

Таблица 2.

Динамика показателей частоты простудных заболеваний детей старшего дошкольного возраста МАДОУ-ЦРР - детский сад №135 города Тюмени, занимающихся плаванием

Возрастные группы	Показатели частоты простудных заболеваний	
	Начало года	Конец года
Старшая группа (5-6 лет) N-30	9%	6%
Подготовительная группа (6 – 7 лет) N-30	7%	4%

Таким образом, в нашем исследовании подтвердилась рабочая гипотеза о том, что плавание как здоровьесберегающая технология действительно создала дополнительные условия для уменьшения количества детей, имеющих простудные заболевания.

ПРОБЛЕМА ВЗАИМОСВЯЗИ ДУШИ И ТЕЛА В АКСИОЛОГИЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРАКТИК

Стародубцева И.В.

Тюменский государственный университет

В суждениях подавляющего большинства философов разных времён, народов и религий, человек, представляясь совокупностью внешнего и внутреннего, предстаёт в виде существа, обладающего душой, телом и духом, где тело является низшим уровнем, связанным посредством души с высшим уровнем – духом. «Между телом и духом существует постоянная связь и взаимодействие. Все то, что происходит в душе человека в течение его жизни, имеет значение и необходимо только потому, что вся жизнь нашего тела и души, все мысли, чувства, волевые акты, имеющие начало в сенсорных восприятиях, теснейшим образом связаны с жизнью духа. В духе отпечатлеваются, его формируют, в нем сохраняются все акты души и тела. Под их формирующим влиянием развивается жизнь духа и его направленность в сторону добра или зла. Жизнь мозга и сердца и необходимая для них совокупная, чудно скоординированная жизнь всех органов тела нужны только для формирования духа и прекращаются, когда его формирование закончено, или вполне определилось его направление» [10, с.312].

С развитием естествознания, накопившего большой фактологический и экспериментальный материал, проблема «дух-душа-тело» сместилась в русло

«организм-психика», где «тело» сопоставлялось с суммой всех физиологических процессов происходящих в организме, а в альтернативу категории «душа» было введено более реалистичное понятие - «психика». «Для нас, как для физиологов, - писал И.М.Сеченов, - достаточно и того, что мозг есть орган души, т.е. такой механизм, который, будучи приведён какими ни на есть причинами в движение, даёт в окончательном результате тот ряд внешних явлений, которыми характеризуется психическая деятельность» [11, с.5].

Традиция противопоставления, определившая приоритетные стороны человеческой сущности, проявилась во всех сферах человеческого бытия, т.к. вопросы субстанциональной организации человека во многом обусловили ход и направление научных рассуждений, а также определили приоритетные ориентиры большинства существующих в обществе социальных практик, в том числе воспитания и обучения.

В настоящее время, по словам И.М.Быховской, телесность как характеристика, возникающая на пересечении природного (тела) и социокультурного, практически не рассматривается в системе социально-гуманитарного знания и воспринимается, прежде всего, как необходимое звено в функциональном обеспечении той или иной деятельности, цели которой никак не связаны с самой телесностью. Она лишь призвана обеспечить адаптацию, поддержание нормального функционирования, предотвращение нарушений механизмов взаимодействия природного и социального в человеке. Следствием этого является, во-первых, широко распространённый «телесный негативизм», проявляющийся, прежде всего в равнодушии к собственному физическому здоровью. Во-вторых, «соматизация человека», возведение в абсолют его «мышечно-мышечных» достоинств. И то и другое, при кажущейся противоположности направлено на исключение телесного бытия человека из социокультурного пространства [2].

Однако игнорирование наукой какого-либо феномена, заключает А.Ш.Тхостов, еще не означает его отмены. Тело заставляет считаться с собой, проявляясь зачастую в патологической форме, отзываясь болью, усталостью, напряжением. «Голод и жажда, тепло и холод, духота и свежесть, утомление и бодрость, физические страдания и наслаждения – вот область, в которой наша душа яснее всего испытывает свою зависимость от тела» [14, с.985].

