

Научная статья
УДК 796:37.01

Образовательная технология формирования здорового мировоззрения и развития жизненного потенциала

М. Г. Водолажская, Г. И. Водолажский, К. М. Смышнов[✉]

Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, 355017, г. Ставрополь, ул. Пушкина, д. 1

Водолажская Маргарита Геннадьевна, доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры коррекционной психологии и педагогики, domabiomed@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3934-6733>

Водолажский Герман Игоревич, доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры, german.vodolazhskij@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9859-4553>

Смышнов Константин Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта, ksmyshnov@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3890-3769>

Аннотация. Цель обзорной статьи – снабдить методологическую составляющую педагогических и психологических дисциплин, включая физическую культуру, конкретной моделью деятельности, а также возможностью реализовать новую образовательную технологию в качестве отдельной дисциплины курсов повышения квалификации или программ переподготовки. Представлены педагогические компоненты, системно отражающие сущность образовательной технологии: цели и содержание обучения, средства и методы педагогического взаимодействия, средства обучения, этапы реализации технологии. Метод, лежащий в основе описываемой технологии, – беседа (с последующим смысловым системно-специфическим анализом продуктов учебной деятельности обучаемых с акцентом на содержательный аспект обучения). Освоение студентами, магистрантами, аспирантами, слушателями курсов повышения квалификации либо курсов переподготовки предполагает дальнейшее расширенное и углубленное изучение каждого анализируемого раздела, творческую разработку аттестационных заданий для обучающихся, заданий для самостоятельной работы, тестов. В исследовании решены следующие задачи: 1) дано дидактическое обоснование понятий «здоровое мировоззрение», «жизненный потенциал»; 2) разработан алгоритм организации учебного процесса. Смысл и содержание формируемого с помощью трансдисциплинарной образовательной технологии здорового глубинного мировоззрения, приумножающего жизненный потенциал, включает помимо дидактической составляющей, обязательный и тесно связанный с ним воспитательный компонент: приоритет любви в подсознании над любыми агрессивными чертами характера и над любыми иными компонентами личности человека. При таком соотношении объем жизненной энергии является достаточным для полноценной жизни, для развития, для будущей детородной функции, нормального духовно-нравственного, психического и физического развития ребенка на всех стадиях его онтогенеза, включая реализацию последующей детородной функции потомства из поколения в поколение. Так реализуются информационно-диагностирующая (измерение уровня развития жизненного потенциала), организационно-развивающая, деятельностно-эвристическая (открытие, наука) и духовно-нравственно-гуманитарная составляющие осваиваемой технологии. Успешной реализации и перспективному развитию технологии будет способствовать медико-психолого-педагогическая коллаборация в сфере образования.

Ключевые слова: образовательная технология, обучение, методы развития жизненного потенциала, духовно-нравственное воспитание, формирование мировоззрения, физическая культура

Для цитирования: *Водолажская М. Г., Водолажский Г. И., Смышнов К. М.* Образовательная технология формирования здорового мировоззрения и развития жизненного потенциала // *Физическое воспитание и студенческий спорт*. 2023. Т. 2, вып. 3. С. 221–231. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-3-221-231>, EDN: ХВКQOK

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Educational technology of a healthy worldview formation and life potential development

M. G. Vodolazhkaya, H. I. Vodolazhsky, K. M. Smyshnov[✉]

North-Caucasus Federal University, 1 Pushkina St., Stavropol 355017, Russia

Margarita G. Vodolazhkaya, domabiomed@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3934-6733>

Herman I. Vodolazhsky, german.vodolazhskij@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9859-4553>

Konstantin M. Smyshnov, ksmysnov@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3890-3769>

Abstract. The purpose of the review article is to provide the methodological component of pedagogical and psychological disciplines, including physical education, with a specific model of activity, as well as the opportunity to implement a new educational technology as a separate discipline of advanced training courses or retraining programs. The pedagogical components that systematically reflect the essence of educational technology are presented: the goals and content of training, means and methods of pedagogical interaction, learning tools, stages of technology implementation. The main method underlying the described technology is a conversation (with a subsequent semantic system-specific analysis of the products of students' learning activities with an emphasis on the content aspect of learning). Mastering by students, undergraduates, postgraduates, students of advanced training courses or retraining courses involves further extended and in-depth study of each analyzed section, creative development of certification tasks for students, tasks for independent work, tests. The study solved the following tasks: 1) the didactic substantiation of the concepts of "healthy worldview", "life potential" is given; 2) an algorithm for organizing the educational process has been developed. The meaning and content of a healthy deep worldview formed with the help of transdisciplinary educational technology, which multiplies life potential every second, includes, in addition to the didactic component, an obligatory and closely related educational component: the unconditional priority of love in the subconscious over any aggressive character traits and over any other components of a person's personality. With this ratio, the volume of vital energy is sufficient for a full life, for development, for future childbearing function, for the normal spiritual, moral, mental and physical development of the child at all stages of its ontogenesis, including the realization of the subsequent childbearing function of offspring from generation to generation. This is how the information-diagnosing (measuring the level of development of life potential), organizational-developmental, activity- heuristic (discovery, science) and spiritual-moral-humanitarian components of the mastered technology are implemented. The successful implementation and long-term development of the technology will be facilitated by medical, psychological and pedagogical collaboration in the field of education.

