



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].

Батури 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. Батури 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.

тенные в течение жизни. Категория "здоровье" выражается в представлении о гармоничности и правильности дыхания человека. Именно гармоничность биосистемы позволяют говорить о жизнеспособности, благополучии индивида с точки зрения его физической, психической, умственной и социальной сущности. «Здоровым может считаться человек, - писал еще в 1941г. американский теоретик медицины Г. Сигерист, - который отличался гармоничным физическим и умственным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде» [1]. Рассмотрим, какова преемственность дыхания и здоровья.

Мощным инструментом оздоровления является дыхание, и жизнь всецело зависит от его правильности. Правильное и полное дыхание приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждую мышцу дыхательной системы. Максимум пользы, при минимумах затратах энергии. Согласованное действие всех мышц верхней средней и нижней части груди и работы диафрагмы становится самым эффективным и дает наибольший результат [6]. Оно составляет важнейшую функцию из всех деятельностей тела, в том числе и здоровье, которые всецело зависят от правильного дыхания [7]. Воздействие дыханием на мысли тренирует ум. Биохимический анализ дыхательных движений человека показывает, что при вдохе одновременно с движениями ребер и диафрагмой происходит разгибание позвоночника. Движение туловища на уровне различных позвонков при вдохе, поясничный отдел отклоняется вперед на 5-6 градусов относительно таза. В то время как грудной и шейный отделы позвоночника отклоняются назад с максимальной амплитудой, равной в среднем приблизительно 20 градусов. Дыхание играет существенную роль при организации фиксированного взаимодействия определенных суставов. Указанные авторы отмечают «...нет никаких оснований считать, что разнообразная синергия инвентурирующая дыхательные возможности отклонения туловища при вдохе ортоградной позы является чем-то исключительным» [3, с.319]. Дыхание – это комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода тканями живого организма и выделение углекислого газа. Неправильное дыхание (поверхностное, учащенное, неритмичное) вызывает преждевременное увядание организма, с одной стороны, с другой - замедляет выздоровление в тех случаях, когда надо победить болезнь. Эффективность занятий тем выше, чем глубже производится вдох и выдох. Механизм дыхания заключается в: а) эластических движениях легких; б) движении ребер и низа грудной клетки. Когда все составляющие объединяются (живот – ребра - грудь), происходит максимальный вдох и в том же порядке максимальный выдох. Общий принцип для всех дыхательных циклов соответствует естественной работе легких: на вдохе – получение воздуха из внешней среды, насыщение кислородом, при задержке дыхания – аккумуляция воздушной энергии, на выдохе – распределение энергии по всему организму. Вдох связан с ощущением воздушной прохлады, легкости, с получением энергии, выдох – с ощущением тепла, тяжести, с расходом энергии [4]. Глубокое медленное дыхание способствует преемственному накоплению энергии, а короткое и резкое – выбросу ее во внешнюю среду.

Регулировать дыхание можно с помощью таких приемов, как его задержка, форсированный вдох и выдох, вдох и выдох через рот или нос, изменение ритма, частоты, глубины, напряженности дыхания.

Поэтому задержка дыхания на вдохе и задержка дыхания на выдохе были взяты как преемственные критерии для оценки физического состояния и здоровья [8]. Задержка дыхания на вдохе и задержка дыхания на выдохе определялись по 10 балльной (от 10 до 100 с) шкале. Организация исследования. Обследование учащейся молодежи осуществлялось в первой половине дня, в спортивной форме. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выяснения эффективности преемственных критериев ФП и здоровья и их результативности. Понятие критерий – есть мерило оценки, суждения [5, С.307].

В результате исследования выявлено, что задержка дыхания на вдохе у девушек в среднем составила 35,5 с. Задержка дыхания на выдохе 27,9 с, что составляет по шкале почти 4 балла. У юношей этот показатель немного выше и составляет приблизительно около 5 баллов при задержке дыхания на вдохе и 4 балла при задержке дыхания на выдохе. Это указывает на слабую работу легких и всего дыхательного аппарата. Дыхание – это мощный инструмент оздоровления. Настрой на свое дыхание при выполнении упражнений – это настрой на ритм природы. Контролируя дыхание - вы контролируете работу всего организма. Давно известно, что дыханием можно не только себя лечить. Точнее, особая техника дыхательных упражнений помогает запустить и поддерживать преемственные самовосстановительные процессы в нашем организме.

