

УДК 378.09: 796

ОСНОВНЫЕ СТАДИИ РАЗВИТИЯ ХОЛОДАЙНОВ В ПРОЦЕССЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абдрахманов З.А., Ишанов П.З., Мускунов К.С., Сабанбаев Н.И.

*Карагандинский государственный университет имени Е.А. Букетова, Караганда,
e-mail: ishanov65@mail.ru*

В содержании статьи говорится, что в данное время в психологии получило развитие новое направление, которое называется «холодинамика». На основе проведенного анализа теории и практики психологии и педагогики обосновывается, что в восточно-оздоровительных системах эти холодаины называются «энергия ци», которая материализуется и является первоосновой не только материи и энергии, но и сознания всех живых организмов. Предложены шесть стадий развития холодаинов по Вернон Вульффу, где каждая из стадий определяет психику поведения и, в конечном итоге, судьбу человека. Представлена методика организации и проведения эксперимента по проблеме саморегуляции, где семь студентов ведут диспут о восточных оздоровительных системах, одновременно в роли слушателей и экспертов выступает остальная часть группы, которая поддерживает одного и осуждает другого, безотносительно к реальной успешности каждого.

Ключевые слова: холодинамика, холодаины «ци», психология, педагогика, саморегуляция, восточно-оздоровительная система, медитация воспитание, самореализация, самовоспитание, педагогический процесс, развитие личности, спорт

MAIN STAGES OF DEVELOPMENT OF COLDINES IN THE PROCESS OF SELF-REGULATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abdrahmanov Z.A., Ishanov P.Z., Muskunov K.S., Sabanbaev N.I.

Karaganda State University after E.A. Buketov, Karaganda, e-mail: ishanov65@mail.ru

In the content of the article, that at the given time in psychology a new direction has been developed, which is called «refrigeration». On the basis of the analysis of the theory and practice of psychology and pedagogy, it is justified that in the eastern health-improving systems these coldains are called the «qi energy», which materializes and is the primary basis of not only matter and energy but also the consciousness of all living organisms. Six stages of the development of coldains are proposed in the context of Vernon Wolf, where each of the stages determines the psyche of behavior and, ultimately, the destiny of man. A technique for organizing and conducting an experiment on the problem of self-regulation is presented, where seven students conduct a debate about the eastern health systems, while the rest of the group that supports one and condemns the other acts as listeners and experts, irrespective of the real success of each.

Keywords: refrigeration, coldness «qi», psychology, pedagogy, self-regulation, east-health system, meditation education, self-realization, self-education, pedagogical process, personality development, sports

В данное время в психологии получило развитие новое направление, которое называется «холодинамика». Приблизительный смысл термина – «жизнь в развитии». Метод, придуманный доктором философии, психотерапии, физики, геологии и педагогики Вернон Вульффом выдвигает гипотезу о существовании «холодаина» – единицы сознания.

По теории Вульфы, любая промелькнувшая мысль совсем не случайна. Она часть нашего естества и, «промелькнув», никуда не девается, а продолжает исподволь влиять на состояние всего организма [1, с. 37–39].

В восточно-оздоровительных системах эти холодаины называются «энергия ци», которая материализуется и является первоосновой не только материи и энергии, но и сознания всех живых организмов. Они

свободно перемещаются по вселенной и могут передавать информацию в наш мир из любого, в том числе параллельного времени и пространства.

Более того, холодаины «ци» одного человека могут резонировать с холодаинами «ци» другого человека.

Цель исследования: обоснование роли саморегуляции будущих учителей физической культуры по различным видам спорта.

Материалы и методы исследования

Изучение и анализ учебной документации, педагогический эксперимент, моделирование, анкеты и интервью, анализ научных источников.

Вульфф приходит к выводу, что все холодаины проходят шесть стадий развития. Каждая из стадий определяет психику поведения и, в конечном итоге, судьбу человека (рисунк).

Уровень 1 Физический	Уровень 2 Личностный	Уровень 3 Межличностный	Уровень 4 Социальный	Уровень 5 Принципиальный	Уровень 6 Универсальный
ГАРМОНИЯ					
<i>полнота жизни</i> обилие сил здоровье сила энергия	<i>творчество</i> уверенность осознание места в мире «я в порядке» самораскрытие	<i>близость</i> дружба «мы в порядке» взаимоважание взаимопонимание	<i>сотворчество</i> единомышленники открытое доверие товарищество забота-доброта сотрудничество	<i>цельность</i> интегрированность воплощение принципов справедливость открытость	<i>единение</i> знание мощь любовь настроенность
ЖИТЬ	РАСКРЫВАТЬСЯ	ОБЯЗАТЬСЯ	ДЕЙСТВОВАТЬ	СТАНОВИТЬСЯ	РАСШИРЯТЬСЯ
ВЫБОР					
потерянность опустошенность болезнь полное бессилие угасание	самоотрицание страх гнев незащищенность самоуничтожение	изолированность манипулятор «Будь таким, как я хочу» угодничество жертва	конформизм «вы должны» навязывание правил навязывание ролей осуждение	прагматизм притворство лицемерие безнравственность беспринципность	отстраненность отчужденность самовозвеличивание одержимость тиранство
РАСПАД					

Шесть стадий развития холодайн (по Вульффу) [27]

Выбором того или иного пути развития холодайн-нов руководит самый главный из них – человеческое сознание.