Keywords: educational technology, training, methods of life potential development, spiritual and moral education, worldview formation, physical education

For citation: Vodolazhkaya M. G., Vodolazhsky H. I., Smyshnov K. M. Educational technology of a healthy worldview formation and life potential development. *Physical Education and University Sport*, 2023, vol. 2, iss. 3, pp. 221–231 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-3-221-231>, EDN: XBKQOK

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CCO-BY 4.0)

Предлагаемый нами обзор основных принципов новой образовательной технологии формирования здорового мировоззрения и развития жизненного потенциала имеет актуальную цель снабдить методологическую составляющую педагогических и психологических дисциплин, в том числе физическую культуру, конкретной моделью деятельности, а также возможностью реализовать данный прием в качестве отдельной дисциплины либо курсов повышения квалификации (переподготовки). Задачами настоящей обзорной работы явились: 1) дидактическое междисциплинарное обоснование понятий «здоровое мировоззрение», «жизненный потенциал»; 2) разработка алгоритма организации учебного процесса

по авторской технологии. В сфере образования назрела необходимость систематизации перечисленных дефиниций, возникли новые вызовы. По сути, образовательная технология формирования здорового мировоззрения и развития жизненного потенциала представляет собой реальный процесс осуществления педагогической деятельности, направленной на развитие жизненной энергии. Цели обучения при реализации технологии следующие:

- образовательная цель – усвоение знаний о ключевых научных различиях здорового и дефективного видов мировоззрения, выработка навыков перманентного оздоровления системы ценностей и приоритетов, умения обобщать;

– развивающая цель – формирование системного мышления и долгосрочной памяти (на модели изучения взаимоотношений сознания и подсознания), физической культуры личности, раскрытие индивидуального творческого потенциала учащихся посредством активизации глубинной эмоциональной сферы;

– воспитательная цель – духовно-нравственный прогресс через формирование системы современных научных взглядов.

Содержанием обучения является система научных знаний, адаптированных под вышеперечисленные цели; также система практических умений и навыков о способах развития жизненного потенциала, которым учащимся необходимо овладеть в процессе обучения. Содержание технологии включает в себя: 1) духовно-гуманитарную, 2) индивидуально-групповую, 3) деятельностно-эвристическую, 4) информационно-диагностирующую, 5) мотивационно-управленческую и 6) организационно-развивающую составляющие. Необходима система взаимодействия субъектов процесса обучения (учителя и ученика; преподавателя вуза и студента, магистранта, слушателя курсов повышения квалификации) по проектированию образовательного процесса для достижения конкретного созидательного результата – в частности, по использованию фундаментальных принципов развития жизненного потенциала для сохранения здоровья и созидательного направления в развитии.

Последние 10–15 лет содержательная часть обучения авторской образовательной технологии активно пополняется новыми научными данными, по сути, являющимися теорией и источником содержания образования [1–8], а также печатными средствами обучения и (наряду со слайд-фильмами и авторским ютуб-каналом) электронными образовательными ресурсами, находящимися в свободном доступе для обучающихся. Их необходимо систематизировать, то есть обеспечить единство, иерархическую структурированность компонентов содержания обучения. Освоение предмета вполне допустимо осуществлять в дистанционном формате и поэтому подходит в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью [9–11].

Основной психолого-педагогический метод, лежащий в основе описываемой техноло-

гии, – беседа (с последующим смысловым системно-специфическим анализом литературы и продуктов учебной деятельности обучающихся с акцентом на содержательный аспект). Освоение технологических приемов предполагает дальнейшее расширенное и углубленное изучение каждого анализируемого раздела, авторскую творческую разработку аттестационных заданий для обучающихся, заданий для самостоятельной работы, тестов, оздоровительных упражнений в формате занятий по физической культуре. Метод педагогического взаимодействия субъектов процесса обучения – преподавателя со студентами, магистрантами, аспирантами, слушателями курсов повышения квалификации либо курсов переподготовки (в частности, метод убеждения) – основывается на организации работы с нижеизложенной информацией, воздействующей на сознание, мышление, память, оптимальную двигательную активность обучающихся. Образовательная и развивающая цели технологии при этом достигаются с помощью основных средств педагогического взаимодействия, воспроизводящих основные дидактические параметры технологии: научное знание о корково-подкорковых взаимодействиях, в достаточной степени обеспечивающее данную деятельность; знание о новых приемах развития жизненного потенциала, позволяющее решать учебные задачи. Адаптация академического содержания теоретических аспектов технологии, его перевод на методический уровень предполагает дополнение этого содержания еще двумя компонентами: авторской педагогической позицией преподавателя по вопросу формирования здорового мировоззрения; содержанием жизненного опыта обучающихся, включая их возраст и уровень предшествующего образования.

Алгоритмы деятельности

Апробация технологии, а также рекомендации к ее дальнейшей реализации осуществляются в последовательном воспроизведении взаимосвязанных этапов, выстроенных иерархично, по степени значимости.

Первый этап – подготовительный – включает формирование системы научных знаний, адаптированных для достижения образовательной цели. В свободной беседе субъекты образовательного процесса обсуждают сущность понятий «здоровое мировоззрение», «жизненный потенциал», «виды жизненной энергии, их иерархическое соотношение». Конкретный пример раскрытия содержания этих понятий

приведен ниже. Педагог методом убеждения дает доказательное научное обоснование алгоритма формирования перечисленных понятий с акцентом на иерархию видов жизненной энергии. В подготовительный этап входят также психологическое тестирование и диспансеризация учащихся с целью получения результатов биохимического анализа крови по 4 показателям (общий белок, глюкоза, холестерол, АСТ, АЛТ).

Второй этап – коррекционно-развивающий – предполагает корректирование и апробацию технологии, системное формирование у учащихся ключевых понятий для достижения развивающей цели, активизирует мышление, память, творчество, оптимизирует двигательную сферу. Данный этап является переходным от подготовительного периода к формирующему.

