

линии или многовершинные, уплощенные, с очень большим основанием ( $\Delta R-R$  до 0,86 с), а точки попарного распределения типа маленького шара или бесформенно рассеяны по всему координатному полю. У этой категории лиц нередко выявляются признаки перетренированности, что требует изменения тренировочного режима, снижения физических нагрузок и диспансерного обследования.

Об адекватности тренировочных нагрузок функциональным возможностям пловцов свидетельствует наличие нормотонического и умеренно ваготонического типов распределения кардиоинтервалов в условиях покоя, а также стабилизация или нарастание величин  $M$ ,  $M_0$ ,  $\Delta R-R$  и уменьшение  $AM_0$ , ВПР после выполнения дозированных физических нагрузок.

#### Список цитированных источников

1. Бань, А.С. Вегетативный показатель для оценки variability сердца спортсменов / А.С. Бань, Г.М. Загородный // Медицинский журнал. – 2010. – № 4. – С. 21-25.
2. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмурдский университет», 2009. – 255 с.
3. Яценко, С.В. Реакция сердечно-сосудистой системы пловцов на неспецифическую и специфическую нагрузку субмаксимальной мощности / Т.В. Яценко, С.В. Стрельникова, Н.И. Пантелеева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2<sup>(19)</sup>. – С. 129-135.
4. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 245 с.
6. Земцовский, Э.В. Спортивная кардиология / Э.В. Земцовский. – СПб: Гиппократ, 1995. – 448 с.
7. Пасичниченко, В.А. Показатели специальной подготовленности в оценке студентов-пловцов к соревнованиям / В.А. Пасичниченко // Вестник БрГТУ. – Брест, 2007. – № 6<sup>(48)</sup>: Гуманитарные науки. – С. 86-88.
8. Пасичниченко, В.А. Методические особенности контроля за функциональным состоянием студентов-пловцов с помощью показателей сердечного ритма / В.А. Пасичниченко, В.И. Курмашев, В.Н. Кудрицкий // Современные средства связи: матер. XXIII Междунар. науч.-техн. конф. – Минск: БГАС, 2018. – С. 289-291.

## ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ И ДУХОВНЫЙ, УРОВНИ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

*Савко Э. И. канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский государственный университет*

**Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь физического и духовного воспитания и его оздоровительная направленность на гармоническое развитие личности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, гармоничность, здоровье, духовность, молодежь.

**Актуальность исследования.** Мы живем в XXI веке – веке высоких технологий и достижений, высоких информационных технологий: везде компьютеризация и автоматизация. Ученые делают сенсационные открытия в области геномной инженерии, исследуют просторы Вселенной в попытках найти разумных существ или, хотя бы, планеты, похожие на нашу планету Земля. Эти исследования, бесспорно, не проходят даром. Биоинженеры смогли приобрести навык лечения наследственных болезней человека. NASA объявила, что найде-

ны семь экзопланет. Открытий множество! И в попытках устремиться вперед мы не замечаем элементарных вещей вокруг нас, изменений в состоянии здоровья, духовного и физического развития. Мы пытаемся каждый день найти жизнь где-то там, на других планетах, но не стремимся сохранить жизнь и здоровье здесь, на нашей планете Земля, самой прекрасной и самой цветущей. Продолжаем упорно закрывать глаза на существующие вокруг нас проблемы. А проблема одна единственная – здоровье нации, здоровье подрастающего поколения. От здорового образа жизни и здоровья зависят: умственное и духовное развитие; гармоничность физического и психического здоровья; культура общества, экономика и процветание страны. Здоровье – это гармония, внутрисистемный порядок, обеспечивающий такой уровень энергетического потенциала, который позволяет человеку хорошо чувствовать себя и оптимально выполнять биологические и социальные функции.

Да, в погоне за большими научными достижениями мы не заметили, как человек теряет свое здоровье, духовность и гармоническое развитие. Всем известно, что самое ценное в обществе – это человек, а самое ценное в человеке – это здоровье! А ведь здоровье – это не пилюля, которую можно проглотить, с тем, чтобы потом уже ни о чем больше не беспокоиться. Здоровье – это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам. «Здоровье – всему голова» – гласит русская пословица. «Здоровье – самое большое богатство» – вторит ей болгарская мудрость. Быть здоровой и гармонично развитой личностью – это естественное стремление человека. Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическое, психическое и социальное благополучие – такое определение дает Всемирная организация здравоохранения. Но здоровье должно быть главным стимулом для занятий физического воспитания.