Если обратиться к истории обоснования дыхания, то нельзя обойтись без анализа достижений йогов. Их система рационального дыхания предполагает обучение максимально глубокому вдоху – освоение специальной методики заполнения воздухом всего объема легких за счет опускания диафрагмы и расширения ребер. Отметим, что при глубоком вдохе, забраный до отказа воздух задерживается в легких до полного выполнения каждого упражнения, а по окончании его выполнения происходит выдох и частичная релаксация (расслабление). Следует отметить, что в начале занятий нельзя применять упражнения, сопровождающиеся частым дыханием. Занятия нужно начинать с неглубокого, редкого дыхания с удлиненным выдохом, а затем постепенно переходить к глубокому, полному дыханию и задержке дыхания на вдохе и выдохе.

Выполнении дыхательных упражнений более полезны на свежем воздухе или в проветренном помещении. Должно быть тихо, спокойно. Настроение приподнятое. Внимание все время удерживайте на дыхательном процессе. Продолжительность занятий дыхательной гимнастикой зависит от вашего физического и психического состояния. Следует соблюдать преемственность принципов: постепенность увеличения нагрузки, правильность выполнения и постоянность занятий дыхательными упражнениями.

Рекомендуем очистительное дыхание и семь преемственно дыхательных упражнений для развития различных групп мышц и самооздоровления. Эти упражнения очень просты, и действие их необыкновенно сильно.

Очистительное дыхание

Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему. Ораторы, певцы, учителя, актеры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать легкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов:

1. Вдохнуть медленно воздух через нос.
2. Задержать дыхание на несколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнут. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомленного человека. С этим упражнением необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Оно предназначено для того, чтобы им заканчивать другие упражнения, приводимые в этой статье, и поэтому оно должно быть очень хорошо усвоено.

Предлагаем семь дыхательных упражнений для развития различных групп мышц. Дальше следует описание семи упражнений для развития мышц грудной клетки, их связок и пр. Эти упражнения очень просты, и действие их необыкновенно сильно.

1. Задержка дыхания

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мышцы, а вместе с тем и лег-

кие. Частая практика этого упражнения неизбежно приводит к расширению грудной клетки. Они нашли, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Они знают также, что такое задержанное дыхание собирает из легких накопившиеся там отбросы и при выдыхании воздуха уносит их с собой, благодаря большой силе выдоха. Эта сторона, т. е. очищение легких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для улучшения различных расстройств желудка, печени и для лечения болезней крови. Мы советуем обратить на это упражнение внимание, так как оно обладает несомненно большими достоинствами. Следующие указания дадут ясное понятие о нем.

1. Сделать медленный вдох.
2. Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше.
3. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот. Прodelать это упражнение несколько раз.

Человек, начинающий практиковать это упражнение, может задерживать дыхание только на 2-3 с, но практика значительно усилит его способность в этом отношении.

2. Возбуждение легочных клеток

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбудить деятельность воздушных клеток в легких. Это упражнение должно приделываться с большою осторожностью.

1. И.П. – о.с.
2. Вдохнуть воздух медленно и постепенно.
3. Вдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.
4. Когда легкие переполняются воздухом, задерживать дыхание и ударять по груди ладонями рук. Прodelать это упражнение несколько раз.

Это упражнение очень сильно поднимает деятельность всего организма и играет большую роль во всех системах упражнений дыхания йогов. Оно нужно, потому что многие из воздушных клеток наших легких становятся бездейственными вследствие привычки к неполному дыханию. В результате этого многие клетки почти атрофируются. Человеку, который неправильно дышит в течение многих лет, будет, конечно, нелегко возбудить к деятельности все долго не работавшие воздушные клетки, - но с течением времени это упражнение непременно приведет к желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.

3. Растягивание ребер

Ребра играют очень большую роль в правильном дыхании, и очень полезно прodelывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им большую эластичность. Та способность сидеть и стоять в неестественном положении, к которой привыкли многие, делает ребра в высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое упражнение при правильном выполнении вполне удалит эти недостатки.

1. И.П. – о.с.
2. Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, остальные пальцы были обращены к передней части груди, т. е. как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.
3. Сделать медленный вдох.
4. Задержать дыхание на короткое время.
5. Затем медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время, не спеша, выдыхать воздух.

Этим упражнением не злоупотреблять.

4. Расширение грудной клетки

Грудная клетка очень сильно сокращается от привычки сгибаться во время работы и вообще от недостатка физического труда. Приводимое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетки.

1. И.П. – о.с.
2. Вдохнуть воздух медленно и постепенно.