Актуальность проблемы усиливается с ростом числа заболеваний, неврозов, трудностями проведения эффективной реабилитации [8, 12]. Неадекватность уровня развития научного знания реальному месту и роли тела в жизнедеятельности человека, а также усиление аномальных явлений в области соматической организации стимулировали во второй половине XX в. наблюдаемое учёными оживление интереса к проблемам человеческой телесности [1, 3].

В первую очередь этот процесс коснулся переосмысления отдельных направлений медицинской практики, которая развивается при углублении противоречий между теоретическим признанием целостности организма и практическим дифференцированным подходом к его изучению [15].

В этой области тело чаще рассматривается в качестве самостоятельного субъекта человеческой инстанции. Биологически ориентированная медицина, отмечают В.Лосева, А.Луньков, исходит из понятия организма, живущего своей отдельной от психики жизнью и напоминающей гигантский компьютер, который программирует неизвестно кто. Для слежения за его деятельностью разрабатывается аппаратная диагностика, которая должна освободить человека от внимания к своему телесному опыту, сделав его ненужным. Основным способом лечения при этом состоит в стремлении «победить ограничения своей телесной природы» с помощью всевозможных лекарственных препаратов, ничуть не уменьшающих динамику популяционной заболеваемости. «Такая медицина основное внимание уделяет механизмам развития патологических процессов и неявно пропагандирует идею о беспомощности и слабости человеческой телесности» [10, с.101].

Иные подходы развивают некоторые представители психотерапевтического и психосоматического направления, основывающиеся на целостном понимании человека, рассмотрении телесной и психической сфер как единой, изначально нераздельной субстанции. Центральные вопросы, стоящие перед исследователями в этой области, заключаются в том, какова роль психического в телесной жизни человека и какое влияние оказывает соматическое заболевание на психическую сферу [7, с.253-269]. Ответы на них во многом определяют различия между многочисленными авторскими системами практической работы.

В частности представители структурной психосоматики, А.В.Минченков, Н.Б.Елпидифоров, отвергая изолированную работу с отдельными структурными составляющими человеческого существа, противопоставляют ей комплексный подход, адресующийся одновременно к телесному уровню, психике и высшим интегративным функциям человека, т.к. человек участвует в каждом акте своего существования не отдельным элементом своей структуры, а её целокупностью [6].

Создатель биоэнергетического направления психотерапии А.Лоуэн рассматривает функционирование психики человека в категориях тела и энергии, считая, что физический облик символически отражает психику, а отсутствие ощущения своего тела становится основой депрессии и шизоидных состояний. В то время как гармония тела, грация движений, хороший мышечный тонус и контакт с окружающими являются телесным выражением психического здоровья и важны не только сами по себе, но в первую очередь для достижения гармонии душевной, точнее, гармоничных отношений между сознанием и телом [5].

В пластико-когнитивной терапии В.Н.Никитина все действия и проявления человека рассматриваются как отражение его единой телесно-психической сущности. Тело выступает как универсальный посредник между сознанием и бессознательным: сознательно сосуществуя с телом, мы проникаем в бессознательное, проявляющее себя как отклик состояния тела. По мнению автора, научившись читать ощущения своего тела, мы научаемся познавать

свою первоначальную природную сущность и характер её взаимодействия с социальной и естественной средой [8].

Метод М.Фельденкрайза - осознание через движение (Awareness through movement, АТМ), также основан на единстве телесного и психического, в котором изменения на любом уровне оказывают влияние на остальные части. В понимании учёного, мы действуем как единое целое, даже если наша целостность не вполне совершенна. Научившись сознательно управлять своим телом, человек не только восстанавливает грацию и свободу движений, но развивается и самосовершенствуется, оказывая опосредованное влияние на все остальные части своей целостности [13].

На существовании двусторонней взаимосвязи тела («сомы») и психики выстраивает свой метод психокоррекции и психологической саморегуляции (Ретри) М.Е.Сандомирский, отмечая, что, как все соматические расстройства имеют свои психологические «корни», так и любые психологические проблемы всегда приносят психосоматические «плоды». Разница только в том, какая именно сторона внутриспихического конфликта – душевная или соматическая - выходит на первый план, какая из них имеет более выраженные внешние проявления [9].

Таким образом, сложившийся в обществе стереотип восприятия относительной автономности духовно-душевной инстанции, её первостепенности и возвышенности над телесной организацией, привёл к появлению противоречивых подходов при организации социальных практик. Однако, активизировавшийся процесс переосмысления накопленных научных данных, стимулируемый запросами современного общества, открывает новые перспективы в этом направлении, актуализируя потребность в исследованиях, основанных на понимании целостности и неделимости человеческой сущности.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. - №7. - С.37-41.
2. Быховская И.М. «Homosomatikos»: аксиология человеческого тела / И.М.Быховская. – М.: Эдиториал УРСС, 2000. – 208 с.
3. Быховская И.М. Аксиология телесности и здоровье: сопряжённость в культурологическом измерении / И.М.Быховская // Психология телесности между душой и телом; под ред. В.П.Зинченко, Т.С.Леви. – М.: АСТ МОСКВА, 2005. - С.53-67.
4. Лосева В. Свобода от тела – свобода от мысли? / В.Лосева, А.Луньков // в кн.: Свободное тело /Под ред.В.Ю.Баскакова, 2004, с.98-107.
5. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела /Пер. с англ. С.Коледа / А.Лоуэн. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 208с.
6. Минченков А.В. Методы структурной психосоматики / А.В. Минченков, Н.Б.Елпидифоров. – СПб.: Изд.дом «ЮВЕНТА»; М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 409с.

7. Мотовилин О.Г. Жизненная ситуация ребёнка с хроническим телесным заболеванием и её роль в психическом развитии ребёнка и динамике заболевания / О.Г.Мотовилин // Психология телесности между душой и телом; под ред. В.П.Зинченко, Т.С.Леви. – М.: АСТ МОСКВА, 2005. - С.253-269.

8. Никитин В.Н. Психология телесного сознания / В.Н.Никитин. – М.: Алетейа, 1998. – 488с.

9. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М.Е. Сандомирский. - М: Независимая фирма «Класс», 2005. - 592 с.

10.Святитель Лука (Войно-Ясенецкий). Дух, душа и тело (2-ое изд.) / Святитель Лука (Войно-Ясенецкий), архиепископ Симферопольский и Крымский. – М.: ДарЪ, 2006. – 320с.

11.Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга // Элементы мысли / И.М.Сеченов. – СПб.: Питер, 2001. – С.3-117.

12.Тхостов А.Ш. Психология телесности / А.Ш.Тхостов. — М.: Смысл, 2002. — 287 с.

13.Фельденкрайз М. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков / М.Фельденкрайз; перевод с англ. М.Папуш. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 160с.

14.Франк Л.С. Душа человека: опыт введения в философскую психологию / Л.С.Франк // В кн.: Франк С.Л. Предмет знания. Душа человека. - Мн.: "Харвест" – М.: "АСТ", 2000, с. 631-990.

15.Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты / А.Г.Щедрина. – Новосибирск, СО РАМН, 2003. – 164с.

ОСОБЕННОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕПРЕДЕЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПОЛИЦЕЙСКИХ.

Е.И. Троян

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России

Аннотация

Автор теоретически и практически обосновывает возможность использования непредельных отягощений для развития скоростно-силовых способностей сотрудников полиции.

Ключевые слова

Полиция; физическая подготовка; боевые приемы борьбы; развитие скоростно-силовых способностей; непредельные отягощения.

Физическая подготовка полицейского – сложный и трудоемкий процесс развития профессионально-значимых физических качеств и формирования надежных навыков боевых приемов борьбы. В современных условиях служебной деятельности сотруднику нередко приходится применять