

ровки важно знать, как обозначается величина отягощения по количеству повторений в одном подходе (таблица 1).

Большая часть информации в популярной спортивной литературе в нашей стране, касающейся атлетической гимнастики, до последнего времени была связана с мужским атлетизмом. И только с появлением новой системы двигательной активности под названием «шейпинг» ситуация стала меняться в пользу прекрасного пола. Название нового вида занятий пришло из английского языка (англ. Shape – формировать, придавать форму или вид).

Шейпинг – это своеобразное соединение атлетической гимнастики и аэробики. Но механическим соединением одного с другим дело не ограничилось, потому что тренировки по шейпингу базируются на компьютерной основе, что придает занятиям принципиально новый вид.

Перед началом занятий шейпингом каждый занимающийся проходит детальнейшее тестирование, результаты которого (порядка 50-60 позиций) попадают в банк информации. Компьютер исходя из полученных данных составляет строго индивидуализированную программу, главная цель которой – укрепление здоровья. В ходе занятий сообщаются знания о рациональном питании, вырабатывается оптимальный режим отдыха и учебы (или работы), осуществляется текущий врачебный контроль над деятельностью функциональной системы организма.

УДК 796

Савко Э.И.

ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ПОНИМАНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ

Проблема преемственности издавна рассматривалась, по существу, всеми философскими школами, но подход к ней в определенной степени определялся концепцией развития, характерной для того или иного философского направления. В некоторых из них метафизически гипертрофировали преемственность, недооценивая структурные изменения целого, приводящие к рождению нового качества (либо, напротив, столь же метафизически гипертрофируя изменения, различия в системе при переходе ее к качественно новому состоянию, недооценивали или даже отрицали преемственность). В другом случае преемственность рассматривалась как атрибут диалектически понятого развития.

Преемственность рассматривается как связь между различными этапами или ступенями, как развития бытия, так и познания, сущность которого состоит в сохранении тех или иных элементов целого или отдельных сторон его организации при изменении целого как системы, т.е. при переходе от одного состояния в другое [6]. Связывая настоящее с прошлым и будущим, преемственность тем самым обуславливает устойчивость целого.

Определение понятия преемственности непосредственно связано с понятием «развитие», которое раскрывается через сопоставление с понятием «движение». Всякое развитие является движением, но не всякое движение является развитием. Развитие в сопоставлении с движением обладает рядом специфических характеристик, прежде всего, необратимостью и наличием качественных изменений. Следовательно, развитие – это необратимое движение, в котором имеют место качественные изменения.

Категория развития неразрывно связана с понятием изменения. Под *изменением* понимаются самые различные процессы, происходящие с предметами, в результате которых становится иным их положение, они теряют или приобретают какие-то свойства, превращаются в совершенно иные предметы. Сложная форма изменения – развитие. Данное понятие трактуется как изменение, когда последующие стадии процесса не только включают в себя в преобразованном виде какие-то стороны, элементы предшествующих стадий, но имеют тен-

ВЫВОДЫ

По нашему мнению, использование лишь некоторых видов нетрадиционной гимнастики в учебном процессе в вузе позволит повысить интерес у студентов к занятиям физкультуры, так как уроки будут носить разнообразный характер. А восполнение дефицита знаний в этой области может повлиять на увеличение массовости занимающихся самостоятельной физкультурой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бажанова Г.К., Бажанов А.В. Художественная гимнастика как средство оздоровления студентов // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф., Донецк, 25-26 нояб. 2004 г. / Мин. образования и науки Украины. Донецкий национальный ун-т. - Донецк, 2004. - С. 59-64.
2. Бажанова Г.К. Особенности гидроаэробики в оздоровлении занимающихся // Актуальные проблемы лечебной ФК и физиологии мышечной деятельности: Материалы VIII Международной науч. сессии по итогам за 2004 г. / Мин. спорта и туризма РБ, Белорус. гос. ун-т ФК. – Мн.: БГУФК, 2005. - С. 12-14.
3. Борисевич А.С., Кудрицкий В.Н. Методические рекомендации по использованию нетрадиционных средств в учебном процессе: Метод.реком. / Брестский политехнический ин-т. – Брест, 1990. – 13 с.

денцию сохранять положительное содержание данных стадий [66, с. 113].

Развитие характеризуется простыми и вместе с тем фундаментальными признаками, прежде всего своей неотрывностью от движения, изменения. Но это не отдельные изменения, а множество, комплекс, система изменений в составе элементов, в структуре, т.е. в рамках качества подсистем данной материальной системы. Важное значение при этом имеют развертывающиеся в системах процессы дифференциации, которые оцениваются как условие развития вообще [3]. Системный характер означает, что меняется качество. Поэтому необходимо фиксировать признак «качественное изменение» в определении развития.

