

К ВОПРОСУ О ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЕ В РАМКАХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИТНЕС- ТРЕНЕРОВ

Швец Наталья,

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

Key words: *continuous education, psychophysical problem, mind and body, trainer, education in fitness.*

Annotation. *The paper presents the analyses of the psychophysical problem and different ways of solving it, as well as the interest of fitness trainers to this issue and how understanding of relation between mind and body can affect the effectiveness of the training. We consider that fitness trainers should study psychology and mental processes both in systemic education and during their professional activity in continuous education, because this influences the possibility to achieve training goals.*

Актуальность

Физическая активность является важной составляющей здоровья человека. Общепринятым является тот факт, что посредством движения мы влияем на тело человека, изменяя его параметры, проприоцепцию, физические показатели здоровья. Однако, помимо физического тела, упражнения воздействуют также на психику человека, оказывая подавляющее или возбуждающее влияние на нервную систему и психические процессы. Соотношение психического и физического представляет собой психофизическую проблему, понимание которой является важным в образовании фитнес-тренеров, с целью повышения эффективности работы с подопечными. В данной статье мы проанализировали различные подходы к решению психофизической проблеме, а также каким образом данная проблема раскрывается в сфере фитнеса.

Цель исследования – анализ интереса фитнес-тренеров к психофизической проблеме и понимание ее решения.

Методы исследования – изучение и анализ научно-методической литературы, наблюдение.

Результаты проведенного исследования

Психофизическая проблема представляет собой вопрос об активном взаимодействии и соотношении психики и тела человека [1].

Анализ исследуемой литературы показывает, что спор о роли психического и физического в жизни человека уходит своими корнями в далекое прошлое человека, включает различные взгляды, однако до сих пор не решён окончательно.

Впервые постановка психофизической проблемы возникла в **идеалистических** философско-религиозных учениях Древнего Китая, Древней Индии, где первоосновой всего представлялся Божественный Дух, частичка которого – индивидуальная душа, вселяясь на время в смертное Тело, давала последнему жизнь. Главной задачей души в теле человека было познание своей Божественной сущности.

С другой стороны, древневосточные и античные философы, склонявшиеся к позициям **материализма**, принимали за источник всего какое-либо материальное начало (воздух, вода, огонь, атомы), тогда как душа и тело являлись производными от этой материальной первоосновы.

Аристотель рассматривал душу как форму реализации способного к жизни тела. Согласно древнегреческому философу, душа и тело неразрывно связаны, душа не есть тело и, в то же время, не может существовать отдельно от тела.

Более очерченной психофизическая проблема стала в XVII веке, благодаря французскому философу Рене Декарту, который предложил теорию о разделении всего живого на две субстанции: духовную и телесную. Согласно видению Декарта, духовная субстанция связана с процессами воли и мышления, а телесная составляющая живого характеризуется признаками нахождения в пространстве: дыхание, размножение, питание. Декарт считал, что психические процессы невозможно вывести напрямую из телесных и предложил теорию о том, что тело влияет на душу, пробуждая в ней чувства и эмоции, а душа, в свою очередь, влияет на тело, побуждая его к действиям.

Научная литература выделяет два аспекта психофизической проблемы:

1. Онтологический аспект, выраженный вопросом «Что первично, душа (идеальное образование) или тело (материальное образование)? Как они взаимосвязаны и обусловлены?»

2. Гносеологический аспект, поднимающий вопросы «Познаваемы ли психика и тело? Способна ли психика адекватно отражать объективную реальность?»

Онтологический аспект позволяет выделить три подхода к решению психофизической проблемы:

1. Материализм: тело первично, душа смертна, психические явления неразрывно связаны с телом. Философы-материалисты считали, что познание психических явлений возможно, и душа в состоянии истинное представление о мире, познавая его.

2. Идеализм: первоосновой всего живого является душа, а материальное бытие считается производным. Согласно данному подходу, такие категории, как сознание, дух, душа обладают энергией и активно преобразуют инертную материю в соответствии с целью [5].

3. Дуализм: душа и тело являются равноправными, несводимыми друг другу началами [2].

Современный подход к решению психофизической проблемы был сформулирован советским психологом Ю. Гиппенрейтер, согласно которой психическое и физическое – это две стороны единого материального процесса, и случаи взаимодействия души и тела могут быть интерпретированы как два разных проявления одной общей причины [3].

Подобное решение психофизической проблемы дает возможность решать разнообразные практические задачи. Таким образом, движения, как внешние проявления телесной активности, могут рассматриваться как важный источник информации о психической деятельности человека.

С этой точки зрения, понимание психофизической проблемы и путей её решения крайне важно в сфере двигательной активности, в частности, в фитнесе. Моторный акт человека уникален и неповторим, как отпечаток пальцев, и связан с личностными установками человека. Можно с уверенностью утверждать, что движение есть психика [4]. Особенности походки, голоса предоставляют важную информацию о характеристиках нервной системы человека.

С другой стороны, понимание сути таких психических процессов, как память, восприятие, мышление, внимание, а также эмоциональных и волевых процессов, и умение распознать их в конкретном человеке, даёт возможность регулировать данные процессы и функциональные состояния посредством движения.

Наблюдение за фитнес-тренерами позволяет сделать вывод о том, что специалисты, изучающие особенности психических явлений, их взаимодействие с телом человека и проявление через движение, могут более эффективно помогать своим подопечным достигать поставленных целей и удерживать достигнутые результаты на протяжении длительного времени.

Выводы и перспективы дальнейших исследований

Мы полагаем, что психика и тело являются взаимосвязанными проявлениями человека и могут влиять друг на друга во всех процессах

жизнедеятельности. Влияя на тело человека посредством физических упражнений, мы также воздействуем на его психическое состояние. Движение может развивать ощущение, восприятие, память, мышление, внимание, волевые качества, способность принятия решения и постановки цели.

С другой стороны, состояние психики человека влияет на качество движения. Таким образом, если занимающийся находится в подавленном состоянии и проявляет признаки апатии, движения будут вялыми, уровень внимания и концентрации будет низким, скорость принятия решений падает. Если у занимающегося повышенный уровень тревожности, движения могут быть хаотичными, лишены координации. Образованный фитнес-тренер, распознавая различные состояния психики подопечного, может посредством грамотно подобранных упражнений изменять ощущение человека, восприятие себя и своего тела в пространстве, а также влиять на эмоции и настроение занимающегося.

Специалист может также, воздействуя на психику подопечного, к примеру, используя техники расслабления или аутогенной тренировки, менять стереотип его движения, обучая правильному положению тела в пространстве.

Мы считаем, что психофизическая проблема играет важную роль в жизни любого человека. Специалист по движению, фитнес-тренер, должен изучать общую психологию и возрастную психологию, как в рамках системного образования, так и при непрерывном повышении квалификации.

Библиография

1. *Большая российская энциклопедия*: <https://bigenc.ru/philosophy/text/3171728>
2. *Большая российская энциклопедия*: <https://bigenc.ru/philosophy/text/1969259>
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. *Введение в общую психологию*. Курс лекций. Москва: ЧеРо, 1996.
4. Зинченко, В.П. Психология на качелях между душой и телом. В: *Психология телесности между душой и телом* / Редакторы-составители: В.П. Зинченко, Т.С. Леви. Москва: АСТ, с. 10-52.
5. *Словарь терминов и понятий по обществознанию* / Автор-составитель А.М. Лопухов. 7-е изд. переб. и доп. Москва, 2013, с. 115-116.