика, далеко не уйдешь. И зависит этот запас не только от питания, но и от поступления энергии из внешней среды (из космоса), правильного распределения и циркуляции внутренней энергии по определенным каналам и меридианам. Приходя к нам по верхнему и нижнему каналам, она обеспечивает связь с внешним миром энергии. А то, что мы привыкли называть сглазом, правильное было бы считать патологической потерей (либо патологической утилизацией организмом) энергии, на что существует целый ряд причин. Зная эти причины, мы можем использовать ряд способов для пополнения нашей внутренней энергии:

- медитация, другие специальные техники;
- обращение к своей религии, духовности;
- акупунктура, точечный массаж;
- использование специальных аппаратов для перераспределения энергии внутри организма [2].

Психическое здоровье, состоящее из эмоций, чувств и мышления, является частью общего здоровья. Психическое здоровье дает возможность человеку реализоваться как личности, обеспечивая ему социальную сферу жизни; определяет работоспособность и адекватность

в обществе. Нарушение психического здоровья связано с врожденными факторами:

- психическим генным кодом человека, что определяет его поведенческие тенденции;
- наличием перинатальных матриц по С. Грофу – определяющихся особенностям периодов внутриутробного развития и родов, влияющих на психическую деятельность;
- особенностями темперамента, что определяет эмоциональность и активность человека.

Для гармонизации психики рекомендуются психотипирование и соционика, обращение к основным мировым религиям, развитие внутреннего оптимистического настроя, гомеопатическое психотипирование [6]. Важно только понять, что именно подойдет в конкретном случае. Кому-то лучше обратиться к гомеопату, другому поможет беседа со своим духовником, третьему ароматерапия или прослушивание фуг Баха.

Переходим к рассмотрению пятого фактора здоровья – биохимии. Этот фактор включает питание (пища и диеты), вода, индивидуальные биологически активные вещества (минералы, витамины и т. п.).

В настоящее время проблема питания имеет большое значение в жизни человека. Конгресс ВОЗ в конце XIX века утвердил положение, согласно которому количество пищи, необходимое человеку, нужно определять исходя из ее калорийности. Эти рекомендации реализуются в рамках теории сбалансированного питания, когда энерготраты организма должны полностью компенсироваться за счет энергии пищи. Но эта теория не учитывает взаимосвязи всех потоков обеспечения жизни – вещества, энергии и информации, а также возможности их взаимопревращений. Человек является открытой системой, обменивается с окружающей средой энергией, веществами, информацией. Вещества, которые поступают извне, обеспечивают рост и развитие человека, служат строительным материалом клеток и органов, снабжают его энергией, восполняя энергозатраты. Они образуют ферменты, гормоны и другие регуляторы обмена веществ, обеспечивая жизнедеятельность организма. Основным каналом для поступления этих веществ является пищеварительный тракт. Характер питания оказывает прямое влияние на метаболизм и физиологические аспекты жизни человека.

Кроме общих требований к питанию существуют индивидуальные запросы организма, которые должны удовлетворяться с пищей, характеризуя метаболическую и физиологическую индивидуальность человека. Пищу рекомендуется принимать в определенных сочетаниях и объемах, с учетом индивидуальных запросов и суточного биоритма. Она должна легко усваиваться и освобождать энергию и пластический материал. Питание может быть активно управляемым, в зависимости от целей и требований, которые человек предъявляет к самому себе.

При выборе рациона питания предпочтение следует отдавать

продуктам своего региона, несущим в себе информацию об особенностях климата, места произрастания. В зимнее время рекомендуется употреблять натуральные продукты с высоким энергопотенциалом, стимулирующие теплообразование – жиры, каши, орехи, птицу. Летом лучше употреблять сырые растительные продукты, содержащие значительное количество влаги, низкокалорийные [6].

Доступная ранее человеку пища имела только естественные, природные вещества, содержащиеся в сырых овощах, семенах растений, ягодах, фруктах, орехах. Эти продукты содержат фитонциды, ферменты, клетчатку, тем самым стимулируют процесс пищеварения, подавляют гнилостные процессы в организме, укрепляют иммунитет [1].

Приготовление пищи – это тоже целая наука. Сюда входят методы хранения, сушки, замена кислых или сладких продуктов, добавление приправ. Основное правило в приготовлении – готовить только на один прием пищи. Злаковые (неочищенные цельные зерна) употребляются в необработанном виде, в вареном, в виде настоя, с водой или без нее.

При составлении здоровой диеты необходимо придерживаться следующих правил:

- прежде чем слушать очередного гуру о диетологии, обратитесь к собственному желудку – ваш организм куда лучше знает, что именно вам стоит съесть в данный момент;
- будьте благодарны природе и всем тем людям, которые старались для вас. Тем, кто выращивал, выкармливал, собирал, готовил;
- наше эмоциональное состояние во время приема пищи напрямую влияет на переваривание и усвоение пищи;
- употребляйте как можно больше пищи домашнего приготовления;
- ешьте только тогда, когда вы действительно голодны, и никогда не наедайтесь до отвала [1]. Правильно подобранная диета гарантирует легкость, стройность, подвижность и работоспособность.

