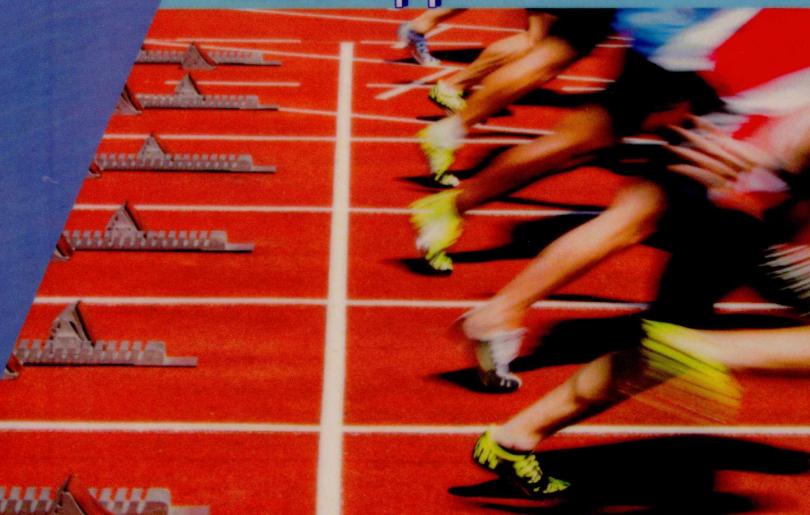
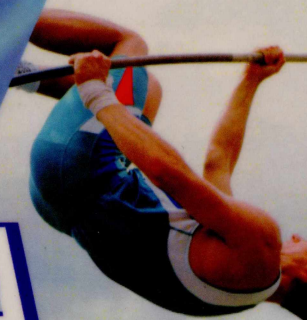


796.42 (082)

Л 38

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ



ДРОЗДОВ А.М., БУЛКА О.С.

УДК 796.01.1

**ДВОЙСТВЕННАЯ ПРИРОДА ПСИХИЧЕСКИХ
ПРОЦЕССОВ ЧЕЛОВЕКА**

Постановка проблемы. Сознание и подсознание человека неразрывно связаны между собой. Сознание есть знание, которое можно передать или формировать. Подсознание (англ. *subconsciousness*) — термин для обозначения психических процессов, протекающих без отображения их в сознании и помимо сознательного управления. Исследование двойственной природы психических процессов может способствовать более полному использованию возможностей человека и раскрытию его потенциала в спортивной деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. В научной литературе исследователи отображают разные стороны психической сферы человека и её влияние на результативность в физкультурной и спортивной деятельности. Так, отмечается о необходимости перехода от системы физического воспитания, которая ориентирована на формирование лишь определенных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков к системе, которая дает человеку глубокие знания о своем организме, средствах влияния на физическое состояние, сбережении и укреплении здоровья, а также формирует потребности в здоровом образе жизни и физическому усовершенствованию, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом [4, с. 149].

Оздоровительное поведение, как способ повышения жизнеспособности, возникло в ходе эволюционных изменений организмов. Адаптация организма к новым, постоянно изменяющимся условиям существования, привели к появлению противоречий между биологическими потребностями организма и условиями среды, которые не смогли удовлетворить эти потребности. В результате возникли новые формы поведения, что значи-

тельно отличались от примитивных, жестко контролируемых действий организма, направленных лишь на самосохранение и заботу о потомстве. Механизмы формирования здорового образа жизни, что генетически заложены в организме человека, определяют естественную защиту здоровья. [5, 175-176].

По мнению ученого, в настоящее время современное здоровье для многих жителей планеты - цель недостижимая. В ожидаемые времена, когда болезней больше не будет, лучшим ориентиром в стремлении достичь хорошего здоровья и сохранить его на долгие годы, могут служить принципы здорового образа жизни [1, с. 11]. Работа по формированию навыков здорового образа жизни зависит не только от информированности разных категорий граждан по данным вопросам, а, в первую очередь, от ответственного отношения к собственному здоровью [6, с. 118].

В работе исследуются психические процессы и показывается, что человек обладает, по крайней мере, тремя сферами мышления:

1. Подсознание - автономное управление по выработанным ранее программам (растительный ум, инстинкты, привычки). Оно связано с прошлым и обслуживает потребности сохранения (компоненты, необходимые для жизни, и безопасность), работает "на себя".

2. Сверхсознание - выработка новых форм поведения (интуиция, космический разум). Связано с будущим, обслуживает потребности роста (самоуважение и уважение другими, самоактуализация), работает "на других". На уровне сверхсознания формируется абсолютное знание.

3. Сознание - постановка проблемы, контроль ее решения, связь между людьми и поколениями с помощью речи (рассуждающий и нерассуждающий интеллекты). Является контрольным органом, обслуживает социальную потребность в привязанности и дружбе, подсознание или сверхсознание в зависимости от ситуации. На уровне сознания формируется относительное знание [7 с. 43-44].