Третий этап – формирующий – направлен на практическое алгоритмическое выполнение четырех рекомендаций, направленных на реализацию критериев эффективности методов, использованных в предыдущих этапах. Практические рекомендации, в свою очередь, тоже реализуются строго алгоритмично: сначала анализ результатов психологического тестирования на агрессивность; затем интерпретация параметров предварительно произведенного биохимического анализа крови; и после этого – соотношение результатов психологического и биохимического тестирования. При этом достигается воспитательная цель технологии – сформированная система современных научных взглядов способствует трудолюбию, формированию физической культуры личности (фактору, модулирующему агрессивный статус) и духовно-нравственному прогрессу в процессе получения созидательного результата. Критерии эффективности реализации и освоения технологии – умение интерпретировать результаты тестирования с позиции суждения об уровне сформированности здорового мировоззрения, а также умение научить этому своих подопечных. Критериями качества достигнутого результата являются достоверное понижение (по сравнению с фоновыми значениями) агрессивности подсознания у обследуемых как одного из интегральных показателей уровня духовно-нравственного развития (в психофизиологическом аспекте); уровень общего белка не ниже 75 г/л; отношение активности фермента аспартаттрансаминазы (АСТ) к активности аланинтрансаминазы (АЛТ), равное 1,5; содержание глюкозы плюс уровень

холестерола, в сумме составляющие 10. Приближение к этим идеальным значениям (при персонифицированной оценке) свидетельствует о запуске процесса повышения степени сформированности здорового мировоззрения, а значит – о повышении уровня жизненного потенциала субъекта.

Четвертый этап – формирующий – итогово-презентативный – предусматривает умение с помощью обобщения и креативного мышления реализовать вышеприведенные критерии эффективности технологии в профессиональной деятельности.

Далее приводится описание реализации представленных педагогических компонентов, системно отражающих сущность новой образовательной технологии.

Формирование понятия «здоровое мировоззрение»

В живой беседе субъекты образовательного процесса обсуждают сущность следующих понятий. Мировоззрение (система ценностей и приоритетов, понимание того, что важно, а что второстепенно; что свято и незыблемо, а чем можно и пренебречь) бывает глубинным (подсознательным) и поверхностным (декларированным, речевым, осознаваемым). Глубинное мировоззрение, в свою очередь, подразделяется на здоровое и дефективное («болезненное»). Здоровое глубинное мировоззрение соответствует фундаментальным законам мироздания: например, «Общее сильнее частного», «Причина важнее следствия», «Глубинное важнее поверхностного» и др. Иными словами, здоровое мировоззрение – это безоговорочный подсознательный приоритет любви как таковой (и к родным, и к себе, и к окружающим, и ко всему миру, к природе, к Богу, к жизни, и т. д.) над остальными сторонами жизни (над успехом, образованием, телом, интеллектом, временно установленными правилами и т. п.); часть внутренней культуры человека, включая физическую культуру [12]. Если же что-то из перечисленного в подсознании подавляет любовь, то вместо здорового мировоззрения констатируется нездоровое (или дефективное) мировоззрение [4, 6, 8, 13]. Именно дефективное мировоззрение (забегая вперед) в той или иной индивидуально выраженной степени искажает нормальные соотношения видов жизненной энергии. Педагог в каждом конкретном случае помогает учащимся привести примеры, задавая вопросы: «Как бы вы определили,

что такое мировоззрение?»; «Какие фундаментальные законы вам известны?»; «Какие экстремальные житейские ситуации иллюстрируют уровень развития здорового глубинного мировоззрения человека?».

Формирование понятия «жизненный потенциал»

Системное формирование ключевых аспектов для достижения развивающей цели постепенно происходит при детальном изучении понятий «жизненный потенциал», «жизненная энергия». В беседе с учащимися выясняется, что подобные категории волнуют практически каждого человека. Ведь эти явления неразрывно связаны с понятием «здоровье». Методом убеждения педагог обосновывает положение следующим образом. Учитывая современные представления, можно выделить здоровье духовное, физическое, психическое и социальное [14]. На внешнем (поверхностном, осознаваемом) плане лежит здоровье физическое. И действительно, чем быстрее, точнее и эффективнее протекают метаболические процессы внутри организма, тем выше его жизненный потенциал, тем больше запас его жизненной энергии. Более 80% опрошенных студентов российских вузов заявили, что именно физическое здоровье является ведущим компонентом успеха и результативности жизненного цикла человека. Молодежь демонстрирует относительно неплохой уровень знаний относительно методов поддержания физического здоровья на должном уровне. Так, около 40% респондентов заявляют, что для достижения состояния относительного здоровья человеку необходима регулярная физическая активность. Вместе с тем, по данным ВОЗ, около 450 миллионов человек, населяющих земной шар, страдают психическими заболеваниями. В связи с этим некоторые авторы, например, считают, что психическое здоровье является основой жизненного ресурса и потенциала человека [15].

Социологические опросы, проводимые в вузах РФ, указывают если не на полное непонимание научной общественности и студенческой молодежи необходимости расстановки приоритетов в данном направлении, то на явную недооценку таковых, учитывая то, что и психическая, и физическая, и социальная сторона здоровья – поверхностные категории по сравнению с глубинной (подсознательной) духовно-нравственной составляющей [6–8, 13], чему ниже в настоящей статье будет представлено научное обоснование. На наш взгляд,

такое положение является результатом отсутствия четко сформулированной конкретной проблемы и в то же время максимально доступной образовательной технологии, которая при грамотном подходе позволила бы обеспечить оснащение учащихся необходимым уровнем знаний умений и навыков в области развития жизненного потенциала. В процессе беседы педагогу необходимо доказательно подвести учащихся к следующему промежуточному заключению.

