

Взаємозв'язок духовного й фізичного здоров'я у формуванні гармонійно розвиненої особистості

Зоренко В. В., Жара Г. І. (науковий керівник)

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Робота присвячена визначенню взаємозв'язку фізичного й духовного здоров'я та їхнього впливу на формування гармонійно розвиненої особистості в умовах темпу та стилю життя людей 21 століття. Показано можливості фізичної культури і спорту у розвитку фізичного й духовного здоров'я молоді.

Ключові слова: духовність, здоров'я, фізична культура, людина.

The work is devoted to identifying the relationship between physical and spiritual health and their impact on the development of a harmoniously developed personality in the context of the pace and lifestyle of 21st century people. The possibilities of physical culture and sport in development of physical and spiritual health of youth are shown.

Key words: spirituality, health, physical culture, human.

Вступ. Сучасний динамічний світ, що постійно змінюється, ставить перед людиною численну кількість запитань, які стимулюють її до переосмислення власного сенсу і стилю життя. Серед цих питань найсуттєвішими є такі: «Чому людині слід берегти духовне здоров'я?», «Чи залежить від її духовного стану її фізичний розвиток?», «Чи дійсно духовність може виступати формою прояву морального потенціалу людини, спрямованого на доброзичливість, співучасть та безкорисливість, яка здатна врятувати суспільство і особу від варварства, агресивності та жорстокості?».

Відповідно до тих відповідей, які вона отримує від своєї свідомості, людина стає в ситуацію вибору: яку концепцію здоров'я їй прийняти практично та на яких засадах будувати здоровий спосіб життя? Адже сьогодні ні церква, ні держава, і не науковці, а сама людина несе відповідальність за свій вибір, за стан свого здоров'я і за управління своїм життям.

Саме тому вивчення взаємозв'язків усіх складових здоров'я, зокрема, фізичної і духовної, на сьогоднішній день є актуальним як ніколи раніше.

Мета і завдання дослідження:

- Вивчити сутність взаємозв'язків між фізичним і духовним здоров'ям особистості;
- З'ясувати механізми впливу духовного та фізичного здоров'я на гармонійний розвиток особистості;
- Визначити перспективи педагогічного впливу на гармонійний розвиток особистості дитини шляхом формування фізичного та духовного здоров'я засобами фізичної культури.

Організація та методи дослідження. У роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з обраної проблеми; порівняння, зіставлення, індукція та дедукція, аналогія, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Цивілізаційні зміни супроводжуються зміною ціннісних парадигм у суспільстві. Саме тому «духовне здоров'я людини визначається тим, які духовні цінності людина шанує понад усе» [3, с. 10]. Це ставить перед людиною нові виклики у пошуку мети і сенсу свого духовного розвитку для власного гармонійного розвитку. Педагогічні цілі також спрямовуються на гармонізацію розвитку особистості дитини шляхом прийняття загальнолюдських і природних цінностей.

В. Бобрицька, М. Гриньова, С. Гладкий розглядають духовність як «спосіб життєдіяльності, специфіка якого полягає у пріоритетному задоволенні потреби у пізнанні – світу, себе і, головне, – смислу та призначення свого життя» [1, с. 341].

М. Гончаренко зазначає, що «невидимий світ – справжній, і коли ми готові досліджувати невидимі рівні нашого тіла, ми можемо черпати необмежену творчу міць. Якщо життя людини побудоване на дотриманні космічних законів, то формується гармонійно розвинена особистість на всіх планах буття, а це, відповідно до вчення Живої Етики, – здорова і творчо розвинута особистість» [3, с. 322].

Мета розвитку духовного здоров'я полягає в тому, щоб знайти, підтримати, розвивати людину в людині для здатності досягнення нею повної людяності, самореалізації свого людського потенціалу [3, с. 329].