Развитие также описывается обычно как смена состояний развивающегося объекта, однако основное содержание процесса составляют при этом достаточно существенные изменения в строении объекта и формах его жизни. Здесь объект как бы оказывается вынужденным выйти на иной уровень функционирования, прежде недоступный и невозможный для него, а условием такого выхода является изменение его организации.

Исследуемое явление также характеризуется наличием преемственности между качественными изменениями на уровне системы, аккумулятивную связь последующего с предыдущим, определенную тенденцию в изменениях (в этом отношении их известную организованность), и именно на этой основе появление у системы новых возможностей. Иначе говоря, оно соотносится с направленными преобразованиями. *Направленность* – третий критериальный признак развития.

Итак, основными признаками развития, а следовательно и преемственности являются: 1) качественный характер изменений, 2) их необратимость, 3) направленность. Ни один из этих признаков не является достаточным для определения развития. Недостаточны и какие-либо два из них.

Диалектическая сущность преемственности в развитии явлений раскрывается в законе диалектического синтеза: в процессе прогрессивного развития каждая ступень, являющаяся результатом двойного отрицания – снятия, является синтезом предыдущих ступеней и воспроизводит на более высокой

Савко Эмилия Иосифовна, кандидат педагогических наук, доцент, докторант БГУФК.

основе характерные черты, структуру исходной ступени развития [6, с. 447].

Согласно диалектическому пониманию развития ни одна его предыдущая стадия не повторяется полностью в последующих стадиях, хотя последующие стадии обнаруживают в существенно измененном виде некоторые черты предыдущих. Всякое развитие характеризуют не периодический возврат в исходный пункт, не движение по кругу, не полное отсутствие чего-либо общего между следующими друг за другом стадиями, не движение по прямой, а такое непрерывное порождение нового, при котором в этом новом, есть кое-что, воспроизводящее прежние стадии, есть движение по спирали [7, с. 158].

Э.А.Баллер [3] выделяет несколько типов развития. Первый - это прогрессивное, второй - регрессивное и третий - развитие в одной плоскости. Прогрессивное развитие характеризуется выходом развивающейся системы на более высокий уровень. Вышее по сравнению с низшим - это более сложное, совершенное, богатое содержанием. Одним из наиболее явных и бесспорных критериев высшего, является то, что низшее содержится в высшем в снятом виде. Категория снятия и механизм прогрессивного развития разработаны Гегелем [32]. В его философской системе прогрессивное развитие описывается через отрицание отрицания. Именно в этом контексте разрабатывает Гегель категорию снятия, в которой момент преемственности играет значительную роль: другое есть по существу не простое отрицание, а нечто..., а оно есть другое первого, отрицаемое непосредственно, оно, следовательно, определено как опосредованное, - содержит в себе определение первого. Первое, стало быть, по существу так же сбережено и сохранено в другом. Удержать положительное в его отрицаемом результате, это самое важное в разумном познании... [7, с. 307 - 308]. Понятие "отрицание отрицания" в философии Гегеля и означало развитие от низшего к высшему при сохранении некоторых положительных черт и сторон старого.

Научное значение закона диалектического синтеза состоит не только в том, что он обязывает рассматривать явления при их познании в поступательном прогрессивном развитии, дает возможность познать новое, прогрессивное в развитии, но также и в том, что закон позволяет нам в каждом конкретном случае рассматривать органическую связь нового со старым, познавать, что новое вырастает из старого. Потому новое может возникнуть и развиваться только на базе старого, почему совершенно необходимо взаимосвязь между новым и старым в познании, в учебной деятельности.

Преемственность как важнейшее и необходимое проявление закона диалектического синтеза формулируется в философском словаре: "Преемственность - объективная необходимая связь между новым и старым в процессе развития, одна из наиболее существенных черт закона *отрицания отрицания*. Диалектически понятое отрицание предполагает не только ликвидацию старого, но сохранение и дальнейшее развитие того прогрессивного, рационального, что было достигнуто на предыдущих ступенях, без чего невозможно движение вперед ни в бытии, ни в познании. Правильное понимание процессов преемственности имеет особое значение для анализа закономерностей общественного развития, прогресса науки, искусства, для борьбы как с некритическим отношением к достижениям прошлого, так и с нигилистическим отрицанием культурного наследия" [187, с. 293].

Каждая последующая ступень представляет собой отрицание предшествующей. Однако это отрицание не носит абсолютный характер, не носит пустого, голого отрицания. Отрицание у Гегеля - это диалектическое отрицание. Сама сущность отрицания заключается в том, что предшествующее развивающейся системы перестает существовать, на ее основе преемственно возникает новое. Однако новое не абсолютно отлично от предшествующего. Нечто, что имело место в, предшествующем, в новом исчезает, отбрасывается, преодолевается. Это исчезновение - один из важных моментов развития. Что именно отрицается? Отрицается, прежде всего, те

компоненты, которые мешали его дальнейшему развитию. На основании этого закона сформулирован принцип преемственности в развитии научной системы. В современной философии анализируется закон отрицания в работах [3,4,7,8,11], и др.