Итак, жизненный потенциал представляет собой то количество и то качественное соотношение энергии и ее вектора, которые необходимы для полноценной жизни человека. В том случае, если энергии достаточное количество («много»), и соотношение ее видов «правильное», то есть соответствует фундаментальным законам мироздания, а не противоречит им, то человек не только жив, но и здоров. Если энергии мало, и соотношение ее видов искаженное, «неправильное», то есть оно (это соотношение) противоречит фундаментальным законам мироздания, то человек болен. Если же имеется определенное ограничение возможностей здоровья (ОВЗ) (или инвалидность), то оно может прогрессировать, а сам организм вместо нормального развития претерпевает деградацию [9–11].

Это соответствует классическим законам природы: на противоречие, на противоборство фундаментальным законам расходуется (тратится «вхолостую») та энергия, которая должна идти на рост, развитие, прогресс во всех сферах жизни, то есть важна и направленность жизненной энергии, а не только ее количество и качественное соотношение. Кстати, это соотношение и задает вектор, может разворачивать его в нужную или ненужную (опасную для жизни и здоровья) сторону [6, 13]. Если энергии очень мало и соотношение ее видов искажено, то есть оно резко противоречит фундаментальным законам мироздания, то человеческая жизнь, резко теряя свое качество, может и прерваться. В физическом смысле это похоже на разрядившийся аккумулятор. И действительно, существует общность живой и неживой природы, ведь фундаментальные законы принципиально одни и те же. Но бывает и такой вариант: энергии мало, однако соотношение ее видов правильное или постепенно исправляется. Во всяком случае, направление возможно развернуть в сторону созидания и развития. Пример: параолимпийские чемпионы, их успехи.

Педагог подытоживает данный фрагмент, обеспечивая логический переход к формированию следующих понятий: *Значит, для компетентного освоения образовательной технологии формирования здорового мировоззрения и развития жизненного потенциала необходимо, как минимум, знать ответы на три простых вопроса:*

- 1) *каковы соотношения видов жизненной энергии в норме и в идеале?*
- 2) *сколько должно быть жизненной энергии?*
- 3) *куда должен быть направлен жизненный потенциал в процессе формирования здорового мировоззрения?*

Знание о видах жизненной энергии и их соотношении

Жизненная энергия бывает двух видов: тепловая и волновая [10]. Источник тепловой энергии известен всем – Солнце. Единицы измерения – ккал, кДж. Волновая энергия измеряется амплитудой синусоиды любой жизненной функции. Амплитуда – эта единица измерения и показатель энергетической емкости процесса [16–18]. А источник – глубинная подсознательная эмоциональность человека и его семенного клана (а также сам фактор развития, его созидательный характер, заложенный самой природой), причем не всякая, а именно позитивная эмоциональность в виде любви [6], оптимизма, умения радоваться, то есть высокий уровень духовно-нравственного развития, где ключевое слово – нравственность [13]. Соотношение видов жизненной энергии таково: волновая энергия первична, тепловая вторична. «Перевес» совсем незначительный, но это соотношение играет чрезвычайно важную роль именно для овладения искусством (технологией) развития жизненного потенциала. При этом виды энергии тесно системно взаимосвязаны между собой, не могут существовать друг без друга (если речь идет о живой системе), и обе имеют колоссальную значимость для жизни, здоровья и развития. Однако их соотношение отражает фундаментальную закономерность: в живой системе ничего не бывает ровно и строго 50:50. Всегда что-то преобладает и доминирует, ведет и задает такт. Возможный упрек в том, что это «противоречит материалистическим представлениям», не выдерживает критики, так как данное положение уже давно получило полное материальное (и материалистическое) экспериментальное подтверждение. Здесь необходимо подключение деятельностно-эвристической составляющей осваиваемой

технологии. В науке давно известен корпускулярно-волновой дуализм (или квантово-волновой дуализм) – свойство природы, состоящее в том, что материальные микроскопические объекты могут проявлять как свойства классических волн, так и свойства классических частиц [19–30]. Например, с универсальных хронофизиологических позиций [31] это очевидно: ведь каждая точка волны жизненной функции – это частица, а сама волна – это выражение волновой энергии, карт-бланша функции данной частицы. Если волны нет (амплитуда равно нулю), то нет и жизни. Продолжим научное обоснование.

Значимость иерархии видов жизненного потенциала, научное обоснование иерархии

Для этого дополним определение понятия «Здоровье», данное ВОЗ примерно в середине прошлого века, исходя из современного научного знания. Итак, здоровье – это состояние относительно полного душевного (духовно-нравственного), психического, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и/или каких-либо дефектов. Добавлен термин «относительно», так как без него ни один реальный человек не попадает под определение «здоров». Добавлен компонент психического здоровья, так как он не идентичен душевному компоненту, а зачастую почти противоположен ему. И, наконец, изменена последовательность компонентов здоровья в соответствии с их фундаментальной иерархией. Снова подключаем деятельностно-эвристическую составляющую осваиваемой технологии. К нему добавляется духовно-гуманитарный и мотивационно-управленческий (мировоззренческий) компонент образования. Иерархия четырех сторон здоровья объясняет иерархию видов жизненного потенциала и дает научное обоснование.

Первичным главенствующим компонентом здоровья является духовно-нравственный аспект [6, 13]. Ключевое слово – нравственность (душа). Вторичными, ему подчиненными, являются все остальные компоненты (физический, психический, социальный). Вторичные компоненты, несомненно, тоже важны, но они являются поверхностными по отношению к первичному. Здесь вступает индивидуально-групповой компонент технологии: вторичные сферы индивидуальны [32], духовно-нравственная сфера – групповая, охватывающая несколько поколений родственников (гены, подкорковые церебральные структуры

и т. д. [13]). В любой момент жизни человека их «внутренняя, вторичная» иерархия динамично меняется при неизменном доминировании первичной сферы. Например, для педагога важно, что место речевого развития в иерархии – психической компонент. Ведь основным материальным носителем психики на сегодняшний день считается кора больших полушарий головного мозга. Именно в ней находятся основные речевые центры (в узком смысле слова). Роль речевого развития в иерархии – вторичная, но вместе с тем, тесно связанная с духовно-нравственной сферой [6]. Отсюда черпается волновая энергия [17, 18], в том числе и для речевого развития. В расслабленном счастливом состоянии ребенок при условии отсутствия депривации родительской любви быстрее, успешнее учится говорить. Речь связана с физической сферой, в которой реализуется моторика вокализации и ее метаболическое обеспечение [7, 33]. Речь связана с социальной сферой, умение говорить лежит в основе социализации человека.