Рассмотрим физический, телесный уровень организации человека, который характеризуется устойчивостью и резервами процессов его самоорганизации: гомеостаз, адаптация, гармоничность, реактивность, резистентность, репарация, регенерация, онтогенез и др. Гармоничные пропорции – объективная основа эстетической оценки предметной формы или формы движения.

В своем труде «Теория и методология современного физического воспитания» В. И. Столяров указывает на то, что практически во всех инновационных гуманистически ориентированных концепциях и программах физического воспитания подчеркивается необходимость гармоничного (физического и духовного) развития личности в процессе физического воспитания. Придается огромное значение работам П. Ф. Лесгафта для обоснования этого положения. В связи с этим часто приводятся ссылки на его работу «Физическое воспитание в школах», в которой указывается, «... что в школьном возрасте, как умственном, так и физическом, развитие должно нас одинаково занимать и должно исходить из совершенно одинаковых оснований; только в таком случае можно надеяться достигнуть более гармоничного целого, а вместе с этим и большей стойкости и последовательности в проявлениях воспитываемого лица. ...задача воспитания состоит в том, чтобы гармонически развивать и научать управлять всеми существующими в человеческом организме органами движения, сменяя деятельность одного, деятельностью другого».

Далее автор говорит, что одна из важнейших задач физического воспитания при его гуманистической ориентации – содействие формированию и повыше-

ние направленности воспитанников на постоянное телесное самосовершенствование, а также самовоспитание, саморазвитие личности.

Но в последние годы в «оздоровительном направлении» физического воспитания на первый план выдвигается воспитание культуры здоровья.

Еще в Древней Греции гармонично развитой фигурой считалось атлетически сложенное тело гражданина-воина, мускульное тело, которое было пригодным к военным действиям и спортивным единоборствам. С точки зрения греков, чем прекраснее тело, тем лучше и здоровее сам индивидуум. Следует признать, что физическое тело человека – носитель красоты, а фигура атлета отражает идеал телосложения.

Дж. Локк также указал на связь духовного развития человека и его здоровья и физического потенциала. При этом особую роль физического воспитания он видел в укреплении здоровья. Он отрицал необходимость спортивных состязаний, отдавая предпочтение гармоничному развитию личности, где бы сочетались духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство. Формирование духа и способность преодолевать трудности он считал главными факторами в духовном преобразовании человека. В своем выдающемся труде «Мысли о воспитании» (1693) Локк указывает на большую значимость души и тела в воспитании личности [4].

Выдающийся педагог Я. А. Коменский писал, что духовное воспитание способствует физическому и эстетическому развитию и здоровью, а также формирует характер. Автор обосновал принцип природосообразности, где по его мнению, нужно сначала изучить природу и следовать ее законам.

Очень интересную мысль высказал Ж. Ж. Руссо по поводу единства духовного и физического формирования человека. Он утверждал, что духовное рождается раньше, и первой важнейшей основой должна быть забота о нем, не забывая о теле. Того же мнения придерживались педагоги XVIII – XIX вв. (И. Т. Песталоцци, Ф. Фребель). Песталоцци указывал на гармоничное развитие человека. Ф. Фребель говорил, что человек от природы наделен четырьмя инстинктами: познания, деятельности, художественным и религиозным.

Пьер де Кубертен утверждал, что спорт, культура, искусство, наука должны соединиться в прочный сплав силы и добра, который и будет называться Олимпийским движением [3, с. 229].

Так, Н. С. Барвинова считает, что красота тела человека зависит от его Души. Далее автор утверждает, что Душа придает внешней его форме, формальной красоте физического облика человека стройность, подтянутость, симметричность, пропорциональность и гармоничность [1, с. 33]. Следовательно, в процессе физического воспитания формируются такие грани красоты телосложения, как правильная осанка, гармоничное развитие мышц и физических качеств. При этом «секрет красоты» находится в движении, обнаруживающем умение человека владеть своими силами и способностями, делать их искусно управляемыми.

