

УДК 364.2:37.025+37.34

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО,
ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ****доц. Н.И. АНДРЕЕВА, доц. В.В. ТРУЩЕНКО, доц. Н.Т. СТАНСКИЙ**
(Витебский государственный университет им. П.М. Машиерова)

Рассматриваются средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия. Человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным стране и обществу. В полной мере это может быть осуществлено только людьми с всесторонне развитыми духовными, физическими и психическими сторонами личности. Обосновано, что такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию. Это обуславливает многосторонний характер воздействий на человека в процессе физического воспитания и предопределяет органическую связь между различными видами воспитания, которые должны учитываться и целенаправленно использоваться в процессе формирования личности. В ускоренном ритме нашей жизни физическая нагрузка становится все меньше, а психическая все возрастает. Показано, что каждый день, проведенный человеком без активной двигательной составляющей, ведет к возникновению болезней, а с ними и к преждевременному старению организма.

Введение. В повседневной жизни часто приходится сталкиваться с такими понятиями, как нравственное, психическое и физическое благополучие. Не раз нам доводилось слышать и о том, что благополучия добиваются только сильные духом люди. Однако, что означает слово «благополучие», и какой смысл в него вкладывается. Благополучие – это спокойное и счастливое состояние, жизнь в довольстве. Это состояние покоя и уверенности в завтрашнем дне. Все, что ни делается человеком, сводится в конечном счете к достижению благополучия, которое выражается в душевном комфорте.

Еще издавна было замечено [1, 2], что любая духовная либо физическая деятельность открывает в человеке его другую сторону, о которой он и сам раньше не догадывался. Постепенно появляется уверенность в себе, сила, красота, успех – все то, с чего и начинается благополучие. Однако настоящее «блаженство» наступает тогда, когда сочетается и физическая, и психическая, и духовно-нравственная сторона данного аспекта.

Благополучие – характеристика многогранная, так как охватывает различные сферы человеческого сознания. Первое место занимает психическое благополучие. По оценкам Всемирной организации здравоохранения [3], на планете сегодня живет более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями. Проблема здоровой психики – одна из важнейших проблем на пути к психическому благополучию. Именно поэтому первоочередной целью Всемирной организации здравоохранения является содействие сокращению распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости. В ходе планируемых мероприятий внимание будет сосредоточено на вопросах первичной профилактики и обязательного обеспечения психического благополучия.

Болезни человека в большинстве случаев связаны с состоянием его психики. Чем больше мы перегружаем нервную систему, тем больше утомляется наш организм, и в первую очередь мозг и нервные клетки. Поэтому необходимо прибегать к различным психологическим тренингам, которые развивают и укрепляют психику. Доказано, что утомляемость человека от психической нагрузки выше, чем от физической [4]. Поэтому после психической активности требуется больше времени для того, чтобы восстановить работоспособность организма. На сегодняшний день в мире существует множество методик, позволяющих укрепить нервную систему. Но, несмотря на это большинство людей все же попадают в психиатрические лечебницы с неутешительными диагнозами. Почему же так происходит? Дело в том, что не существует универсальной методики, которая смогла бы защитить человека от событий окружающей нас действительности. Человечество находится в процессе постоянного развития, и вместе с ним появляются новые формы психических заболеваний, которые все больше и больше «разъедают» наше общество, его «нервную систему».

Можно выделить **несколько основных методик, укрепляющих психику человека.**

1. Методика самовнушения. Идея данного способа состоит в том, что человек, заведомо неуверенный в своих силах, сам себе навязывает мысль о том, что у него все получится. Иными словами, проводит самовнушение (чаще всего состоящее в произношении фраз или коротких предложений), целью которого является достижение желаемого эффекта. Было доказано, что путем повторения ключевой фразы более чем 15 раз повышается вероятность ее происхождения на 45 – 50 % (конечно, если речь идет о реальных событиях). Это связано с воздействием произносимых слов на подсознание человека, которые при многократном произнесении как бы «заставляют» наш мозг их выполнять.

2. Психологический тренинг. Психологический тренинг является своеобразным обобщением методики самовнушения, но в отличие от нее предполагает упорядоченность комплекса упражнений, их шаблонность, систему, в отличие от самой методики самовнушения, в которой руководствуются принципом: «чего хочу, того себе и желаю». Цикл может содержать от 5 до 20 предложений (фраз). Длительность обычно не превышает получаса. При этом каждое предложение (фраза) повторяются определенное количество раз. Человек занимает удобное ему положение (чаще всего лежа) и начинает сеанс. Существуют различные виды психологического тренинга: тренинг-релаксация, тренинг для укрепления силы воли, тренинг для поддержания мысленной активности, тренинг для поднятия настроения и т.д. Каждый из них по-своему влияет на те или иные клетки мозга и «заставляет их следовать указаниям», которые произносятся непосредственно самим человеком. В этом и заключается особенность психологических тренингов и методики самовнушения. Человек в данном случае выступает в роли «программиста», а его психика в роли «механизма», который ему нужно запрограммировать на выполнение каких-либо действий посредством фраз и предложений.