Научное обоснование иерархии: духовно-нравственный компонент (при здоровом его состоянии, когда в подсознании человека любовь преобладает над любым видом агрессии) является практически неиссякаемым источником жизненной энергии волновой природы для развития и поддержания здоровья остальных сфер (физической, психической, социальной [6, 13]). Волновая энергия измеряется амплитудой синусоиды любой жизненной функции [16, 18, 27]. В нашем случае нейрофизиологическим доказательством служат отчетливо регистрируемые факты: 1) амплитуда волн мозга на ЭЭГ во время агрессивной пробы уплощается; 2) по мере взросления и старения человека амплитуда волн мозга на электроэнцефлограмме (ЭЭГ) неизбежно уплощается [2, 3, 5, 10]; 3) подсознательная агрессивность характера человека с возрастом неизбежно нарастает и коррелирует с уплощением амплитуды ЭЭГ. Благодаря фундаментальным иерархическим соотношениям двух видов жизненного потенциала происходит развитие и приумножение жизненного потенциала, формируется здоровое глубинное мировоззрение. Этот процесс объясним не только нейрофизиологически, но и биохимически, что будет конкретизировано в рекомендациях.

Практические рекомендации

Алгоритмическое выполнение четырех рекомендаций, направленных на реализацию

критериев эффективности методов, использованных в предыдущих этапах, способствует формированию умения с помощью индивидуального подхода и затем смыслового обобщения реализовать вышеприведенные критерии эффективности технологии в профессиональной деятельности.

Рекомендация 1. Психологический тест Басса–Дарки: обидчивость, чувство вины не должны преобладать над остальными формами агрессивности характера, так как их церебральный генератор наиболее глубок. Таким образом реализуется индивидуально-групповая (персонифицированный [32] и групповой психологический анализ), информационно-диагностирующая (количественное измерение уровня развития жизненного потенциала) составляющие осваиваемой технологии.

Рекомендация 2. Общий белок – ключевой количественный параметр запаса прочности, жизненного потенциала. Этот параметр должен быть не ниже 75 г/л. Его нормализация, среди прочего, достигается оптимальной физической активностью, сбалансированным аминокислотным питанием, здоровым (трезвым) образом жизни. Таким образом реализуется индивидуально-групповая (персонифицированный и групповой биохимический анализ), информационно-диагностирующая (количественное измерение уровня развития жизненного потенциала) составляющие осваиваемой технологии.

Рекомендация 3. Содержание глюкозы и уровня холестерина в сумме составляют 10. Количественный параметр запаса прочности, отражающий соотношение основных метаболитов. Таким образом реализуется индивидуально-групповая (персонифицированный и групповой биохимический анализ), информационно-диагностирующая (количественное измерение уровня развития жизненного потенциала) составляющие осваиваемой технологии.

Рекомендация 4. В идеале отношение активности фермента АСТ к активности АЛТ равно 1,5. Качественный параметр жизненного потенциала, отражающий соотношение волн катаболизма и анаболизма [7, 33]. Таким образом реализуется индивидуально-групповая (персонифицированный и групповой биохимический анализ), информационно-диагностирующая (количественное измерение уровня развития жизненного потенциала) составляющие осваиваемой технологии.

Результат деятельности по формированию умения измерять уровень жизненного потенциала и умению научить этому своих подопечных соотносится с целями предложенной технологии. Реально достигнутый итог педагогической деятельности – усредненное повышение уровня жизненного потенциала, рассчитанного по вышеприведенным критериям при апробации авторской технологии, равнялся 37%. В ходе повторной реализации технологии для прогнозируемого повышения результативности рекомендуется метод ситуативной рефлексии – установление мотивации педагога, обеспечение ему успешной включенности в педагогическую ситуацию. В данном случае наблюдается цикличность: факт даже однократного повышения результативности педагогической деятельности способен выступать мощным стимулом к повышению мотивации для дальнейшего профессионального совершенствования.

Заключение

Освоение образовательной технологии формирования здорового мировоззрения и развития жизненного потенциала способствует получению учащимися знаний о ключевых научных различиях здорового и дефективного видов мировоззрения, выработке навыков к обобщению; формированию системного мышления и долгосрочной памяти (на модели изучения взаимоотношений сознания и подсознания), физической культуры личности; раскрытию персонифицированных креативных способностей посредством активизации глубинной эмоциональной сферы; нравственному прогрессу через формирование здоровой системы современных научных взглядов.

Смысл и содержание формируемого с помощью трансдисциплинарной образовательной технологии здорового глубинного мировоззрения, постоянно приумножающего жизненный потенциал, включает, помимо дидактической составляющей, обязательный и тесно связанный с ним воспитательный компонент: приоритет любви в подсознании над любыми агрессивными чертами характера и над любыми иными компонентами личности человека. При таком соотношении объем жизненной энергии является достаточным для полноценной жизни, для гармоничного развития, для будущей детородной функции, нормального развития ребенка на всех стадиях его онтогенеза, включая реализацию последующей детородной функции потомства из поколения

в поколение. Успешной реализации и перспективному развитию технологии будет способствовать медико-психолого-педагогическая коллаборация в сфере образования.