3. Задержать дыхание на короткое время.
4. Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.
5. Одним движением отвести руки назад.
6. Возвратить руки в положение 4, затем в положение 5, повторить быстро это несколько раз, все время держа кулаки сжатыми и напрягая мышцы рук.
7. Сильно выдохнуть воздух через открытый рот.

Этим упражнением тоже не нужно злоупотреблять и обращаться с ним нужно очень осторожно.

5. Упражнения на ходу

1. Идти с высоко поднятой головой и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад.
2. Вдохнуть воздух медленно и постепенно, мысленно считая до восьми.
3. Медленно выдохнуть воздух через нос, таким же образом считая до восьми.
4. Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.
5. Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. Затем перестаньте на время и продолжайте, когда совсем отдохнете. Повторяйте несколько раз в день.

Это упражнение можно варьировать, задерживая дыхание на четыре счета, а выдохнуть, считая до восьми и наоборот.

6. Утренние упражнения

1. Стать прямо, поднять голову, приподнять грудную клетку, втянуть живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками.
 2. Медленно подняться на пальцы ног, очень медленно сделать вдох.
 3. Задержать дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.
 4. Медленно опуститься в первоначальное положение, в то же время очень медленно выдыхая воздух через нос.
- Повторять это упражнение несколько раз, варьируя его, поднимаясь по очереди то на правую, то на левую ногу.

7. Упражнение для возбуждения кровообращения

1. И.П. – о.с.
2. Вдохнуть воздух медленно и задержать дыхание.
3. Слегка наклониться вперед и взять в руки палку за оба конца, крепко сжимать и, постепенно вкладывая всю силу в руки, сжать палку.
4. Разжать кулаки и уронить палку, выпрямиться, медленно выдыхая воздух.
5. Повторить это несколько раз.

Это упражнение можно прodelывать без помощи палки, только представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжатие палки руками. Йоги очень высоко ценят это упражнение, так как оно обладает способностью привлекать артериальную кровь к конечностям и отвлекать венозную кровь к сердцу и легким, т. е. давать возможность получать организму большое количество кислорода и освобождаться от отработанных частиц крови. В случаях слабого кровообращения в легких может быть недостаточно крови для того, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода из вдыхаемого воздуха, и тогда вся система не получит должной пользы от улучшенного дыхания. В таких случаях особенно полезно практиковать это упражнение, чередуя его с правильным полным дыхательным упражнением.

Выполнять дыхательные упражнения можно сидя, лежа или во время прогулок.

Организм представляет собой саморегулирующуюся систему, реагирующую как единое целое на различные изменения внешней среды.

Приведенные упражнения оказывают выраженное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на что указывает улучшение ЧСС у занимающихся с 98 уд/мин до 68,5 уд/мин, задержка дыхания на вдохе на 15,9 с. и задержка дыхания на выдохе на 15,7 с. Это способствует улучшению функции всего организма, способствуют улучшению работы легких и увеличению жизненной емкости легких почти на 0,5 литра ($P < 0,01$). Выполняя упражнения при сопровождении глубокого вдоха, в легкие попадает до 3-4 л.

воздуха, а кислорода – 1 % от того объема, который способен взять своими легкими. Кроме того, при движении диафрагмы массируется сердце, желудок и печень. Поглощение кислорода улучшает обмен веществ, уменьшает жировые отложения.

Глубокое дыхание способствовало лучшему растяжению грудной клетки и подвижности позвоночного столба, что привело к улучшению гибкости. Результат теста наклона вперед из положения сидя увеличился на + 4,5 см ($P < 0,01$).

На основании вышеизложенного материала можно сделать следующие выводы:

- задержка дыхания на вдохе у девушек в среднем составила 35,5 с. Задержка дыхания на выдохе 27,9 с, что составляет по шкале почти 4 балла. У юношей этот показатель немного выше и составляет приблизительно около 5 баллов при задержке дыхания на вдохе и 4 балла при задержке дыхания на выдохе по 10-балльной системе.
- выполнение упражнений на дыхание положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную и респираторные системы;
- правильное, глубокое дыхание способствует улучшению гибкости, на что указывает увеличение + 4,5 см теста на гибкость;
- приведенные прецедентные критерии (задержка дыхания на вдохе и задержка дыхания на выдохе) являются эффективными для выявления работы СС и дыхательной системы, а также для определения ФП и здоровья.