Относительное знание неприменимо к сверхсознанию, поэтому процессы, происходящие на его уровне, оказываются непонятными сознанию. Отсюда соблазн решения проблем путем формирования произвольных образов будущего благополучия,

которые оказываются психологическим наркотиком. В то же время развитое сверхсознание выступает необходимым условием человеческой способности создавать и сохранять информационное поле будущего. Отсюда, очевидно, что инструментом для энергоинформационного программирования здоровья служит личность с развитым сверхсознанием [3].

Активизация психических процессов и приобретение власти над телом, его функциями, поведением, концентрацией резервных физиологических возможностей организма - не должны восприниматься лишь как проявления невежества и дикарства. Высказывание "В здоровом теле - здоровый дух" имеет обратные связи: в больном теле обязательно есть больной дух, и при больном духе - неминуемое больное тело. Следовательно, здоровая душа способна сделать здоровым и свой материальный носитель - тело [2, с. 24].

Цель исследования. Показать двойственную природу внутренней духовной жизни человека и его поведенческих актов.

Изложение основного материала. Каждый человек носит в себе частицу человечества, и потому мы не имеем права считать свое тело и душу только нашей собственностью. Идея двойственной природы каждого из нас положена в основу нравственных и юридических норм всех народов мира, а изучение высшей нервной деятельности человека дало возможность установить истоки этой двойственной природы.

Высшая нервная деятельность человека достаточно четко делится на сознание и подсознание. Сознательные акты, наблюдаемые в виде воображения, отражают и защищают наше «эго», наше «Я». Напротив, подсознательные акты либо автоматизированы, либо полностью закрыты от наблюдения и контроля со стороны сознания. Уже это говорит о том, что область подсознания в интеллектуальном плане выполняет работу, важную с позиции коллективных, родовых интересов и потому она должна быть защищена от эгоизма нашего сознания.

Сегодня общепризнанным в физиологии высшей нервной деятельности является представление, что сознание адресуется к коре больших полушарий мозга, а подсознание - к подкорке. Однако данные по изучению скорости образования условных

рефлексом сознанием и подсознанием требуют утверждения другой точки зрения.

Подсознание значительно превосходит в этом сознание и должно быть отнесено к более позднему отделу мозга, чем кора больших полушарий, к которому наука относит сознание. Но такого отдела просто нет. И потому сознание, и подсознание адресуются к коре головного мозга, деля ее в так называемой ячеистой структуре коры, в которой нейроны оболочек ячеек работают на сознание, а нейроны содержимого ячеек - на подсознание. Ячеистая структура коры формируется после рождения человека и потому является «функциональным органом», который невозможно наблюдать при вскрытии.

Выводы

1. Изложенное подтверждает двойственную природу нашей внутренней духовной жизни и поведенческих актов: работа внутренних органов и автоматических актов поведения в целом контролируются и управляются подсознанием, поэтому сознание не должно постоянно вмешиваться в его работу, навязывая свой контроль.

2. Нельзя полностью отказаться от сознательного контроля, но каждый человек должен стремиться к выработке меры в его использовании.

3. Не рекомендуется без особой надобности прибегать к измерению кровяного давления здорового человека, принимать лекарственные препараты, не прописанные доктором, прислушиваться к раздутой рекламе фармацевтики, малейшее недомогание пытаться заглушать успокоительными и психотропными средствами.

4. Спортсмену в любом виде спорта нельзя применять стимуляторы и допинг для искусственного повышения спортивных результатов.

Список использованных источников

1. Афонин А.П. Проблемы здоровья человека /А.П. Афонін // Матеріали наук.-практ. конф. [Актуальні питання формування здорового способу життя дітей, підлітків та молоді], (Кривий Ріг, 10 квітня 2009р.) /М-во освіти і науки України, Криворізький державний педагогічний університет. – Кривий Ріг: КДПУ, 2009. – С. 8-11.

- Власюк Г. До питання про діалектику духовного і матеріального у фізичному вихованні /Галина Власюк, Любов Терешко //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: у 3-х т. [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. - Т. 1. - С. 22-25.
- Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы [Електронний ресурс] /В.К. Волков. - Режим доступу: <http://referbank.ru/17/referat.php?id=1233216362#>
4. Кіпріч С. Зміст здорового способу життя як цінність в сучасному суспільстві //Сергій Кіпріч, Анатолій Хімич //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 12-13 квітня 2010р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеса Гончара. – Дніпропетровськ: «Вета», 2010. – С. 148-150.
5. Мороз Ю. Оздоровчі тенденції в розвитку людської особистості //Орій Мороз //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 12-13 квітня 2010р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеса Гончара. – Дніпропетровськ: «Вета», 2010. – С. 172-174.
6. Ромаскевич Ю.О. Відношення людини до власного здоров'я як чинник формування здорового способу життя /Ю.О.Ромаскевич, З.П.Жихарева, Я.В.Юрковська, О.Я.Джугостран, О.А.Жуковська //Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації], (Херсон, 8 квітня 2010р.) /М-во освіти і науки України, Херсонський державний університет. – Херсон: ХДУ, 2010. – С. 116-118.
7. Федоряка А. Современные и традиционные оздоровительные системы //Андрей Федоряка, Наталья Бачинская //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 20-21 квітня 2010р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеса Гончара. – Дніпропетровськ: «Вета», 2010. – С. 39-45.