Список литературы

1. *Водолажская М. Г.* Фундаментализация образования врача как инновационный подход в подготовке кадров высшей квалификации // *Инновации в здоровье нации: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*, Санкт-Петербург, 20 ноября 2013 г. СПб. : Изд-во СПХФА, 2013. С. 294–295.
2. *Водолажская М. Г., Водолажский Г. И.* Возрастная динамика электроэнцефалографических параметров здоровых людей с разным уровнем агрессивности // *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Естественные-математические и технические науки*. 2020. Вып. 1 (256). С. 34–42.
3. *Водолажская М. Г., Водолажский Г. И.* Нейрофизиологические предпосылки к новой классификации отрицательных эмоциональных состояний // *Вестник Адыгейского государственного университета*. 2018. Вып. 2 (221). С. 57–63.
4. *Водолажская М. Г., Водолажский Г. И., Магомедов Р. Р., Торикова Е. Ф., Попова М. Р.* Антропология стресса: учебное пособие. Ставрополь : АРГУС, 2018. 177 с.
5. *Водолажский Г. И.* Хронобиологический взгляд на развитие мозга человека. 10 лет поиска: монография. Saarbrücken : LAP, Lambert Academic Publishing GmbH&Co, 2012. 179 с.
6. *Кат Т. М., Даутов Ю. Ю.* Вселенная. Человек. Любовь. Династия врачей, творящих добро. Майкоп : Качество, 2020. 532 с.
7. Пат. 2339045 РФ. Способ прогнозирования и оценки состояния здоровья организма человека / И. М. Рослый, М. Г. Водолажская; патентообладатель Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования «Ставропольский государственный университет»; заявка 2006145210.
8. *Водолажская М. Г., Койбаев Р. С., Водолажский Г. И.* Стресс и его преодоление средствами физической культуры. Инновационный подход: учебно-методическое пособие. Ставрополь: СКИПКРО, 2008. 56 с.
9. *Водолажская М. Г., Айвазова Н. К.* Дефект мировоззрения родителей как ранняя предпосылка формирования нарушений психологического здоровья у детей // *Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*, Ставрополь, 10 ноября 2020 г. Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2020. С. 30–32.
10. *Водолажская М. Г., Водолажский Г. И.* О содержательном аспекте преподавания дисциплины «Ранняя комплексная профилактика нарушений развития у детей» // *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология*. 2018. № 3 (223). С. 92–99.

11. Водолажская М. Г., Ишкова В. В. Взаимосвязь агрессивного статуса родителей с наличием и степенью выраженности дефекта у детей // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Ставрополь, 10 ноября 2020 г. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. С. 33–36.
12. Чермит К. Д., Кутепов Н. И. Теоретическое обоснование возможностей применения ценностей спортивно-ориентированной подготовки в системе допризывной подготовки молодежи // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. 2019. № 1. С. 132–138.
13. Лаврентюк Г. П. Зависимость нашего здоровья от нравственности или как быть здоровым душой и телом: учебно-методическое пособие. СПб. : ООО «Береста», 2013. 248 с.
14. Комарова О. Н. Социальное здоровье как жизненный потенциал личности // Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи: материалы V Международной научно-практической конференции, Краснодар, 26 февраля 2014 г. Vol. 1. Краснодар : Априори, 2014. С. 41–46.
15. Домнина М. А. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. Красноярск : Версо, 2012. 460 с.
16. Большевидцева И. Л., Депутат И. С., Кэрзуш Я. В. Особенности уровня постоянного потенциала головного мозга у пожилых женщин с высоким уровнем тревоги // Клиническая нейрофизиология и нейрореабилитация – 2015: материалы третьей научно-практической конференции с международным участием / под общ. ред. В. Б. Войтенкова, М. В. Александрова. СПб. : Альта Астра, 2015. С. 52–53.
17. Фокин В. Ф., Пономарева Н. В. Энергетическая физиология мозга: монография. М. : Антидор, 2003. 287 с.
18. Anokhin A. P., Lutzenberger W., Nikolaev A., Birbaumer N. Complexity of electrocortical dynamics in children: developmental aspects // *Clinical Neurophysiology*. 2000. № 3. P. 9–22.
19. Сычев В. В. Сложные термодинамические системы. 5-е изд., перераб. и доп. М. : МЭИ, 2009. 296 с.
20. Фейнман Р., Хибс А. Квантовая механика и интегралы по траекториям. М. : Мир, 1968. 384 с.
21. Фок В. А. Об интерпретации квантовой механики // Успехи физических наук. 1957. Т. 62, № 8. С. 466.
22. Широков Ю. М., Юдин Н. П. Ядерная физика. М. : Наука, 1972. 671 с.
23. Experimental Evidence for a Photon Anticorrelation Effect on a Beam Splitter: A New Look on Single-Photon Interferences. PMID 18494170.
24. Arndt M., Hornberger K. Testing the limits of quantum mechanical superpositions // *Nature Physics*. 2014. Vol. 10. P. 271–277. <https://doi.org/10.1038/nphys2863>
25. Arndt M., Nairz O., Vos-Andreae J., Keller C., van der Zouw G., Zeilinger A. Wave-particle duality of C60 // *Nature*. 1999. 14 October (Vol. 401, № 6754). P. 680–682. <https://doi.org/10.1038/44348>
26. Taylor G. I. Interference fringes with feeble light // *Proceedings of the Cambridge Philosophical Society: journal*. 1909. Vol. 15. P. 114–115.
27. Fein Y. Y., Geyer P., Zwick P., Kiaika F., Pedalino S., Mayor M., Gerlich S., Arndt M. Quantum superposition of molecules beyond 25 kDa // *Nature Physics*. 2019. № 15. P. 1242–1245. <https://doi.org/10.1038/s41567-019-0663-9>
28. Гальцов Д. В. Корпускулярно-волновой дуализм // Физический энциклопедический словарь / под ред. А. М. Прохорова. М. : Большая Российская энциклопедия, 2003. С. 312.
29. Герштейн С. С. Корпускулярно-волновой дуализм // Физическая энциклопедия: [в 5 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. М. : Советская энциклопедия, 1990. Т. 2 : Добротность Магнитооптика. С. 464–465.
30. Давыдов А. С. Введение. Волновая функция свободно движущейся частицы // *Квантовая механика: учебник*. Изд. 2-е. М. : Наука, 1973. С. 11–17.
31. Покровский В. М., Коротько Г. Ф., Авдеев С. Н., Айсанов З. Р., Водолажская М. Г. Физиология человека: учебник / под ред. В. М. Покровского, Г. Ф. Коротько. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Медицина, 2011. 658 с.
32. Дедов И. И., Тюльпанов А. Н., Чехонин В. П., Баклушев В. П., Арчаков А. И., Мошковский С. А. Персонализированная медицина. Современное состояние и перспективы // *Вестник РАМН*. 2012. № 12. С. 4–12.
33. Рослий И. М., Водолажская М. Г. Правила чтения биохимического анализа. М. : МИА, 2020. 116 с.

