

От – өмір жүйесінің даму мақсатының бағдарламасын кейіптейді (мысалы адамда, ғаламшарда). Жер – өткен тәжірибе және бұрынғы жетістіктер жүйесі, келешектегі дамудың ресурсы.

Ауа – жүйенің қоршаған ортамен әрекеттестігінің белсенділігі /1/.

Су – әрекеттестіктің нәтижесі, өмірлік тәжірибе алмасу мен өмір ағыны. 4-ші стихия адам өмірінің аясын қалыптастыруды дамытудың 4 бағыты сияқты болып келеді.

Адам есті немесе ессіз, бірақ ұдайы үлкен биікке ұмтылады, тұтастыққа, өмірін жарасымды дамытуға тырысады. Бұл дамуды біржақты басқарудың маңызды шарты. Және бұл процеске инновациялық «Стихияның 4-ші үйлесімі» сауықтыру технологиясы көмектеседі. Зерттеудің тиімділігі қазіргі уақытта Л.Н. Гумелев атындағы Еуразия Ұлттық Университетінің дене шынықтыру сабағында қолданылуда.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Апанасенко Г.Л., Л.А.Попова Медицинская валеология /Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д.: Феникс, 2000.–248 с.
- 2 Здоровье и здоровый образ жизни /сост. Егорова И.М. – Мн.: ВЭВЭР, 2006. – 160 с.
- 3 Лебедев Н.В. Жизнь природных стихий. – М.: Белые альвы, 2000. – 240 с.
- 4 Дикаревич Л.М. Жизненные циклы развития человека. Философия и практика здорового образа жизни для молодёжи // Материалы международной конференции 25–26 апреля 2009 г. Смольный университет Российской Академии образования. – СПб., 2009. – С. 21–23.
- 5 Поляков В.А. Баланс 4-х стихий. Моделирование здорового образа жизни. – Мн.: ВЭВЭР, 2006. – 116 с.

«БАЛАНС 4-х СТИХИЙ» – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА

*Дикаревич Л.М., Имангаликова И.Б., Филиппенко В.П.,
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Казахстан*

Annotation. Unconventional methods of recovery are confident in the training workshops complement the traditional methods, increasing student interest in physical training and helping to strengthen their health. This article discusses some aspects of health technology "Balance of 4 elements."

Нетрадиционные методики оздоровления уверенно входят в учебные практические занятия, дополняют традиционные методы, повышая интерес студентов к занятиям физической культурой и способствуя укреплению их здоровья. В статье рассматриваются некоторые аспекты оздоровительной технологии «Баланс 4-х стихий».

Человек – это носитель культуры всех предшествующих поколений и результат эволюционного развития Природы. Он тесно связан с внешним миром и ощущает на себе его влияние. В свою очередь он также воздействует на внешний мир, неся за это большую ответственность. В результате дисбаланса этого взаимодействия происходит изменение его внутреннего состояния, которое проявляется в виде болезни /1/.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие «здоровье» рассматривается как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Ряд ученых определяет здоровье как особое состояние организма, которое достигается и сохраняется рациональными усилиями самого человека. Это – оптимальное количество физических упражнений, воздержание от излишеств в еде и питье, рациональный режим труда и отдыха. Каждое общество стремится сформировать физически, психически и социально здорового человека в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами этого общества. Но оздоровление происходит лишь тогда, когда человек строит свою жизнь по универсальным законам природы, что даёт ему возможность создавать внутренний баланс природных сил организма и качеств личности. К этому можно добавить: «...и гармоничным внешним проявлением этих качеств», потому что человек живет во взаимодействии

с окружающим миром, который создает своими действиями, эмоциями, чувствами и мыслями. Таким образом, «здоровье» – интегральное понятие, требующее комплексного системного подхода на основе современных концепций гармоничного развития всех форм жизни /2/.

Основной целью педагогов, психологов и врачей, работающих в области профилактики искажений в развитии человека и, как следствие – заболеваний, является формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) как к способу достижения гармонии (баланса) с окружающим миром. В результате такого баланса у человека улучшается состояние здоровья, появляется прилив творческой энергии, которую он использует для трудовых достижений, улучшения отношений с родными и друзьями, коллегами, желание быть реализованным в обществе, нужным и полезным окружающему миру. Основным средством достижения этой цели служит образовательная и просветительская деятельность, в процессе которой каждый человек сможет стать осознанным творцом своего здоровья и всей жизни /3/.

В последнее время пропорционально росту количества врачей растёт и число больных. В связи с этим поиск нестандартных здоровьесберегающих технологий – основное направление всех отраслей науки, связанных с развитием человека. Баланс – это равновесие, гармония между элементами любой системы. Стихии – это природные объекты различного происхождения, которые находятся в окружающем нас мире. Можно выделить 4 смысловые значения слова «стихия»:

1. Явления природы, которые проявляются как ничем не сдерживаемые силы. Например, молнии, землетрясения, смерчи, циклоны, цунами, наводнения.

2. В древней, в частности восточной, философии стихия – это один из основных элементов Природы. Например, в философии китайской системы оздоровления У-Син говорится о пяти элементах (дерево, огонь, земля, металл и вода). Медицина древнего Китая выдержала испытание временем и заслуживает внимания не только потому, что даёт ощутимые результаты, но и воплощает последовательную философию, которая охватывает многие аспекты человеческой жизни.

3. Относительно неорганизованная сила, действующая в социальной среде. Например, бунт, революция, эпидемия и др.