По мнению Е. В. Отравенко, духовность осуществляет положительное влияние на органы тела, а духовное здоровье дает толчок физическому развитию, процессу совершенствования тела, детерминируя духовное совершенствование личности. Далее автор утверждает, что телесное совершенствование и здоровье с одной стороны, и формирование духовного здоровья – с другой, не только не

исключают, но и дополняют друг друга и предоставляют возможность осознанного поведения [2, с. 160]. Составные части известной триады – «духовное богатство», «моральная чистота» и «физическое совершенство» – как атрибуты гармонично развитой, общественно активной личности находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на культуру духовную.

В 2009 году в монографии «Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе» В. И. Столяров, В. К. Большевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева предлагают в современных учреждениях образования, вместе с физическим воспитанием, направлять молодежь на духовное совершенствование, самосозидание и развитие духовной культуры во всех ее формах (нравственной, культурной, эстетической, экологической культуры и общей культуры и т. д.) [5].

Следовательно, в процессе духовного преображения человек преображается физически. Формируются такие грани красоты, как: атлетическое телосложение, правильная осанка, гармоничное развитие мышц и физических качеств.

Взаимосвязь духовного и физического развития личности включает в себя также регулярное выполнение физических упражнений. Регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка, а человека делает красивым. Духовно и физически подготовленный человек лучше справляется со стрессовыми ситуациями. При постановке четких задач происходит тренировка ума и такого качества, как решительность и сила воли.

По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает, является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически) и создает новые культурные ценности. Это в полной мере относится к физической культуре как к виду культуры. В современном мире физическая культура должна играть большую роль в воспитании духовности, культуры и развитии физических качеств; оздоровлении – укреплении и сохранении здоровья; экономике, культуре и в социальных достижениях. Именно взаимосвязь духовного и физического воспитания личности умножает в несколько раз ценность спорта, так как в нем присутствует процесс межличностного взаимодействия людей. Человек расширяет границы своих возможностей, проявляет и ретранслирует свои эмоции. Дух соревнования побуждает к развитию, возможному только при мобилизации духовных, нравственных, физических и психических качеств. Физические упражнения и активность укрепляют дух, оздоравливают тело, восстанавливают основные функции тела, и все это направлено на гармоничное развитие личности, которое включает в себя моральную чистоту, духовное богатство и физическое совершенство.

Выражение «в здоровом теле – здоровый дух» далеко не новое. Однако все ли мы его правильно понимаем и знаем ли вовсе, что оно означает? Взаимосвязь духовного и физического развития личности является основой гармоничного существования человека, поэтому нужно заботиться не только о своем материальном положении, но и опыте тонкого плана. Душа, эмоции, разум и тело – это части одного неразрывного целого. Если ум не функционирует должным образом, то страданию подвергается наше физическое тело, и наоборот. Я всегда студентам говорю: «Болезнь – это преступление над своим организмом». Нарушая законы Высшего Разума, мы автоматически наказываем себя. Практи-

чески все эмоции отражаются в первую очередь на теле индивида. Легко отличить, чувствует ли человек боль, радость, наслаждение, беспокойство, печаль и т. д. Было доказано, что студенты нервничают и раздражаются по тем или иным вопросам до 25 дней в месяце. Всем известно, что когда ум неспокоен, неспокойно и тело. Мышление теряет ясность, появляется туманность, координировать свои действия и принимать решения становится сложнее. Причина – дисбаланс духовного и физического развития личности.

Нужно проявлять свою заботу не только по отношению к своему физическому здоровью, но и «ухаживать» за душой [6]. От того, насколько хорошо настроен человек на физическом уровне, подобно программному обеспечению, зависит функционирование его духовной составляющей. Отношение к телу определяет уровень энергии и жизненный тонус его носителя. Духовное и физическое развитие личности базируется сразу на нескольких факторах. Во-первых, чистота и частота употребляемой пищи, поэтому следует добавлять в рацион пищу преимущественно с положительной энергетикой, к примеру различные овощи, фрукты, крупы. Во-вторых, важно пить соки, где кристаллы жидкости образовывались естественным путем. В-третьих, телу необходимо давать постоянную физическую нагрузку, выполнять различного рода упражнения [6]. Ведь без движения человек подобен стоячей воде, которая загнивает, плесневеет и портится. Здоровое тело – первый этап для обретения счастливой и долгой жизни в духовном и физическом планах.