References

1. Vodolazhskaya M. G. The fundamentalization of doctoral education as an innovative approach in the training of highly qualified personnel. In: *Innovatsii v zdorov'e natsii: sbornik materialov I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 20 nojabrja 2013 g.* [Innovations in the health of the nation: Collection of materials of the I All-Russian Scientific and practical conference with international participation, St. Petersburg, November 20, 2013]. St. Petersburg, SFFA Publishing House, 2013, pp. 294–295 (in Russian).
2. Vodolazhskaya M. G., Vodolazhsky G. I. Age dynamics of electroencephalographic parameters of healthy persons with a different levels of aggression. *Bulletin of the Adyge State University. Series: Natural-Mathematical and Technical Sciences*, 2020, iss. 1 (256), pp. 34–42 (in Russian).
3. Vodolazhskaya M. G., Vodolazhsky G. I. Neurophysiological prerequisites to new classification of negative emotional states. *Bulletin of the Adyge State University. Series: Natural-Mathematical and Technical Sciences*, 2018, iss. 2 (221), pp. 57–63 (in Russian).
4. Vodolazhskaya M. G., Vodolazhsky G. I., Magomedov R. R., Torikova E. F., Popova M. P. *Antropologija stressa: uchebnoe posobie* [The Anthropology of Stress: Textbook]. Stavropol, ARGUS, 2018. 177 p. (in Russian).
5. Vodolazhsky G. I. *Hronobiologicheskij vzgljad na razvitiye mozga cheloveka. 10 let poiska: monografija* [Chronobiological view on the development of the human brain. 10 years of search: a monograph]. Saarbrücken,