3. Йога. К специфическому виду тренингов относится йога. Хотя большинство людей и считают, что данный вид деятельности укрепляет лишь физическую составляющую человека, на самом деле первоначальная функция йоги состоит в укреплении психики и духовном пополнении. Замысловатые упражнения йоги тренируют в человеке выносливость, терпение, силу воли. Данный вид тренинга отличается тяжелым освоением упражнений, так как большинство из них требуют гибкость и растяжку профессионального спортсмена-гимнаста. Поэтому данный метод тренинга менее распространен, но он более эффективен.

4. Общение. Большинство из нас после общения, особенно приятного, испытывали состояние удовлетворенности и душевного спокойствия. Это связано с воздействием положительных эмоций на наш организм. Именно они создают чувство полного успокоения и психологического комфорта. Поскольку коммуникация явление повседневное в нашей жизни, то больше всего психического удовлетворения человек может получить путем правильного общения.

Учитывая изложенное можно утверждать, что психическое благополучие достигается либо путем выполнения различных тренингов, либо путем общения. Конечно, нельзя утверждать, что все перечисленные способы на 100 % смогут защитить от шизофрении, невроза, или другого психического заболевания, но тем не менее они помогут снизить вероятность их появления и тем самым уберечь от печальных последствий заболевания.

Рекомендации ученых заниматься ежедневно, хотя бы утренней гимнастикой [5], знакомы всем с детства и стали уже чем-то привычным. Однако выработать у себя привычку, ежедневную потребность в физических упражнениях, подобную потребности в еде и сне, удастся немногим. Поэтому с возрастом мы все чаще сталкиваемся с неприятными ощущениями – органы, не получающие достаточной нагрузки, работают все хуже.

Немаловажной становится проблема физического благополучия. Хотя занятия спортом и стали модными на сегодняшний день, тем не менее большинство людей категорически отказываются от здорового образа жизни. Но, игнорируя физические упражнения, человек подвергает себя преждевременному изнашиванию. Причин, мешающих заниматься регулярно физическими упражнениями, много. Это и отсутствие времени, и недостаток спортивных сооружений для различных форм массовой физической культуры, и трудности с инвентарем (экипировкой для занятий), и однообразие предлагаемых вариантов упражнений, и нехватка квалифицированных преподавателей. Специалисты по физической культуре ведут настойчивый поиск в этом направлении, изучая средства, способствующие оздоровлению [6, 7]. Разрабатываются различные программы бега, ходьбы, плавания, гимнастики, рекомендации по развитию отдельных физических качеств, закаливанию и т.п. Но для регулярной практической реализации большинства из них, как правило, требуется выполнение перечисленных выше условий. В то же время и раньше ученые задумывались над тем, как получить максимум пользы от занятий физическими упражнениями при минимуме затрат.

Физическое благополучие человека напрямую связано с его физической активностью. Чем больше человек уделяет внимания физической культуре, тем лучше работает его организм, тем медленнее он стареет. Следовательно, вопрос состоит в том, чтобы выработать привычку или своеобразную потребность в физических упражнениях, системность и добросовестность их выполнения.

Однако не стоит забывать, что всего должно быть в меру, так как в истории спорта не раз были зафиксированы и смертельные случаи от чрезмерной перегрузки. Также было выявлено множество заболеваний (особенно у людей, занимающихся тяжелой атлетикой), которые, как правило, проявлялись в пожилом возрасте. Поэтому следует рационально распределять нагрузку, и тогда ваш организм будет всегда здоровым, а тело стройным и красивым.

В целом духовно-нравственное сознание и поведение сегодня характеризуются неустойчивостью и противоречивостью. И здесь переплетаются как позитивные перемены в сторону свободы и развития социальной инициативы, так и апатия, пассивность, неудовлетворённость жизнью и неуверенность в своих силах. Это касается практически всех социальных групп и слоев общества. Всё большее распространение среди нравственных качеств получает *прагматизм* – преобладающая направленность на личную выгоду в выборе работы и карьерном продвижении, в знакомствах, в разрешении конфликтов. Человек рассматривает любые перемены с прагматических позиций, с точки зрения их выгоды или невыгоды для себя. В таких условиях трудно выработать основные способы достижения духовно-нравственного благополучия, особенно когда сама эта система ещё не сложилась. Для каждого человека благополучие в этом смысле означает нечто, что не ухудшает его положение в обществе, не противоречит его взглядам. Многозначность данного понятия не позволяет однозначно определить критерии, по которым можно оценить поступки человека. Поэтому можно говорить лишь о субъективной оценке каждым человеком того, что есть добро и что есть зло. Физически и психически здоровый человек может пренебрегать нормами морали. Поэтому *социальное здоровье* считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Духовно-нравственное и психическое благополучие человека обеспечивает ему необходимые условия для полноценной, активной и творческой жизни. Подобное состояние возможно только при определённых обстоятельствах; когда человек здоров физически, нацелен на благородные поступки, а также способен нейтрализовать собственные негативные побуждения по отношению к окружающим и окружающим по отношению к себе.