Физическое тело и физиологические нужды человека – это желание находиться в безопасности, испытывать чувство любви, принадлежать к группе социума и другие эстетические проявления. Сложность в том, что духовное и физическое развитие происходит параллельно с течением времени и изменениями в жизни личности. На каждом из этапов биографии возникают все новые и новые потребности, зачастую привязанные к материальному миру. Индивиды, которые самосозидают себя, получают раскрытие полностью своего жизненного потенциала. Они здоровы и телом и душой. У них нет зависти и злости, но есть чувство созидания и эмпатии. Такие люди максимально получают радость от жизни, почти всегда достигают успеха благодаря позитивному мышлению, получают чувство взаимной любви, судьба к ним также благосклонна и снисходительна. Печалит только тот факт, что таких индивидов в обществе всегда не больше нескольких процентов (классическим является определение трех процентов от общей массы). Талантливые люди с широкой душой часто ставят высокие цели и со скоростью мысли их достигают.

Такие люди понимают всю ценность веры, гуманности, сострадания, простоты, совершенства и справедливости. Все это постигается исключительно путем собственного опыта, в том числе применения техники визуализации, проигрывания определенных жизненных ситуаций в своем сознании. С одной стороны, основой жизни является материальный мир, с другой стороны – он не может полноценно существовать без духовной составляющей. Болезнь человека является нарушением баланса между этими двумя сосудами. Чем тяжелее недуг, тем больше расхождения в физическом и духовном здоровье. Прекрасное ощущение себя и своего тела в этой жизни основывается на двух аспектах: осознании окружающего мира и осознание себя в качестве личности. Важен поиск гармонии в чувственном восприятии, умственной деятельности, разуме и интеллекте и своего эго.

Взаимосвязь духовного и физического развития личности возможна только при понимании того, как работает ум и разум. Первое – это уровень сознательной деятельности, при котором мы можем вести рассуждения, размышления, заниматься различного рода вещами, требующими интеллектуальных вложений. Ум своеобразным образом управляет эмоциями и чувствами, анализирует информацию и принимает решения. Разум представлен более высокой и сложной субстанцией, что задает программу деятельности индивида и включает в себя способность к размышлению, различению и памяти. Подобно компьютеру ум является вычислительной машиной, а разум – программным обеспечением.

Самая непостижимая и тонкая субстанция – это человеческое эго. Это установка, или программа определенной личности. Оно же помогает удерживать взаимосвязь духовного и физического развития личности. Душа выступает неким носителем сознания, она облечена в телесную оболочку. Основным препятствием для движения вперед по линии духовной жизни человека и приобретения мирского опыта является отсутствие такой составляющей как здоровье. Причины нездоровья кроются во внешних и внутренних факторов. К первым относятся состояние внешней среды, в которой проживает индивид, электромагнитное излучение, плохие словесные выражения, радиация, негативные эмоции, довлеющие экономические и социальные проблемы. Ко вторым можно причислять вредные привычки, например, алкоголь, курение, наркотические вещества и неправильное употребление пищи, недостаточная физическая активность.

#### **Список цитированных источников**

1. Барвинов, Н. С. Исследование эстетической подготовки студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой: дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Барвинов. – М., 1977. – С. 33.
2. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры : монография / авт. кол. : О.Е. Афтимичук, Е.Е. Заколотная, В.Н. Мазин [и др.]; под общ. ред. Т.Т. Ротерс; Гос. учрежд. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 388 с.
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М., 1982. – 424 с.
4. Локк, Дж. Сочинения : в 3-х т / Дж. Локк : пер. с англ. и лат. / ред. и сост., авт. прим. А.Л. Субботин. – М.: Мысль, 1988. –Т. 1. – 668 с.
5. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: РГАФК, 2000. – 120 с.
6. Норбеков, М. Тренировка тела и духа / М. Норбеков, Ю. Хван. – Санкт-Петербург: Москва-Харьков-Минск, 2002. – 150 с.

## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Савко Э. И., Запольская С. Н., Пехота Е. И.*  
Белорусский государственный университет

**Аннотация.** В статье говорится о вредных привычках, которые имеются у нашей молодежи, и их пагубном влиянии на здоровье. Чтобы избавиться от них, нужно перейти на здоровый образ жизни.

**Ключевые слова.** Вредные привычки: алкоголь, сигареты, наркотики и неправильное питание.

**Актуальность исследования.** Что же такое вредность? Видимо, это вещество или группа веществ, которые уменьшают жизнестойкость организма, ухудшают здоровье, укорачивают продолжительность жизни. Вредности можно