Не все холодаины настроены на положительную программу развития. Отсюда болезни, несчастье, одиночество и прочие издержки в воспитательном процессе. В какой-то момент человек вдруг осознает, что «заблудился в сумрачном лесу» жизни и начинает искать выход. Вот оно, время заниматься самовоспитанием, саморегуляцией!

В качестве объекта исследования выступали будущие специалисты физической культуры и спорта КарГУ им. Е.А. Букетова. Проводя моделирование ситуации, мы активно проверяли: притязания, способность каждого опираться на те или иные внешние – внутренние опоры, как характеристику саморегуляции, степень самостоятельности и уверенности, удовлетворенность собственными или внешними критериями.

Ряд студентов ответственность за слабое овладение методами восточно-оздоровительных систем переносил на преподавателя, окружающих, проявлялись своего рода самоуверенность или авантюризм, контроль за всеми условиями снижался, личность уже не владела своими условиями достижения.

В ходе занятий восточно-оздоровительной системой включали методы саморегуляции, медитации, упражнения для развития воображения, упражнения цигун-терапии, разработанные профессором Пекинского института Го Линь, который соединил самые эффективные из динамической и статической школы, за основу которой взята оздоровительная ходьба, применяли дыхательные упражнения атлантидов, где акцентность делали на звукосочетаниями «so» «хым» «so-вдох», «хым-выдох» [2, с. 87–89].

Формальные включения ряда студентов в структуру обучения восточным оздоровительным системам и методам самовоспитания и т.д., не отвечающим ее намерениям, ценностям, отсутствие полноты самовыражения, отсутствие их активного моделирования ведут к падению удовлетворенности их активности. В экспериментальную группу мы набирали на основе типологического подхода к проблеме самовоспитания. Типологический подход раскрывает не сами психические качества, а конкретную структуру механизмов, форм и связей активности личности, направленных на самовоспитание.

Таким образом, типы – это не отклонение от нормы, не просто отдельно взятые особенности и отличия, а сами сущности активности, пути ее реального развития и организации, в процессе самовоспитания на основе восточно-оздоровительных систем.

Как сказал Лон Хаббард: «Дикие нравы, примитивные суждения, болезненность происходят от реактивных моделей поведения. А не от врожденных черт характера» [3, с. 26].

Семантика удовлетворенности проявилась в соотносительности с притязаниями и с саморегуляцией. Концентрация была бы неполной, если бы она не обращалась к предмету медитации. Как сказал Паскаль: «Все несчастья людей происходят только оттого, что они не умеют спокойно сидеть в комнате в одиночестве».

Медитацией занимались на заре цивилизации, и методы успокоения ума обнаруживаются в любой культуре, но особенно она выражена на Востоке. После нескольких занятий студенты отмечали, что они внутренне освобождались, вырывались из вечного диалога, стоящего целый день в ушах.

Исследователи отмечают, что медитация – это путь вовнутрь – к такому уровню бытия, который зна-

чительно мощнее, который открывает двери в новые уровни ощущения и действия [4, с. 70–71].

Известно, что при занятии медитацией ставится такая цель, как идти к источнику мысли, к этой глубокой сущности нашего существа. Существенно при этом освободиться от всех завалов, называемых мыслями, этих наносов на реке нашего сознания.

Обучающиеся в свою очередь отмечали, что медитация – это не попытка избавиться от нежелательных мыслей. Это также и не субъективный анализ того, что происходит в уме во время медитации.

Исходя из этого, можно определить, что медитация – мощный процесс освобождения от стресса. Когда ум и тело достигают состояния глубокой релаксации через медитацию, то снимается даже глубоко укоренившееся напряжение.

В данной ситуации тело начинает регулировать себя на клеточном уровне и на уровне ума этот процесс представляется нам как освобождение энергии в виде потока мыслей [5, с. 40–45].

После этого с использованием сосновой шишки проводился массаж по структуре: 1) верхнего дьяньтяня (космическая энергия); 2) переднего дьяньтяня (духовная энергия); 3) среднего дьяньтяня (питательная энергия); 4) нижнего дьяньтяня (наследственная энергия); 5) заднего дьяньтяня (жизненная энергия).

Параллельно мы осуществляли активизацию внутренних органов: 1 – сердце, 2 – легкие, 3 – селезенка, 4 – печень, 5 – почки.