Категория «отрицания» характеризует переходную ситуацию в развитии объекта как процесс: 1) уничтожения, ликвидации развивающейся системы в ее целостной качественной определенности; 2) сохранение некоторых элементов, сторон, состояний отрицаемой системы; 3) преобразования сохраненного содержания и возникновение на ее основе новой качественной определенности (7, с.44). Отрицание можно определить как прорыв постепенности в развитие системы, именно в этом состоит его абсолютность. Но диалектическое отрицание отражает и момент непрерывности в развитии объекта. Момент связи, нового со старым, который реализуется через сохранение элементов отрицаемой системы в структуре новой, отрицающей системы. Специфика диалектического отрицания состоит, таким образом, в единстве прерывности и непрерывности развития, в единстве бытия и инобытия отрицаемой качественной определенности.

Поскольку преемственность характеризуется различными дискретными состояниями материи и степенью ее дифференциации в виде качественно отличающихся друг от друга структур, непрерывность в процессе развития была бы невозможна без определенной связи этих структур друг с другом, без определенной целостности систем, состоящих из отдельных дискретных объектов. Эта связь, это единство прерывного и непрерывного и, собственно, эволюционных и скачкообразных форм в процессе развития как раз и обнаруживается в форме преемственности, являющейся основой всякого развития в природе, обществе и мышлении.

Поэтому преемственность есть такая же важная категория, как «количество», «качество», «мера», «скачок» для закона перехода количественных изменений в качественные и обратно или «различие», «противоположность», «противоречие», «единство» для закона единства и борьбы противоположностей.

Другим важным моментом развития является возникновение нового. Новое качество при прогрессивном развитии отличается не только тем, что утрачивает черты старого, но и тем, что оно приобретает новые черты, моменты, характеристики и т.д. Именно неразрывность возникновения нового и преемственности подчеркивает А.Н. Антонов в своей трактовке процесса развития [2, с. 14], а А.Н. Аверьянов даже использует термин «преемственное развитие» [1, с. 101].

Однако откуда возникает новое? Оно возникает из старого и на его основе. Ликвидация тех черт, которые в старом препятствовали развитию, позволяет развернуться в полной мере новым чертам, новым характеристикам, которые в прежнем состоянии только намечались, существовали в неразвернутом виде. Таким образом, новое не есть абсолютно новое. Оно вырастает из старого. Между старым классическим и новым революционным знанием (и мировоззрением, миропониманием) сохраняется преемственная связь - диалектическое отрицание: новое не отрицает полностью старого, а содержит в себе наиболее рациональную его часть, допускает его, уточняет границы его применения и в определенном предельном переходе превращается в старое - классическое или традиционное. При этом сам характер возникновения таков, что старое в новом сохраняется. Сохранение, заимствование, удержание старого - это и есть моменты преемственности в развитии.

Понятие «преемственность» появляется для того, чтобы связать воедино диалектические противоположности — устойчивое и изменчивое в развитии системы, передачу старого и возникновение нового, того, что уже было в прошлом, с тем, что еще не существует. В контексте преемственности рассматриваются проблемы непрерывного развития, его связности, устойчивости развивающейся системы во времени и пространстве.

Идея преемственности раскрывается через понятия «сущность разных порядков», «соотношение абсолютной и относительной истины», «объективная связь между новым и

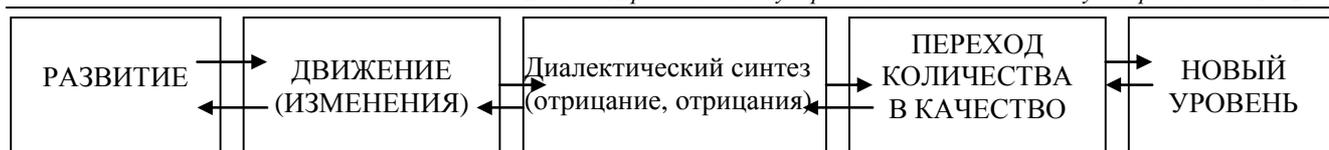


Рис. 1. Диалектическая сущность преемственности

старым». Б.М. Кедров и другие изучают новые соотношения и взаимосвязи между видами материи, формами их движения [11]. Автор доказывает, что эта взаимосвязь объективна, и не учитывать ее, в том числе при построении образовательного процесса учебного познания окружающего нас мира, нельзя.