Ведущим направлением действий по достижению такого состояния является приобщение к здоровому образу жизни, который нацелен на физическое и психическое благополучие. Наиболее важной составляющей здорового образа жизни являются физическая культура и спорт, которые используют средства и методы определённой направленности. Для физического воспитания характерна комплексность в применении средств, к которым помимо физических упражнений следует отнести естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическое упражнение – это двигательное действие, специально разработанное для решения задач физического воспитания. Отличие физического упражнения от трудового двигательного действия состоит в том, что физическое упражнение направлено на себя, на своё личное физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие направлено на предмет производственной деятельности. В процессе двигательных действий направленного характера укрепляются мышечно-суставный аппарат, снижается масса тела, улучшается липидный (жировой) обмен, снижается содержание в сыворотке крови холестерина и триглицеридов, артериальное давление, улучшается функционирование центральной нервной системы, кровоснабжение в сердечной мышце, повышается переносимость большими физическими нагрузками, улучшается толерантность к нагрузке, кроме того, наступает выраженный закаливающий эффект, укрепляется сопротивляемость организма к различным экстремальным воздействиям и т.д. Все перечисленное показывает, что влияние физических упражнений многообразно. Оно сказывается на функциях практически всех органов и систем организма. Но наиболее важно их действие на сердечно-сосудистую систему. Отсюда возрастает их значимость для предупреждения заболеваний сердца и их лечения.

Использование естественных сил природы как средства физического воспитания осуществляется по двум направлениям:

1) *как сопутствующие факторы* они создают наиболее благоприятные условия для занятий физическими упражнениями, дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм человека;

2) *в качестве относительно самостоятельных средств оздоровления и закаливания* в виде специальных процедур, солнечных, воздушных и водных ванн. Включенные в режим трудовой и учебной деятельности они становятся формой активного отдыха, повышают эффект восстановления и создают положительные эмоции. Одним из главных требований при использовании естественных сил природы является системное и комплексное их применение в сочетании с физическими упражнениями. Их правильное использование позволяет реализовать механизм переноса эффекта закаливания, т.е. проявить приобретённый эффект закаливания в учебной, трудовой деятельности; создаёт возможности для преодоления больших нагрузок, а следовательно повышения работоспособности; увеличивает сопротивляемость организма к действию радиации, перегрузок, вибрации, укачивания и пр.; формирует высокие волевые качества.

Обширную группу разнообразных средств представляют собой гигиенические факторы, условно разделяемые на две подгруппы. В первую входят средства, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания: нормы личной и общественной гигиены, быта, учёбы, труда, питания, отдыха, т.е. условия для полноценных занятий физическими упражнениями. Вторую группу составляют средства, включаемые в процесс физического воспитания: оптимизация режима нагрузок и отдыха в

соответствии с гигиеническими нормами, обеспечение рационального питания, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, достаточная освещённость, искусственная аэронизация, исправность инвентаря, удобство одежды и т.д.) и восстановление после них (баня, душ).

Следующей составляющей достижения личностного благополучия является рациональное питание. Необходимо научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять ещё кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лёжа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма – сохранения постоянной температуры тела. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Достижение психического, физического, духовно-нравственного благополучия является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Такие качества, как доброта и милосердие, необходимы для здоровой жизни, они служат залогом полноценного функционирования организма. В согласии с обществом жить не менее важно, чем в согласии с природой. Такая гармония возможна лишь на основе альтруизма (бескорыстной заботы о других). Относитесь к людям так, как желаете, чтобы они относились к вам. Желайте здоровья всем окружающим. Воспринимайте свое тело как здоровое, даже если вас беспокоит какой-либо недуг. Можно расценить такую рекомендацию как элемент самовнушения. При нарушениях нервная система приводит в действие механизмы восстановления: специальные группы нейронов и нейронные цепи делают это постоянно, помимо нашего сознания. Однако человек может активизировать этот процесс, создавая постоянную мотивацию, направленную на поддержание здоровья. Важнейшее условие для поддержания духовного и физического благополучия – правильное, гармоничное чередование работы и отдыха, бодрствования и сна.