На переконання Ю. Д. Бойчука та Н. В. Науменко, «духовний світ людини успішніше формується на основі здорового організму» [2, с. 23]. Автори зазначають, що «здоров'я тіла забезпечує людині не лише високу працездатність, творче довголіття, але й помітно впливає на її інтереси, погляди, спосіб мислення» [2, с. 23]. Визначаючи складові індивідуального здоров'я людини, Г. І. Жара наголошує на причинно-наслідковому зв'язку між духовним і фізичним здоров'ям [5, с. 31-32]. Авторка вказує, що управляти здоров'ям можна зі сфери причин (розвиваючи духовне здоров'я), впливаючи на сферу наслідків (фізичне здоров'я) «через перехідні процеси, які належать до сфери соціального здоров'я, тобто прийняття і самоприйняття, толерантності, особистісної рефлексії, встановлення міжособистісних взаємодій, саморозвитку, самовдосконалення тощо» [5, с. 32]. Наслідком розвитку духовного здоров'я є той факт, що більшість людей «тягнуться до тих, хто випромінює доброту, любов, світло, тепло, позитивну енергію... добрі, веселі, енергійні люди довше живуть і менше хворіють. Спокій, урівноваженість, чуйність, доброта, порядність, увічливість характеризують здорову людину. З

нею легко жити, приємно спілкуватися. Такі люди вміють жити в гармонії, у злагоді з самим собою, з іншими людьми» [2, с. 24].

У кожної людини свій темп розвитку та своя стадія духовного вдосконалення залежно від рівня розвитку душі та від якості способу життя, індикатором яких є здоров'я людини [2, с. 24]. Нажаль, спрямування на здоровий спосіб життя сьогодні не знаходить свого відображення у засобах масової інформації: навпаки, там панує повний хаос. Преса, радіо, телебачення, реклама, кіно, відеокліпи, які супроводжують сучасні пісні, заряджені негативними образами та інформацією і сприяють агресії, аморальності, жорстокості, що у свою чергу позначається на стані здоров'я всіх людей і найбільше молоді та дітей [4].

Натомість педагогічна думка стверджує, що «суспільство зацікавлене в тому, щоб створити всі умови для якнайповнішого розвитку, виявлення здібностей людини» [6, с. 157]. Іноземні психологи пов'язують гармонійний розвиток з усвідомленням себе у світі «тут і зараз». Так, наприклад, Т. Екхарт ставить найкращі людські почуття на противагу боротьбі і стурбованості: «Як тільки ти починаєш шанувати і поважати даний момент, то все наявне невдоволення розсіюється і необхідність боротьби зникає, а життя починає текти радісно і спокійно. Якщо ти дієш виходячи з усвідомлення теперішнього моменту, то все, що ти робиш, буде пронизане відчуттям якості, турботи і любові, – навіть найпростіші дії. Так що, не турбуйся і... просто віддавай свою увагу тому, що ти робиш» [8, с. 73]. Автор вказує на необхідність усвідомлення власного тіла: «Якщо тобі потрібно використовувати свій розум з певною метою, то використовуй його разом з внутрішнім тілом. Ти можеш застосовувати свій розум творчо тільки в тому випадку, якщо здатний бути усвідомленим при відсутності думок, і найлегший шлях до того, щоб увійти в цей стан, лежить через тіло» [8, с. 121].

Тілесне і духовне у людському прояві пов'язані не тільки з діяльністю чи навчанням, але й із такими важливими почуттями, як кохання. Це особливо актуально у підлітковому та юнацькому віці, коли молода людина вчиться встановлювати стосунки з представниками протилежної статі. «Причина, чому романтичні, любовні відносини є такими сильними, такими насиченими і завжди затребуваними, полягає в тому, що вони представляються такими, що несуть звільнення від глибоко захованого в людині почуття страху, потреби, недостатності і неповноцінності, які є частиною людського буття в його нереалізованому і непросвітленому вигляді. Крім того, існують ще фізичний і психологічний аспекти цього стану» [8, с. 140]. Саме від того, на якому плані – духовному чи фізичному – ґрунтуються ці відносини, буде залежати подальше життя і здоров'я майбутніх поколінь.

П. Екман орієнтує людство на те, що розвиток духовності повинен бути спрямований на подолання ненависті, агресії, війн і жорстокості. «Ті, хто виправдовують найгірші форми пониження статусу інших людей, часто розглядають своїх жертв як тварин (причому не найпривабливіших); іноді про жертви кажуть, як про неживі, що ображають наші почуття предметам, називаючи їх покидьками або накипом. Я боюся, що обурення або образа можуть також виправдовувати кровопролиття або навіть тортури, але вони не повинні зводити бар'єр між нами і тими, хто викликає у нас відразу» [7, с. 225]. В умовах кризи сучасного суспільства це є ще одним важливим напрямом розвитку особистості молодого людини.

Роль фізичної культури та спорту у гармонійному розвитку особистості є незаперечною, оскільки їх цілі об'єднують не тільки напрям формування фізичної складової здоров'я, а й сприяють розвитку духовності через правила та сенси. Наприклад, бути сильним і не застосовувати силу для нападу; захищати слабших; цінувати красу здорового тіла і сильного духу; долати труднощі і водночас залишатись добрим і справедливим тощо.

Висновки. Здійснивши аналіз взаємозв'язку фізичного і духовного здоров'я та їхнього впливу на формування гармонійно розвиненої особистості в умовах темпу та стилю життя людей 21 століття, можна констатувати, що цивілізаційні зміни на сьогодні актуалізують дану проблему, вимагаючи нових підходів.

Духовний розвиток постає у навчанні дітей та молоді розумінню власного призначення у житті та орієнтуванню на загальнолюдські цінності – добро, любов, ненасильницьке відношення один до одного, турботу тощо.

Взаємозв'язок духовного і фізичного здоров'я є причинно-наслідковим. На цьому взаємозв'язку має ґрунтуватись система управління здоров'ям. Однобічний розвиток є неефективним, оскільки у такому разі порушується його гармонійність.

Перспективи подальших досліджень, на нашу думку, варто спрямувати на розробку засобів фізичної культури, які можуть сприяти розвитку фізичного і духовного здоров'я у їхньому взаємозв'язку і взаємовпливі на гармонійний розвиток особистості дитини.

Список літератури

1. Бех І. Д. Цінності як ядро особистості. *Цінності освіти і виховання* : науково-методичний збірник / за заг. ред. О.В. Сухомлинської. К., 1997. С. 8-11.
2. Бойчук Ю. Д., Науменко Н. В. Духовне здоров'я: науковий аналіз поняття Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 16-26.

3. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : навчальний посібник. 3-тє вид., доопрац. і доп. К. : Знання, 2008. 566 с.
4. Гудінг Д., Леннокс Дж. Людина та її світогляд : для чого ми живемо, і яке наше місце у світі : навч.-метод. посібник / заг. ред. М. А. Жукалюк ; пер. М. А. Жукалюк. 2-ге вид. Т. 1. Львів : МБФ «Людина та її світогляд», 2008. 416 с.
5. Жара Г. І. Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 26-33.
6. Світ, людина, суспільство : хрестоматія / упоряд. І. П. Арцишевська, Р. А. Арцишевський. К. : Перун; Ірпінь, 1997. 399 с.
7. Экман Пол. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб : Питер, 2010. 557 с.
8. Экхарт Толле. Сила момента сейчас / пер. с англ. Н. Лаврентьева. М., 2003. 204 с.

Вплив рівня стресу на стан здоров'я студентів упродовж навчального семестру

Марчик В. І., Баришнікова А. К.

Криворізький державний педагогічний університет

У студентів третього курсу закладу вищої освіти денної форми навчання виявлена пряма залежність між зменшенням рівня стресу і покращенням здоров'я. Період екзаменаційної сесії майже не впливає на рівень стресу, а стан здоров'я значно поліпшується, що свідчить про адаптацію студентів денної форми навчання до навчально-виховного процесу.

Ключові слова: студенти, навчання, екзамен, стрес, здоров'я.

Students of the third year have a pledge of a healthy living form for the purpose of a straightforward appearance of direct accumulation of less than the smallest amount of stress and shortened health. The period of the examination session is not even up to the stress, and the health is much better, but about the adaptation of the students to the day before starting the primary-whirlwind process.

Key words: students, goal, exam, stress, healthy.

Актуальність проблеми. За Г. Сельє стрес пов'язаний з будь-якою діяльністю і уникнути його може лише той, хто нічого не робить, тому важливо навчитися не уникати його, а знаходити механізми, що допомагають