Таким образом, обобщение литературного материала показало, что работая с одним фактором, нельзя забывать про взаимодействие с другими факторами здоровья. Без решения конкретных проблем с позвоночником, улучшения его питания и подвижности с помощью гимнастики или аутогравитационного тренажера от одного только выполнения фактора здоровья воздействия большого эффекта не будет. А если воздействовать на все факторы здоровья в комплексе, результат будет положительный.

Дальнейшее исследование планируется провести в направлении применения мышечного тестирования во всех пяти факторах, влияющих на наше здоровье.

Список используемой литературы

1. Гоголан М. Ф. Как быть здоровым / М. Ф. Гоголан. – М.: «Советский спорт», 2002. – 384 с.
2. Ниши К. Очищение души / К. Ниши. – СПб.: «Невский проспект», 2005. – 128 с.
3. Ниши К.

Система естественного омоложения / К. Ниши. – СПб.: «Невский проспект», 2001. – 128 с. 4. Ниши К. Энергетическое дыхание / К. Ниши. СПб.: «Невский проспект», 2002. – 128с. 5. Ошо. Интуиция. Познание за пределами логики / Ошо. – СПб.: ИГ «Весь», 2006. – 192 с. 6. Шолохов В. А. Система «Мудрый организм». 5 способов научить организм быть здоровым в любом возрасте / В. А. Шолохов. – М.: Астрель, 2012. – 220 с.

Очкалов А. Ф. Аналіз факторів, що впливають на здоров'я людини

У статті розглядається проблема збереження і зміцнення здоров'я людини. Будь-яка людина складається з тіла, має душу, володіє розумом. На ці три складові впливають п'ять факторів нашої системи: будова людського тіла, дихання, психіка, енергетика, біохімія. Працюючи через кожен з цих п'яти чинників, ми зміцнюємо здоров'я у всіх його аспектах: духовному, психічному і фізичному.

Ключові слова: здоров'я, дихання, енергія, думка, вправа.

Очкалов А. Ф. Анализ факторов влияющих на здоровье человека

В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья человека. Любой человек состоит из тела, имеет душу, обладает разумом. На эти три составляющие влияют пять факторов нашей системы: строение человеческого тела, дыхание, психика, энергетика, биохимия. Работая через каждый из этих пяти факторов, мы укрепляем здоровье во всех его аспектах: духовном, психическом и физическом.

Ключевые слова: здоровье, дыхание, энергия, мысль, упражнение.

Ochkalov A. F. Analysis of Factors, Affecting Human Health

The article is devoted to the analysis of factors, which affect human health. The article covers the problem of keeping and strengthening of human health. Any person has a body, soul and intellect. These three components (as in a single space) are affected by five factors of our system: structure of the human body, breath, state of mind, energy, and biochemistry. Working through each of these five factors, we are strengthening health in all five aspects: the spiritual, mental and physical. It must be noted that working with one factor you can not forget about the interaction with other factors of health. Any wrong location and function will not work properly. If the stomach is not on the right place, its function is impaired. If the spine is bent, then the load on the body muscles is spread unevenly, which leads to further deformation. As a result, the body structure suffers, and it means changing the character of our movement. Malfunction of the structure and movement leads to discord in the body functions. And it is so in everything. Without solving specific problems with the spine, improving its nutrition and mobility (for example, with the help of special exercises or auto gravitational simulator), only performing one

factor of health impact will not give you a large effect. But if you work with all health factors in complex, the result will be positive.

Key words: health, breath, energy, thought, exercise.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2013 р.

Рекомендовано до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Черноштан А. Г.

УДК[37.015.31:17.022.1] – 053.67:004.738.5

В. И. Столяров, А. И. Метель

**«ИНТЕР-СПАРТ»: МЕЖДУНАРОДНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ
ПРОГРАММА ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
ЦЕЛОСТНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИИ
ДОСУГА МОЛОДЕЖИ**

В настоящее время специалисты многих стран ведут поиски эффективных проектов, программ, технологий воспитания и организации досуга молодежи. Особенно актуальной эта проблема является для нашей страны. Современной России в новых социокультурных условиях для достижения поставленных целей и преодоления трудностей в первую очередь необходимы профессионально компетентные, активные, творчески одаренные, разносторонне и гармонично развитые молодые люди, обладающие чувством ответственности за судьбу страны, способные к сотрудничеству и межкультурному взаимодействию, выдвигающие на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к другим людям, к природе и к самим себе.

Однако в настоящее время применительно к молодым людям крайне острой является проблема их физического и психического здоровья. В процессе перехода России к новому типу экономических отношений прежние ориентиры молодежи лишились своей привлекательности и на первый план вышли другие: жажда обогащения, культ денег и успех, карьера любой ценой. В результате господства этой системы ценностей значительную часть молодежи охватил чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям. Приоритетными в сфере досуга становятся инфантильность, получение удовольствия, приятное времяпровождение, развлечение, нередко противоречащее нормам нравственности и эстетики, а также наносящее ущерб физическому и психическому здоровью [1].

Формированию этой негативной ситуации в значительной мере содействует сложившаяся система воспитания и организации досуга молодежи. В этой системе часто используются такие формы и методы, которые содействуют не целостному (разностороннему и гармоничному)