1 – верхняя губа: проекция желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки; 2, 3 – нижняя губа; проекция толстой и тонкой кишки. Выполняли упражнения для восстановления тонуса вен головы и верхней части туловища, так как студенты экспериментальной группы в основном страдали различными заболеваниями головы. У многих голова болела и просто так – человек устал, понервничал, замерз, проголодался, стрессовые ситуации, умственные или физические перенапряжения, остеохондроз шейного отдела позвоночника, длительное нахождение в неудобной позе.

Сидя на скамейке. Руки укладываем на место соединения головы и шеи, локти направлены под углом вперед. Удерживаем 20–30 секунд. Опускаем руки, медленно, вяло, поднимаем руки вверх. Соединяем ладонки над головой, потянемся вверх, ведем вниз за голову и укладываем на место соединения головы и шеи, локти направляем под углом вперед.

В восточно-оздоровительных системах большое внимание уделяется принципам самонаблюдения, но эти исследования носят эмпирический характер.

Для оценки яркости-четкости представлений мы применили опросник Д. Маркса [6, с. 81–83]. В опроснике использовали 5-балльную шкалу оценки «яркости – четкости» представлений.

Шкала:

- 1 – представлений нет вообще: Вы только знаете, что Вы думаете о предмете;
- 2 – представление неясное, тусклое и смутное;
- 3 – представление средней яркости – четкости;
- 4 – представление яркое, четкое, чистое;
- 5 – представления абсолютно яркие, четкие, чистые, как образ восприятия.

При анализе результатов выполнения задания группой испытуемых выявились упражнения, развивающие воображение: раскрыть объятия, красочная радуга, вращение рук, разделение облаков. Конфуций

говорил: «Воображение делает человека чувствительного – художником, а мужественного – героем».

Для развития воображения вначале надо расслабиться, затем обрести устойчивость, умиротворение. Упражнение «красочная радуга» относится к воссоздающим и творческим.

Студентам было предложено представить радугу в семи цветах, которые нельзя непосредственно ощутить и воспринять. С его помощью студенты воспринимали в первую очередь план, схему, чертеж, объяснения.

Из 27 студентов экспериментальной группы 15 студентов на протяжении семи занятий не смогли представить красочную радугу, только через месяц занятий появились контуры радуги в виде одинарных цветов. Творческое выражение у студентов неодинаково.

Исследования показали: используя упражнения, можно развить у студентов способность к воображению вообще и даже к созданию ранее не типичных для него положений, ситуаций.

Для развития воображения перед студентами ставили такие задачи, которые позволяют им проявлять самостоятельность, находчивость, мысленно соотносить конкретные навыки, знания в совершенствовании спортивного, педагогического мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение

Экспериментальные исследования показали, что при представлении движений «парящий бег» возникают не только мышечно-двигательные цели или моторные реакции с явлениями электрической активности в мышцах, но и идеовегетативные, проявляющиеся в учащении пульса, дыхания, изменения кровяного давления.

С развитием воображения студенты 1 курса стали активно общаться с другими людьми. Воображение используется и в самовоспитании. Изучив восточную педагогику, медицину, мы разработали специальные формулы, отражающие системы жизненно важных отношений человека и помогающие улучшить функционирование утверждений: «Настрой состои только из положительных утверждений: «я хочу измениться», «у меня сильная воля», «я контактен, людям приятно со мной общаться». Выбор имел определенную смысловую нагрузку: «покой», «здоров», «занятия помогут мне».

Было установлено, что для воспитания крепкой воли необходима ясная цель и настойчивая деятельность, направленная на ее достижение. П.К. Иванов [7, с. 78] писал: «Тот, кто хочет развить свою волю, должен научиться преодолевать препятствия».

Отмечается, что методологической основой изучения спорта как модели деятельности человека в экстремальных условиях в контексте «Восток–Запад» являются различия в концептуальных подхо-

дах к решению проблемы индивидуального «Я» и субъектно-объектных отношений [5, с. 60–64].

Поэтому мы полагаем, что наиболее важной и отличительной чертой восточной методологии индивидуализации подготовки спортсменов является отношение к самой проблеме индивидуального «Я» как центральной во всех религиозно-философских учениях, заложивших методологические основы восточных единоборств.

Список литературы

1. Вульф В. Теория жизни. – М., 1998. – С. 23–25.
2. Го Линь. Цигун. – Пекин, 1997. – С. 77.
3. Хаббард. Модель поведения. – М.: Оникс, 2003. – С. 26.
4. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Уде.: Бурят. книж. изд-во, 1993. – С. 70–104.
5. Калмыков С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада (дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл.) // Теория и практика физ. культуры. – М., 1994. – С. 40–64.
6. Крылова А.А., Маничева С.А. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии. – СПб.: Питер, 2003. – С. 81–216.
7. Назарбаева С.А. Педагогические проблемы укрепления и развития здоровья учащихся, их нравственное воспитание с использованием системы «Детка» Порфирия Корнеевича Иванова. – Алматы, 2001. – С. 180 с.