- LAP, Lambert Academic Publishing GmbH&Co, 2012. 179 p. (in Russian).
6. Kot T. M., Dautov Yu. Yu. *Vselennaja. Chelovek. Ljubov'. Dinastija vrachej, tvorjashhih dobro* [Universe. Person. Love. Dynasty of doctors doing good]. Maykop, Publishing House "Quality", 2020. 532 p. (in Russian).
 7. Pat. 2339045 RF. *Method for predicting and evaluating the state of health of the human body*. I. M. Rosly, M. G. Vodolazhskaya; patent holder: State Educational Institution of Higher Professional Education Stavropol State University. Application No. 2006145210 (in Russian).
 8. Vodolazhskaya M. G., Koibayev R. S., Vodolazhsky G. I. *Stress i ego preodolenie sredstvami fizicheskoj kul'tury. Innovatsionnyj podhod: uchebno-metodicheskoe posobie* [Stress and its overcoming by means of physical education. Innovative approach: educational and methodological manual]. Stavropol, SKIPKRO, 2008. 56 p. (in Russian).
 9. Vodolazhskaya M. G., Aivazova N. K. The defect of parents' worldview as an early prerequisite for the formation of psychological health disorders in young children. In: *Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti: teorija i praktika: sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Stavropol, 10 nojabrja 2020 g.* [Psychological health of the individual: Theory and practice: A collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Stavropol, November 10, 2020]. Stavropol, NCFU Publishing House, 2020, pp. 30–32 (in Russian).
 10. Vodolazhskaya M. G., Vodolazhsky G. I. On substantial aspect of teaching discipline "Early complex prevention of violations of development in children". *Bulletin of the Adyge State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, 2018, no. 3 (223), pp. 92–99 (in Russian).
 11. Vodolazhskaya M. G., Ishkova V. V. Relationship of aggressive status of parents with the presence and severity of the defect in children. In: *Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti: teorija i praktika: sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Stavropol, 10 nojabrja 2020 g.* [Psychological health of the individual: Theory and practice: A collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Stavropol, November 10, 2020]. Stavropol, NCFU Publishing House, 2020, pp. 33–36 (in Russian).
 12. Chermit K. D., Kutepov N. I. Theoretical justification of opportunities of using values of the sports focused training in the system of youth prescription training. *Bulletin of the Adyge State University. Series 3 : Pedagogy and Psychology*, 2019, no. 1, pp. 132–138 (in Russian).
 13. Lavrentyuk G. P. *Zavisimost' nashego zdorov'ja ot npravstvennosti ili kak byt' zdorovym dushoj i telom: uchebno-metodicheskoe posobie* [The dependence of our health on morality, or how to be healthy in mind and body: Teaching aid]. St. Petersburg, LLC "Beresta", 2013. 248 p. (in Russian)
 14. Komarova O. N. Social health as a vital potential of the individual. In: *Pedagogika i psihologija: trendy, problemy, aktual'nye zadachi: materialy V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferentsii, Krasnodar, 26 fevralja 2014 goda. T. 1* [Pedagogy and psychology: Trends, problems, actual tasks: materials of the V International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, February 26, 2014, vol. 1]. Krasnodar, Apriori, 2014, pp. 41–46 (in Russian).
 15. Domnina M. A. *Psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka: zhiznennyj resurs i zhiznennyj potentsial* [Psychological health of a person: A vital resource and vital potential]. Krasnoyarsk, Verso, 2012. 460 p. (in Russian).
 16. Bolshevidtseva I. L., Deputat I. S., Karush Ya. V. Features of the level of the permanent brain potential in elderly women with a high level of anxiety. In: *Klinicheskaja neyrofiziolgija i neyroreabilitatsija – 2015: materialy tret'ei nauchnoi-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. Pod obsh. red. V. B. Vojtenkova, M. V. Aleksandrova* [Voitenkov V. B., Alexandrov M. V., eds. Clinical neurophysiology and neurorehabilitation – 2015: materials of the third scientific-practical conference with international participation]. Saint Petersburg, Alta Astra, 2015, pp. 52–53 (in Russian).
 17. Fokin V. F., Ponomareva N. V. *Jenergeticheskaja fiziologija mozga: monografija* [Energy physiology of the brain: monograph]. Moscow, Antidor, 2003. 287 p. (in Russian).
 18. Anokhin A. P., Lutzenberer W., Nikolaev A., Birbaumer N. The complexity of electrocortical dynamics in children: aspects of development. *Clinical Neurophysiology*, 2000, no. 3, pp. 9–22.
 19. Sychev V. V. *Slozhnye termodinamicheskie sistemy. 5-e izd. pererab. i dop.* [Complex Thermodynamic Systems. 5th edition, revised and enlarged]. Moscow, MEI, 2009. 296 p. (in Russian).
 20. Feynman R., Hibs A. *Kvantovaja mehanika i integraly po traektorijam* [Quantum Mechanics and Path Integrals]. Moscow, Mir, 1968. 384 p. (in Russian).
 21. Fok V. A. On the interpretation of quantum mechanics. *Advances in the physical sciences*, 1957, vol. 62, no. 8, pp. 466 (in Russian).
 22. Shirokov Yu. M., Yudin N. P. *Jadernaja fizika* [Nuclear Physics]. Moscow, Nauka, 1972. 671 p. (in Russian).
 23. *Experimental evidence of the photon anticorrelation effect on a beam splitter: A new look at single-photon interference*. PMID 18494170.
 24. Arndt M., Hornberger K. Checking the limits of quantum-mechanical superpositions. *Nature Physics*, 2014, vol. 10, pp. 271–277. <https://doi.org/10.1038/nphys2863>
 25. Arndt M., Nairz O., Vos-Andreae J., Keller C., van der Zouw G., Zeilinger A. Particle-wave dualism C60. *Nature*, 1999, October 14 (vol. 401, no. 6754), pp. 680–682. <https://doi.org/10.1038/44348>
 26. Taylor G. I. Interference fringes with weak light. *Proceedings of the Cambridge Philosophical Society: journal*, 1909, vol. 15, pp. 114–115.
 27. Fein Y. Y., Geyer P., Zwick P., Kiaika F., Pedalino S., Mayor M., Gerlich S., Arndt M. Quantum superposition of molecules beyond 25 kDa. *Nature Physics*, 2019, no. 15, pp. 1242–1245. <https://doi.org/10.1038/s41567-019-0663-9>
 28. Galtsov D. V. Corpuscular-wave dualism. In: *Fizicheskij jentsiklopedicheskij slovar'. Pod red. A. M. Prokhorova* [Prokhorov A. M., ed. Physical Encyclopedic Dictionary]. Moscow, Bol'shaya Rossiiskaya entsiklopediya, 2003, p. 312. (in Russian).

29. Gerstein S. S. Corpuscular-wave dualism. In: *Fizicheskaja jentsiklopedija : [v 5 t.]. Gl. red. A. M. Prokhorov* [Prokhorov A. M., ed. Physical Encyclopedia: in 5 volumes] Moscow, Sovetskaya entsiklopediya, 1990. Vol. 2 : Magneto-optics of Q-factor, pp. 464–465 (in Russian).
30. Davydov A. S. Introduction. The wave function of a freely moving particle. In: *Kvantovaya mekhanika. Izd. 2.* [Quantum Mechanics. 2nd ed.]. Moscow, Nauka, 1973, pp. 11–17 (in Russian).
31. Pokrovsky V. M., Korotko G. F., Avdeev S. N., Aisanov Z. R., Vodolazhskaya M. G. *Fiziologija cheloveka: Uchebnik. Pod red. V. M. Pokrovskogo, G. F. Korot'ko. 3-e izdanie, pererab. i dop.* [Pokrovsky V. M., Korotko G. F., eds. Human Physiology: Textbook. 3rd ed., rev. and enlarg.]. Moscow, Meditsina, 2011. 658 p. (in Russian).
32. Dedov I. I., Tulpanov A. N., Chekhov V. P., Baklusev V. P., Archakov A. I., Moshkovsky S. A. Personalized medicine. Current state and prospects. *Annals of the Russian Academy of Medical Sciences*, 2012, no. 12, pp. 4–12 (in Russian).
33. Rosly I. M., Vodolazhskaya M. G. *Pravila chtenija biokhimicheskogo analiza* [Rules for Reading Biochemical Analysis]. Moscow, International Academy of Engineering Publ., 2020. 116 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 07.03.2023; одобрена после рецензирования 18.03.2023; принята к публикации 20.05.2023
The article was submitted 07.03.2023; approved after reviewing 18.03.2023; accepted for publication 20.05.2023