Диалектический материал различает преемственность при количественных изменениях, когда ее основное содержание составляет сама структура, организация объекта (например, биологическое воспроизводство в рамках одного вида), и преемственность при качественных изменениях, когда структура объекта трансформируется, а содержанием преемственности являются отдельные элементы и характеристики объекта. Принципиальное значение имеет выявление специфики преемственности в общественном развитии. В силу сложности и внутренней противоречивости социального развития преемственность здесь может носить либо прогрессивный, либо реакционный характер, в зависимости от того, каково отношение ее содержания к социальному прогрессу.

Важным, с точки зрения самого процесса развития, является рассмотрение преемственности как качественных изменений, как переход от одного уровня к другому.

В.А. Игнатьев [10], придерживаясь представления о преемственности содержания сущности как о «снятии» - переходе в «свое другое» (о преемственности как о «скачке»), выделяет:

- преемственность порождения;
- преемственность организации.

Необходимо отметить, что многие философы, рассматривая преемственность как философскую категорию и характеризуя связи развития и, конкретно, связи преемственности, уделяют внимание не связям вообще, а связям всеобщим, закономерным. В «Советском энциклопедическом словаре» преемственность определяется как «связь между явлениями в природе, обществе и познании, когда новое, сменяя старое, сохраняет в себе некоторые его элементы» [12, с. 140], а в «Философском словаре» - как «объективно необходимая связь новым и старым в процессе развития» [13, с. 360]. В определении преемственности, данном в «Большой советской энциклопедии», указывается, что она «носит объективный и всеобщий характер, проявляясь в природе, обществе и познании» [6, с. 514].

Батурич В.С. указывает, что преемственность диалектически синтезируя в себе взаимоисключающие характеристики бытия, как изменчивость и устойчивость заставляет нас акцентировать внимание на избирательном характере развития, позволяет понять процесс определения и закрепления «генеральной линии» развития, обеспечивающей его относительную направленность» [5, с.11].

УДК 796

Савко Э.И., Жук М.В.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ

На понятие преемственности впервые обратил внимание Э.А. Баллер [2] связывая настоящее с прошлым и будущим, преемственность тем самым обуславливает устойчивость целого. Преемственность можно трактовать как выражение закона перехода количества в качество проявляющегося в природе, обществе и познании. Преемственный - осуществляю-

Отмечая некоторые отличия в терминологии, констатируем, что общим для приведенных определений является содержание в них указание объективной принадлежности преемственных связей к процессу развития, движения, диалектического синтеза и закона перехода количества в качество (рис. 1).

Иначе говоря, преемственность является обязательной чертой законов отрицания и перехода количественных изменений в качественные, и ей присущи признаки, основные для любой философской, общетеоретической категории: объективность, всеобщность и сущность, как диалектические законы несут объективный и всеобщий характер и отражают существенные стороны развития, которые так необходимы нам при рассмотрении нашей проблемы. Философскую преемственность нельзя рассматривать в отрыве от педагогики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверьянов А.Н. Категория «система» в диалектическом материализме. – М.: Политиздат, 1974. – 296 с.
2. Антонов А.Н. Преемственность и возникновение нового знания в науке. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 172 с.
3. Баллер Э.А. Социальный прогресс и культурное наследие / Э.А.Баллер. – М.:Наука, 1987. 225 с.
4. Баллер Э.А. Преемственность. // Философская энциклопедия. / Под ред. Ф.В. Константинова. – М., 1967. – Т.4.
5. Батурич В.С. Проблема преемственности в диалектико-материалистическом учении о развитии: Автореф. дис. ...канд. философ, наук. – Алма - Ата, 1981. – 19 с.
6. Большая советская энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1975. – Т. 20. – С. 514.
7. Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук: Т. 1. Наука логики. – М.: Мысль, 1975. – 452с.
8. Зеленков А.И. Эвристическая роль принципа отрицания в развитии диалектических противоречий развивающегося знания:Закономерность развития и методы познания современной науки. Мн., 1978. – 198 с.
9. Зеленков А.И.Принцип отрицания в философии и науке. – Минск: БГУ им. В.И. Ленина, 1981. – 176 с.
10. Игнатьев В.И Алгоритмы и структуры систем обработки информации. Тула, 1993. –125 с.
11. Кедров Б.М. Отрицание отрицания. – М., 1957. – 117 с.
12. Советский энциклопедический словарь /Научно-редакционный совет: А.М. Прохоров (пред.) и др. – М.: Советская энциклопедия, 1981. – 1600 с.
13. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. - М.: Политиздат, 1987. – 590 с.

щийся в порядке преемства, последовательности от одного к другому [5, с.582]. Проблема преемственности дыхательных упражнений и здоровья напрямую связана с проблемой целостности, непрерывности, постепенности и последовательности. Здоровье – это интегральный процесс, включающий в себя как врожденные задатки, так и преемственно приобре-

Жук Марина Васильевна, студентка заочной формы обучения экономического факультета Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.