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности [8, 9]. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм. Отличительной особенностью процесса физического и духовного развития человека является обязательное присутствие элементов самовоспитания. В основе самовоспитания методами физической культуры лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии своих физических способностей, совершенствовании форм тела, борьбе против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков.

Физическое совершенство как идеал, к которому можно только приблизиться, предполагает и гармонию физических качеств, здоровье и красоту тела. Поэтому в процессе формирования гармонично развитой личности большую роль играет взаимодействие физического совершенствования не только с нравственным, но и с эстетическим воспитанием. Физические и эстетические начала в спорте тесно и органически переплетены, составляют единое целое, дополняют и обогащают друг друга.

Следует сказать, что требования к уровню духовной культуры постоянно возрастают, что связано как с объективным повышением роли физической культуры и спорта в жизни общества, так и с ростом масштабов и авторитета мирового спорта, углублением и усилением его гуманистического влияния. Они приобретают всё большую значимость как общечеловеческая духовная ценность. Не случайно сегодня спорт называют «послом мира». Его значение в установлении дружественных связей и улучшении взаимопонимания между людьми признаётся сегодня всеми. Воздействие физической культуры на духовную культуру наиболее эффективно происходит посредством такого феномена, как спортивные массовые соревнования, являющиеся по существу «душой» массового спорта, важнейшим стимулом физического совершенствования молодёжи. Цель этих соревнований заключается не в достижении какого-то спортивного результата. Их главное предназначение – вызвать положительные эмоции, принести радость общения, самосовершенствования, укрепить здоровье. Их важнейшая духовно-нравственная роль в том, чтобы воспитывать в человеке честность, справедливость, уважение к соперникам, а если это командные соревнования, то и чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества.

Физическая культура предоставляет богатейший материал для творчества во всех видах искусства, которое является главной формой отражения прекрасного в природе и обществе: в живописи, скульптуре, музыке, графике, архитектуре, литературе. В этом состоит естественная неразрывная связь физической культуры с культурой нашего общества. Физическая культура является мощным фактором достижения активного долголетия человека и предупреждения преждевременного его старения. Физические упражнения не только способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, но и благодаря многообразным и обширным связям между двигательными и вегетативными функциями оказывают чрезвычайно благотворное влияние на функциональное состояние органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции.

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом, зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют. Физическая культура развивает способность целесообразно, настойчиво стремиться к высшим показателям и достигает их.

Заключение. Достижение физического, психического и духовно-нравственного благополучия – это тоже труд. Сохранение здоровья требует от каждого человека труда. Необходимо, прежде всего, желание быть всегда здоровым и помнить, что для успеха надо трудиться на протяжении всей жизни. Не утренняя зарядка, не часовая физкультура и бег трусцой, а культура труда, отдыха, сна, питания, физической и духовной жизни – всё это в целом и есть основа кодекса физического, психического и духовно-нравственного благополучия.

Таким образом, на достижение психического, физического и духовно-нравственного благополучия влияют: физические упражнения; правильное питание; закаливание; укрепление внутренней уверенности в своих силах; вера; гигиенические факторы; здоровый сон. Это лишь часть средств и методов, которые способствуют внутреннему и внешнему благополучию. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Только в этом случае высококоразвитые двигательные способности и навыки человека, его рекордные достижения в спорте обретут общественную ценность и глубокое содержание.

Комплексное использование средств физической культуры необходимо для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств наряду с формированием широкого диапазона двигательных умений и навыков. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания обеспечивается единство общей и специальной физической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка составляет основу любого вида деятельности, служит неиссякаемым источником моральных и физических сил человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ачкурин, Б.Г. Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры / Б.Г. Ачкурин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 57 – 60.
2. Гусейнов, А. Золотое правило нравственности / А. Гусейнов. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 172 с.
3. Уледов, А.К. Духовная жизнь общества / А.К. Уледов. – М.: Просвещение, 1986. – 213 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 378 с.
5. Киселев, Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю.Я. Киселев. – М.: Знание, 1987. – 184 с.
6. Куликович, Е. Физическая культура в структуре современной культуры / Е. Куликович // Веснік БДЭУ. – 2003. – № 5. – С. 90 – 92.
7. Станкин, М.И. Нравственное воспитание школьников на занятиях физической культурой / М.И. Станкин. – М., 1994. – 206 с.
8. Ашиков, И.С. Воспитание культурой и красотой / И.С. Ашиков. – М.: Дошкольное воспитание, 2002. – 358 с.
9. Комарова, А.И. Эстетическая культура личности / А.И. Комарова. – Киев: Віща школа, 1988. – 163 с.

Поступила 13.04.2009