

ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ГАРМОНИИ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Гладышева И.В., учитель физической культуры,
Костыгова А.Ю., учитель физической культуры,

Сегодня мы говорим о гармонии физического и духовного здоровья наших учащихся. Разобраться в тех факторах, которые мешают и помогают в достижении баланса составляющих здоровье.

Но прежде чем говорить, что такое духовное здоровье, нужно определиться, что такое духовность. Духовность – это, прежде всего, состояние нашей души, которое может изменяться и является конечной целью нашего существования и бытия в этом мире, которое всегда должно наполняться определенными духовными полноценными, здоровыми формами. Душа, эмоции, разум и тело – гармония одного неразрывного целого. Душа выступает неким носителем сознания, которая обличена в телесную оболочку. Если ум не функционирует должным образом, то страданию подвергается тело и наоборот. Большинство болезней или недугов напрямую влияют на физическое здоровье человека. Именно по этой причине так важно многостороннее гармоничное развитие.

Как сказал В.А. Сухомлинский: «Духовность – это система интеллектуальных, нравственных и эстетических ценностей, реализующаяся в творческой деятельности, моральных принципах, нормах поведения».

Что может помешать духовному здоровью?

Лень, нелюбовь к самому себе, недовольство собой, поиск причины не в себе, а в окружающем мире часто порождает стрессы, скуку к жизни, толкает на приобретение вредных привычек, таких как алкоголизм, табакокурение, наркомания и т.д. Человек, нездоровый духовно, не способен адекватно оценивать себя, определять личностные цели развития и добиваться их, поэтому требует от окружающих повышенного внимания, похвалы, но сам при этом не способен ни к сопереживанию, ни к взаимопомощи, не готов понимать и принимать нравственные ценности общества

Т.е. духовное развитие и самоактуализация личности должна помогать человеку расти во всех аспектах его деятельности, постигать свою уникальность и осознавать неограниченные возможности. Люди, а в нашем случае дети должны понимать всю ценность веры, гуманности, сострадания, простоты, совершенства и справедливости.

Но внутренняя гармония, гармония с окружающим миром, физическая гармония редко даны человеку от природы сполна, чаще для этого требуются старания и соответствующая работа.

Каковы же этапы обретения счастливой жизни?

Основными препятствиями для движения вперед по линии жизни человека и приобретения мирского (социального) опыта является отсутствие такой составляющей как здоровье. Оно складывается из нескольких составляющих: здорового тела и физического развития.

Здоровое тело – первый этап, но оно не является приятным бонусом, а, напротив – для его достижения необходимо прилагать усилия. Второй этап - физическое развитие определяет в будущем материальное благополучие личности, реализацию в выбранной сфере деятельности. В современном мире на пути сохранения здоровья и физического развития постоянно возникают препятствия, с которыми учащийся должен научиться справляться.

Каковы причины появления этих препятствий?

Эти причины можно разделить на внешние и внутренние факторы. К первым относится состояние внешней среды, в которой проживает индивид, негативные эмоции, экономические и социальные проблемы. Ко вторым можно причислять вредные привычки, например, алкоголь и курение, неправильное употребление пищи, недостаточная физическая активность, применение лекарственных препаратов в значении, превышающем норму, отсутствие духовности и любви по отношению к природе и другим людям и так далее.

Как же можно определить достижение личностью физического и духовного здоровья?

Считать душевно и физически здоровым человека можно лишь тогда, когда присутствует хорошее настроение; оптимистичная и положительная оценка себя и окружающих людей, а также будущего и настоящего; есть любимое дело, учёба, творческая активность, ощущение радости пребывания в окружающем мире.

А как же можно развиваться, если ребенок с рождения страдает различными физическими недугами?

Физическая культура и спорт выполняет функцию реабилитации, что особенно актуально для детей с ограниченными возможностями здоровья и тяжелыми травмами на уровне физики. Упражнения и активность оздоравливают, восстанавливают основные функции тела. Занятия адаптивной физической культурой для школьников с ограниченными возможностями здоровья, достижение в этой сфере успехов, позволяют высвободить большое количество положительной энергии, дают ощущение удовлетворённости жизнью, влияют на уровень самооценки личности.

Может ли образование влиять на гармоничное развитие личности школьника?

Школа является тем социальным институтом, через который проходят все члены общества и именно здесь, в совместной деятельности педагогов и родителей формируются основы для физического и духовного развития

школьника. Физическое воспитание, физическая культура становятся неотъемлемыми компонентами разностороннего, гармоничного развития личности. Содержание физического воспитания в образовательном учреждении направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.



Регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка. Натренированное тело лучше справляется со стрессовыми ситуациями. Спортивная состязательность, присущая физической культуре, дает возможность для саморазвития и самосовершенствования. Это серьезная и кропотливая работа школьника над собственной личностью, в процессе которой он ставит перед собой определенные цели, при этом приобретая новые знания и умения для получения лучшего результата. Такая работа помогает в решении сложных жизненных задач, появляется уверенность в том, что любые задачи можно решить, достаточно приложить больше усилий.

Выполнение заданий разной функциональной направленности, подбор упражнений для индивидуальной работы, отслеживание динамики развития каждого школьника, позволяет создать благоприятную эмоциональную атмосферу на занятиях, позволяет оценить свои физические способности, определить путь достижения лучшего результата, а значит, служит самосознанию и саморазвитию учащихся

Высокое эмоциональное напряжение, которое сопровождает занятия физическими упражнениями, содействует закреплению нравственных представлений в чувствах, переживаниях, привычках, и именно поэтому служит формированию основ здорового образа жизни.

В двигательной деятельности духовные и нравственные качества формируются путем подбора упражнений, выполнение которых ставит школьников перед необходимостью вступить в контакт со сверстниками, добиться общей цели, дают возможность осознать принадлежность к коллективу и научиться управлять своим поведением.

Выполнение заданий, участие в спортивных играх требует от учащихся строгого соблюдения порядка действий и игровых правил, а значит развивает эмоционально-волевую сферу. Воспитывать волевые качества особенно важно, потому что эти качества – одни из самых существенных сторон личности человека. Как бы хорошо не был развит человек физически, если он слаб духом, никогда не добьется успеха в жизни.

Развитию таких духовно-нравственных качеств как сопереживание, взаимопомощь, помогает привлечение учащихся старших классов к проведению спортивных мероприятий в младшей возрастной группе и группах обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Поскольку ценностные ориентации людей различны, то и оценивать в других людях они могут по достоинству только те качества, которыми в той или иной мере обладают сами. Например, люди с низкими духовно-нравственными ценностями не в состоянии понимать высокие поступки и убеждения других людей, но они могут вполне хорошо чувствовать себя в нездоровом социальном окружении, в котором человеческие пороки могут быть возведены в ранг достоинств. Именно этим свойством индивидуальное душевное здоровье может не соответствовать нравственным принципам, принятым в обществе.

Во все времена основой духовного единства Российского государства был и остается патриотизм, как нравственный и политический принцип, социальное чувство, содержанием которого является любовь к Отечеству. Патриотизм может и должен служить сплочению современного российского общества, возрождению и укреплению его духовно-нравственных устоев. Какие формы работы в нашем образовательном учреждении актуальны сейчас для достижения данной цели?

Спортивные праздники, посвященные Олимпийским играм, служат развитию гордости за страну, за достижения в отечественном спорте. Традиционные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы в Великой Отечественной Войне служат основой для развития чувства патриотизма, духовной преемственности поколений, формируют нравственные ценности, присущие окружающему обществу.

Итак духовные и нравственные качества учащихся так же являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и формируя их с помощью физического воспитания в школе, создавая и расширяя условия для

приобретения духовно-нравственного опыта, можно говорить о формировании сознания личности как общественной единицы.

Вывод. Подводя итог, хочется сказать, что процесс развития и познания духовного, морального и физического состояния – это дорога длиною в жизнь. Люди, которые постоянно совершенствуются, живут в гармонии с собой, радуются жизни и с уверенностью идут в завтрашний день.

Стремление к достижению гармонии душевного и физического здоровья возможно только через развитие личности, самосовершенствование человека, что является основным для успешной реализации себя в жизни и окружающем мире.

Человек должен развиваться через осознание смысла жизни, доброту и благодарность, анализ прошлых ошибок. Духовно и физически развитые люди в большей степени самодостаточны, спокойны и счастливы. Они живут, наслаждаясь каждым мигом, излучают только положительную энергию, способны нести ее в окружающее общество.

Поэтому, физическое воспитание в школе направлено не только на укрепление физического здоровья и развитие физических качеств, но и дает возможность научить учащихся сохранять устойчивое состояние, добрые отношения и любовь к себе и окружающим как в здравии, так и при болезни, постоянно развиваться и самосовершенствоваться, что, на наш взгляд, и является начальным этапом на пути достижения гармонии физического и духовного здоровья личности.