УДК 796

Савко Э.И., Высоцкий С.П., Баязитова Е.Н.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ К ОБОСНОВАНИЮ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Человек – часть природы, а потому в нем действуют всеобщие законы БЫТИЯ: созидания (первый закон термодинамики: самоорганизация, синергия) и разрушения (энтропия). В обществе эти законы проявляются в культуре (смысл жизни, ее созидание) и в антикультуре (отчуждение от времени, от труда, уход в мир иллюзий, наркотиков и т.п.) [17]. Г.Г. Гранатов [9] проводит анализ процесса восприятия информации и отмечает, что ценность идей определяется степенью их эвристичности и информационной емкости. Информация и знание нужны для передачи, трансформации и исполнения, но интеллектуальная (искусственная) информация должна иметь свойство объективирующей ее доступность.

Единство и взаимозависимость процессов, происходящих в нашем организме и во Вселенной, обеспечивается правильным приемом, точной передачей и оценкой информационных потоков, поступающих извне, изнутри на протяжении всей жизни. Для человека информацию несут любые раздражители: индифферентные, безусловные рефлексы, слова, мысли, поступки и др. В природе существует закономерность – все живое прецедентно и информационно взаимосвязано, взаимозависимо через прямые и обратные связи. Информация – это все то, что, находясь в раздражителях в виде вещества, энергии, поля и их свойств, дает сведения о них. Информация – это сведения об окружающем мире и протекающих в нем процессах, воспринимаемые человеком или специальным устройством [13, с.250] – так говорится в толковом словаре русского языка. В частности, П.В.Симанов пишет: «Под информацией мы понимаем отражение всей совокупности средств достижения цели: эмоции, которыми располагает субъект, совершенство его навыков; энергетические ресурсы организма; время, достаточное или недостаточное для организации соответствующий, и т.п.» [15, с.492].

У человека в процессе эволюции произошло усложнение

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов-на Дону: Феникс, Киев: Здоровье, 2000. – 245 с.
2. Баллер Э.А. Преемственность в развитии культуры. – М.:Наука, 1969. – 294 с.
3. Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Пальцев Е.И., Фельдман А.Г. Организация межсуставного взаимодействия на примере компенсации дыхательных возмущений ортоградной позы человека / Модели структурно-функциональной организации некоторых биологических систем – М.: Наука, 1966. – С.312-321.
4. Лихач А.В. Практические уроки здоровья целебные сеансы. – Минск: Польша, 2001. – 138 с.
5. Ожогов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – Москва, 2005. – 940 с.
6. Паров Юлиус Азбука дыхания. – Минск: Польша, 1988. – 46 с.
7. Савко Э.И., Жук М.В. Правильное дыхание и релаксация – способ быстрого восстановления здоровья студентов СМГ / Вестник Брестского государственного технического университета: Гуманитарные науки. – 6(30). – Брест, 2004. – С. 248-251.
8. Савко Э.И. Преемственность уровней физической культуры, здоровья и их критериев // Итоговое пленарное заседание: Материалы IX Международной научной сессии по итогам НИР за 2005 год. – Минск, 2006. – С.173-183.

дифференциации, развитие нервных структур на всех стадиях, уровнях, включая восприятие, обработку, кодирование, хранение, воспроизведение и передачу информации. В результате, человек сформировался как строгая, саморегулирующая, самоуправляющая, самосозидающая социально интегрированная сложная информационная биосистема с развитым мозгом [7]. Внутри организма и между организмом и внешней средой идет постоянный прецедентный обмен между компонентами материи и информацией. А это значит, что человека следует рассматривать в неразрывном информационном прецедентном единстве с раздражителями окружающей его среды, что приводит к сохранению относительного постоянства внутренней среды (гомеостаза); именно эти зависимости во многом поддерживают здоровье организма. Восприятие, переработка, кодирование информации у человека всегда индивидуальны. Это зависит от многих причин, но основными являются две: 1) особенностями переданной по наследству прецедентно генетической информации [12] определяется здоровье ребенка; 2) особенностями привлеченной подобной информации извне.

Каждый организм хранит информацию от возникновения Вселенной до настоящего времени в мельчайшей подробности (с записями: число, месяц, год и день недели) и прецедентно, индивидуально передает ее от поколения к поколению.

О прецедентности наследственной информации впервые поднимался вопрос [12], в своем фундаментальном труде «О значении различных форм филогенетической прецедентности».

Автор указывает на главные формы прецедентности: а) прямая прецедентность, где передаются только количество, т.е. относительно простое скопление компонентов; б) клеточная прецедентность; в) прецедентность при яйцевых и семених связях; г) физиологическая прецедентность; е) эко-

Высоцкий Сергей Петрович, директор Микашевичской гимназии им. В.И. Недевского.

Баязитова Е.Н., зам. директора по воспитательной работе Микашевичской гимназии им. В.И. Недевского.