4. Окружающая привычная среда, обстановка для человека (быть в своей стихии).

Таким образом, стихия – это природный процесс, явление, объект, оказывающий воздействие на своё окружение и принимающий на себя его последствия. Это воздействие может быть частично контролируемое и управляемое человеком в зависимости от параметров стихий /4/.

О силах 4-х стихий природы писали ещё в летописях доисторических культур, в мифах о сотворении мира и сказаниях о различных явлениях природы. Таким образом, стихии природы – это символы первооснов мира. В связи с этим можно предположить, что «Баланс 4-х стихий» – это состояние равновесия в природе, обществе, коллективе (друзей, единомышленников, сотрудников, родственников, семьи) и в самом человеке.

*Все, что природа накопить сумела,
Незримо входит и в природу тела.
Земля и воздух – прав был Гиппократ –
Вода, огонь сей составляют ряд.
В любом из нас стихии те четыре,
Круговорот их вечен в этом мире.
Избыток иль нехватка лишь одной
Грозят больному тяжкою бедой.*

Абу-Али ибн Сина (Авиценна).

В оздоровительной технологии «Баланс 4-х стихий» огонь, земля, воздух, вода рассматриваются как элементы взаимодействия системы, например, природы. В результате взаимодействия рождается 5-я стихия (5-й элемент). Это может быть Древо Жизни как символ жизненного пути системы (например, человека):

Огонь олицетворял программу, цель развития системы жизни (например, человека или планеты).

Земля – прошлый опыт и прежние достижения системы, ресурсы для дальнейшего развития.

Воздух – активность взаимодействия системы с окружающим миром /5/.

Вода – результат этого взаимодействия, синтез жизненного опыта, поток жизни.

4 стихии как 4 направления развития формируют пространство жизни человека. Человек же сознательно или бессознательно, но неуклонно стремится к достижению полноты, цельности и всесторонности жизни для гармоничного развития. Это важное условие для преодоления односторонности в развитии. И в этом процессе помогает инновационная технология «Баланс 4-х стихий» /6/. Исследование эффективности её применения на уроках физической культуры проводится сейчас в Евразийском национальном университете им. Л.Н. Гумилева.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д.: «Феникс», 2000. – 248 с.
- 2 Здоровье и здоровый образ жизни / сост. Егорова И.М. – Мн.: ВЭВЭР, 2006. – 160 с.
- 3 Дикаревич Л.М. Жизненные циклы развития человека. Философия и практика здорового образа жизни для молодёжи // Материалы международной конференции 25–26 апреля 2009 г. Смольный университет Российской Академии образования. – СПб., 2009. – С. 21–23.
- 4 Лебедев Н.В. Жизнь природных стихий. – М.: «Белые альвы», 2000. – 240 с.
- 5 Поляков В.А. Баланс 4-х стихий. Моделирование здорового образа жизни. – Мн.: ВЭВЭР, 2006. – 116 с.
- 6 Поляков В.А., Полякова И.Ю., Панова О.И., Меньшова А.Ю. Психосистемология: Теория и практика. – 3-е издание, доп. и перераб.– М.: РНАУМПКП, 2006. – 327 с.

ОТБАСЫ МЕН ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ЖҮЙЕЛІК ТӘСІЛДЕМЕСІ

*Дикаревич Л.М., Имангаликова И.Б., Оразов Д.О.,
Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университет, Қазақстан*

Жүйелі тәсілдеме – бұл нақты ғылымдар әдіснамасы мен философиялық әдіснаманы байланыстырып тұратын буын болып табылатын әдіснамалық принцип. Жүйелі тәсілдеменің дамуындағы маңызды кезеңі австрия биологы Людвиг фон Бертоланфидің жалпы теориясы болып табылады. Ол жүйе ұғымына бір бірімен қатынаста болып, тұтастық құратын элементтердің жиынтығы деген түсінік берді. Жүйенің жалпы сипаттамалары мынадай: тұтастық, құрылымдылық, өзін қоршаған ортамен қатынастың болуы, иерархиялық, сипаттаманың көптігі. /2/

Кез келген объект (адам, отбасы, қоғам) жүйе ретінде қарастырыла алады. Жүйе бұл жүйенің барлық мүшелеріне ортақ болатын мақсатқа жету үшін тура және кері байланыста болатын элементтердің жиынтығы. Адамның, отбасының, қоғамның өмір сүру жолдарын қоршаған ортамен көп деңгейлік қатынас жүйесі ретінде қарауға болады. Осы қарым-қатынас үйлесімділігіне олардың денсаулығы тәуелді болады,

Система – (лат қосылған, бөлшектен тұратын) тұтас, белгілі заңдылықтар негізінде орналасатын және белгілі қарым-қатынаста байланысатын бөлшектердің бірлестігі /1/.

Мысалы, жүйе ретінде бөлшектен немесе мүшелерден тұратын отбасын алайық, әке, ана, балалар; отбасылық құндылықтар жүйесі, өмір сүру жүйесі (салауатты - салауатсыз), орналасудағы белгілі тәртіп, әрекет, бір нәрсенің бөлшектерінің байланысы, баланың отбасында тәрбиелену жүйесі, отбасындағы қоғамның ролі, отбасы мүшелерінің өзара қатынасы, бір нәрсенің ұйымдастырылу формасы (отбасының ұйымдастырылуы моногамдық, гетеронамдық) әрбір жүйе екі топқа қарастырылады: