

**А. І. Шинкарюк**

*доктор психологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський  
національний університет імені Івана Огієнка*

## **КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, ЯК ЗАСОБУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

У статті розглядаються концептуальні особливості застосування фізичних вправ з метою збереження психічного здоров'я людини.

**Ключові слова:** концептуальні положення, фізична активність, психічне здоров'я.

**Вступ.** Різні феномени моторика і психіка взаємодіють між собою, що зазначали в історії психології практично всі психологи і психофізіологи. Проблема впливу м'язової активності на психіку є актуальною і в наш час, а її розуміння має важливе, як теоретичне, так і практичне значення.

В останніх дослідженнях психологи не схильні протипоставляти психічне та нервово-фізіологічне [6]. Проте, їх єдність констатується швидше у функціональному плані, що, очевидно, є правильним підходом. Водночас існує ціла низка пояснень взаємодії м'язової активності та психіки [22]. Виходячи з важливості зазначених питань, недостатності їх розробленості у сучасній науці як у теоретичному, так і в експериментальному аспектах та їх значення для збереження психічного здоров'я і була визначена мета дослідження – теоретично обґрунтувати концептуальні засади можливості застосовувати фізичну активність, як засіб збереження психічного здоров'я людини.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психіка, як суб'єктивний образ об'єктивного світу забезпечує людині керування поведінкою і діяльністю, виконує в них регулятивну функцію. Водночас і сама психіка виникла та розвивалась у живих істот разом з їх спроможністю до активного переміщення у просторі, поведінки. Отже, живі організми задовольняють свої потреби шляхом активних рухів у навколишньому середовищі, які формують психіку, а успішна поведінка базується на випереджаючому її пошуку в психологічній сфері. Тобто можна констатувати, що між моторикою і психікою є взаємодетермінація, вони причино зумовлюють одна одну. Зазначена взаємодетермінація є вихідною концептуальною засадою впливу фізичної активності на психіку людини. Це вихідне загальне положення доцільно конкретизувати у напрямках детермінації.

По-перше, моторні можливості детермінують психіку. Без орієнтувальних рухів неможливо сформувати адекватну картину світу (око людини, що закріплене і не рухається – сліпе, без дослідницьких рухів не буде і кінестезичного образу). Більш того, реальний світ завжди складніше і багатогранніше за його психічні образи, тому в моторній активності містяться можливості уточнення і збагачення останніх.

По-друге, психіка без її об'єктивації в рухах перетворюється в епіфеномен, або іншими словами, непотрібний придаток. Саме у психомоторних проявах встановлюється реальний зв'язок суб'єкта з навколишнім матеріальним світом і здійснюється перетворення останнього у доцільному для людини і соціуму напрямку. Існування психіки набуває свого земного сенсу в тому, що вона детермінує моторику.

По-третє, рухи і психіка саме взаємодетермінують одне одного. Тобто, моторика і картина світу являють собою неподільну єдність. Образно кажучи взаємодетермінація це «дорога з двостороннім рухом», моторика детермінує психіку, а психіка моторику. «Отже, у будь-якому живому русі з одного боку – мислення і з другого – рух людини злиті в одну, неподільну єдність» [5, с.328].

Сучасні погляди на взаємовплив рухів і психіки зароджувались і розвивались на ґрунті теорії діяльності. «В психології, – зазначає А.В. Брушлінський, – ... розроблений методологічний принцип єдності свідомості (взагалі психіки) і діяльності (діяльнісний підхід). Основний внесок в його успішну роботу здійснили С.Л. Рубінштейн (починаючи з 1922 р.) і О.М. Леонтьєв (починаючи з другої половини 30-х років)» [4, с. 129]. Розглянемо найбільш важливі з методологічної точки зору положення теорії діяльності, які необхідно враховувати у процесі застосування фізичної активності як засобу збереження психічного здоров'я людини.

С.Л. Рубінштейн у своїй праці «Принцип творчої самодіяльності», яка була опублікована у Вчених записках вищої школи м. Одеси ще у 1922 році, писав: «Суб'єкт у своїх діяннях, в актах своєї творчої самодіяльності не тільки виявляється і проявляється; він в них твориться і визначається. Тому тим, що він робить, можна визначати те, що він є; напрямком його діяльності можна визначати і формувати його самого» [20, с. 106]. Аналізуючи наведену цитату, А.В. Брушлінський вважає, що це найперше й до цього часу прийняте формулювання принципу єдності свідомості й діяльності. «Тим самим людська психіка не тільки проявляється, але й формується в діяльності (трудовій, навчальній, пізнавальній, ігровій і т.д.). Діяльність і психіка – це не сукупність поведінкових реакцій (всупереч біхевіоризму і необіхевіоризму [26]) і не чисто спонтанне споглядання замкненої в собі «субстанції», відмежованої від зовнішнього світу (всупереч ідеалізму, інтроспекціонізму і т.д.). Психічне є вищим рівнем відображення дійсності і відповідно вищим рівнем саморегуляції всього життя людини – її діяльності, спілкування, споглядання і т.д. [4, с. 130]. У зв'язку з цим доцільно навести трактування «ідеального» Е.В. Ільєнковим у філософській енциклопедії. «Ідеальне є... форма речі, але поза цією річчю, а саме в людині, у вигляді форми її активної діяльності» [7, с. 221].

Наявність взаємодетермінації між різними феноменами (рухи і психіка) дозволяє, з одного боку, вивчати особливості психіки суб'єкта за показниками моторики, а з другого – змінювати психіку. Отже, між моторикою і психікою існує такий причинно-наслідковий зв'язок, в якому причина і наслідок постійно міняються місцями у психофізичній активності. Це друге концептуальне положення, що виділене нами. І його також доцільно конкретизувати, враховуючи контекст нашого дослідження у напрямках впливу моторики на психіку людини.

По-перше, фізична активність впливає на психічні пізнавальні процеси: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення і уяву. Ще І.М. Сеченов стверджував, що у рухах дітей коріняться елементи думки [21].

У віковій психології однозначно доведено, що починаючи з самого раннього віку діти, які випереджають своїх однолітків за рівнем фізичної підготовленості, зазвичай, випереджають їх і за інтелектуальним рівнем. Щоправда, чим старшою стає дитина тим більш складнішим стає взаємозв'язок між цими показниками. Проте, сама закономірність не спростовується і в нових умовах проявляється в тому, що спеціально організована фізична активність дає можливість покращувати психічні пізнавальні процеси людини.

По-друге, фізична активність впливає на особистісні риси: саомоцінку, рівень домагань, схильність до певних психологічних захистів, почуття власної гідності тощо. Зміст, структура, інтенсивність і обсяг дій та діяльностей будуть формувати характер і здібності особистості та її установку до певних вчинків і збереження здоров'я. «Думка із живих рухів: а) виростає, б) розвивається, в) у процесі руху думка матеріалізується в предметах, процесах, явищах, г) набуває в цьому самому процесі досконалості і нарешті, д) стає міркою в створенні предметів і явищ – мірою людини» [5, с. 330].

Із застосуванням науково обгрунтованих шляхів діагностики і корекції психомоторики та навчання моторних навичок виконані роботи М.С. Лебединського «Розвиток вищої моторики у дитини» [13], Н.А. Розе «Психомоторика дорослої людини» [19], А.О. Крилова, Л.А. Головей, Н.А. Розе «Психомоторика: рухи, довільні реакції, дії, діяльність» [18], та інші праці. В розробку теоретичних основ психомоторики значний внесок зробили такі вчені, як М.О. Бернштейн «Про побудову рухів» [1], «Нариси з фізіології рухів і фізіології активності» [2], Є.П. Ільїн «Психомоторна організація людини» [8], «Психологія спорту» [9], В.П. Озеров «Психомоторний розвиток спортсменів» [16], «Психомоторні здібності людини» [17], Є.М. Сурков «Антиципація в спорті» [23], «Психомоторика спортсмена» [24], В.В. Клименко «Психомоторні здібності юного спортсмена» [10], «Механізми психомоторики людини» [11], «Психологія спорту» [12], О.Р. Малхазов «Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю» [14].

Отже, у сучасному суспільстві фізичну активність застосовують як засіб за допомогою якого здійснюється профілактика захворювань і поліпшення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, організація активного дозвілля і боротьба зі шкідливими звичками та гіподинамією. Р.М. Макаров – президент Міжнародної академії людини в аерокосмічних системах – пише: «Встановлено, що високі особистісні якості, які характеризують морально-психологічний портрет спеціаліста (цілеспрямованість, сміливість, рішучість, активність, сила волі та інші), психофізіологічні якості, що визначають стійкість організму до стресу і матеріалізують професійні знання, навички і уміння в параметри надійності, а також динамічне здоров'я і професійне дозвілля, найбільш ефективно формуються засобами фізичної підготовки» [25, с. 14], і дещо далі «... можна з впевненістю сказати, що тільки в інтегрованій єдності всіх видів професійної підготовки з фізичною підготовкою можна вирішити глобальні проблеми людського фактора. Іншого шляху немає» [25, с. 15].

Третє концептуальне положення полягає в тому, що причинно-наслідковий зв'язок, в якому причина і наслідок постійно міняються місцями дозволяє систематизувати та класифікувати весь арсенал форм і видів фізичної активності щодо їх впливів на психічне здоров'я людини. Більш того, доцільно розробити методичні, технологічні шляхи збереження психічного здоров'я засобами фізичної активності, що є завданням всіх фахівців, які застосовують у своїй професійній діяльності з людьми фізичні вправи, тобто, дії, які породжують психіку, це, насамперед, вчителі та викладачі фізичної культури і спеціалісти з тілесно-орієнтованої психотерапії.

На те, що саме дія в онтогенезі породжує психіку, вказували такі вчені, як С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, П.Я. Гальперін, Д.Б. Ельконін, В.В. Давидов та багато інших. Зараз цю ідею продовжують розробляти В.П. Зінченко [6], Н.Д.Гордєєва [3] та інші. Вони підкреслюють, що дію, яка породжує психіку,

можна розглядати як вихідну клітину психічного. Залишається недостатньо відкритим питання про співвідношення спонук початку такої дії. З огляду на це наведемо думку С.Д. Смірнова: «Першою формою зустрічного процесу (від суб'єкта на об'єкт) є моторний процес; першою формою активності є моторна активність, і супроводжуючі її відчуття є тим вихідним чуттєвим початком, приєднуючись до якого, чуттєві враження, що є результатом зовнішніх впливів, входять в суб'єктивний світ дитини, тобто починають будувати та модифікувати його. Саме завдяки діям дитини відбувається зустріч двох процесів – чуттєвих вражень, що супроводжують процес ініціації дії і тим самим мають внутрішнє походження, і чуттєвих вражень, що продукуються зовнішніми впливами. Зустріч цих двох процесів, а не один тільки вплив зовні (рух від об'єкта на суб'єкт), відповідальні за породження перших образів» [22, с.147]. З наведеної цитати зрозуміло, що автор теорії функціонування образів не вважає вихідним у породженні образів психіки зовнішній вплив сам по собі, тобто він заперечує точку зору, на якій наполягають механіцисти, але водночас він категорично відкидає і внутрішній суб'єктивний початок. Первинною визнається «... деяка дія дитини в своїй цілісності і вихідній недиференційованості своїх компонентів» [22, с.147].

Безперечно, що з віком чітко диференціюються: моторика, сенсорно-перцептивні процеси, емоційно-вольова сфера людини. Проте, безперечним є і той факт, що зв'язок між фізичною активністю та психікою залишається на всіх етапах онтогенезу, на кожному з них набираючи свого специфічного змісту. Загальні особливості цього взаємозв'язку і виступають концептуальними засадами застосування фізичної активності як засобу збереження психічного здоров'я людини.

#### **Висновки:**

1. Між моторикою і психікою як різними феноменами існує взаємодетермінація, яка власне і діалектично знімає їх протилежність. Моторика причино обумовлює психіку, а психіка причино обумовлює моторику.
2. Між фізичною активністю і психічним здоров'ям функціонує такий причинно-наслідковий зв'язок, в якому причина і наслідок постійно міняються місцями. Фізична активність впливає на психічне здоров'я, а останнє впливає на фізичну активність.
3. Наявність між моторикою і психікою такого причинно-наслідкового зв'язку, в якому причина і наслідок постійно міняються місцями дозволяє створити технологічні шляхи (методи) впливу фізичних вправ на психіку і психіки на фізичну активність людини.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
3. Гордеева Н. Д., Евсевичева И. В., Зинченко В. П., Курганский А. В. Микродинамическая структура моторной стадии действия // Вопросы психологии. – 1998. – № 6. – С. 86-99.
4. Деятельность: теории, методология, проблемы. – М.: Политиздат, 1990. – 366 с.
5. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / С. Д. Максименко, В.О. Зайчук, В. В. Клименко, В.О.Соловієнко; За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.

6. Зинченко В.П. От классической к органической психологии // Вопросы психологии. – 1996. – № 5, № 6. – С. 7-20, 6-25.
7. Ильенков Э. В. Идеальное // Философская энциклопедия. – М., 1962. – Т. 2. – С. 219-227.
8. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
9. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
10. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена. – К.: Здоров'я, 1987. – 165 с.
11. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. – К., 1997. – 192 с.
12. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
13. Лебединский М.С. Развитие высшей моторики у ребенка. Экспериментальное исследование. – М.; Л.: Гос. учебно-пед. изд-во, 1931. – 160 с.
14. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: Монографія. – К.: Свролінія, 2002. – 320 с.
15. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984. – 192 с.
16. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинёв: Штганица, 1983. – 140 с.
17. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.
18. Практикум по общей и экспериментальной психологии: Учеб. пособие // В.Д. Баллин, В.К. Гайда, В.А. Ганзен и др.; Под общ. ред. А.А. Крылова. – Л.: Изд-во Ленинг. ун-та, 1987. – 255 с.
19. Розе Н. А. Психомоторика взрослого человека. – Л.: Изд-во Ленинг. ун-та, 1970. – 128 с.
20. Рубинштейн С.Л. Принцип творческой самодеятельности (К философским основам современной педагогики) // Вопросы психологии. – 1986. – № 4. – С. 101-108.
21. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. – М.: Гос. изд-во полит. лит., 1947. – 647 с.
22. Смирнов С. Д. Психология образа: Проблема активности психического отражения. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985. – 231 с.
23. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте / Предисл. А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
24. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
25. Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. наук. симпозіуму / Загальний уклад. і наук. ред. проф. Р.Т. Раєвський. – Одеса, 1998. – 260 с.
26. Plotnik R. Introduction to psychology. – N.Y.: Random House, 1989. – 656 p.

The article focuses on the conceptual peculiarities of application of physical exercises for providing a person with a mental health.

**Key words:** conceptual attitude, physical activity, mental health.

*Отримано 15.10.2009*