

УДК 378.016:796–056.22

Н.М. ГРИБОК

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТОВОЇ СКЛАДОВОЇ “ДУХОВНЕ ЗДОРОВ’Я” ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

*У статті наведено та розкрито змістовну лінію “духовне здоров’я” на прикладі додаткового матеріалу факультативного курсу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Встановлено, що духовний аспект здоров’я є важливим компонентом здоров’я особистості. Основну увагу зосереджено на розкритті питань з формування духовного здоров’я особистості поетапно в процесі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** здоров’я, духовний аспект здоров’я, культура здоров’я, студенти спеціальної медичної групи.

Роль духовності у формуванні здоров’я людини завжди була надзвичайно великою. Давньоіндійське та давньокитайське уявлення про людину характеризуються холістичним підходом, сприйняттям людини як цілісної в самій собі і єдиної зі Світом. Вони перегукуються із сучасними науковими поглядами. Тибетська медицина й Аюрведа стверджують, що причини наших хвороб – у дефектах свідомості [1].

Від духовного стану залежить формування відповідального ставлення особистості до свого здоров’я. Духовне здоров’я є необхідною умовою для самореалізації, відчуття реалізованого потенціалу визначає рівень фізичного здоров’я. Саме тому духовне здоров’я виражає стан суб’єктивного благополуччя, в якому відображена позитивна емоційна та когнітивна самооцінка свого життя [2].

Останнім часом проблемі формування духовності особистості приділяють увагу такі вчені, як: В. Андрущенко, В. Баранівський, Л. Буєва, Л. Губерський, І. Карпенко, В. Кремень, А. Комарова, Б. Кримський, О. Виговська, О. Олексюк, С. Пролєєв, А. Фасоля, Г. Шевченко, П. Щербань, Ж. Юзвак. На сьогодні наявні окремі праці стосовно формування духовних якостей сучасної молоді (К. Журба, О. Климишин, І. Ніколайчук, О. Омельченко, О. Отравенко, Н. Темех, Г. Шевченко). Проте дотепер не приділено належної уваги формуванню духовного аспекту здоров’я студентської молоді загалом і студентів з відхиленнями у стані здоров’я зокрема.

**Мета статті** – розкрити актуальність і можливості вдосконалення теоретичної частини навчальної програми з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи (далі – СМГ) на прикладі змістовної складової “духовне здоров’я”.

У традиційній програмі з фізичного виховання для студентів СМГ не передбачено тем, присвячених питанням формування духовного та психічного здоров’я особистості. На нашу думку, це пов’язано з консервативними уя-

вленнями про те, що фізичне виховання має формувати переважно соматичний аспект людської природи.

Сьогодні, коли здоров'я людини прийнято розуміти в єдності духовного, психічного та фізичного аспектів, вкрай важливо, щоб чинною програмою з фізичного виховання, особливо для студентів спеціальної медичної групи, було передбачено озброєння їх відповідними знаннями та вміннями з формування, зміцнення й збереження всіх аспектів здоров'я.

Відомо, що на сучасному етапі розвитку людства спостерігається погіршення здоров'я молоді у фізичному (хвороби органів та систем організму людини), духовному (відсутність сенсу життя, небажання самовдосконалюватись, відсутність прагнення бути кращим, підвищувати рівень власного здоров'я тощо) та психічному (зниження стресостійкості, емоційна невірноваженість, схильність до депресій, агресивність, апатія тощо) аспектах [3], які є надзвичайно значущими для суспільства загалом і для окремої особистості зокрема. Отже, актуальною є проблема формування вищезазначених аспектів здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Саме тому в зміст теоретичної підготовки з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи ми внесли певні корективи, тобто доповнили її додатковою інформацією, яка знайомить студентів з усіма аспектами здоров'я (духовним, психічним, фізичним), сприяє закладенню фундаменту з формування в них ціннісного ставлення до власного здоров'я й бажання щодо його відновлення, зміцнення та збереження.

Отже, на першому курсі змістовна лінія “духовне здоров'я” містить питання, спрямовані на озброєння студентів початковими знаннями з формування духовного здоров'я. Украй важливо надати студентам інформацію, яка б дала змогу виробити в них певне уявлення про сутність і зміст духовного здоров'я, його значення для кожної людини та особливості формування.

Нині більшість студентів, на жаль, не усвідомлює ні сутності духовного здоров'я, ні значення його сформованості у власному житті. Через це, часто зникає потреба в самовдосконаленні, прагненні ставати кращим, зменшується бажання піклуватись про своє здоров'я, а отже, і про своє майбутнє.

У зв'язку із цим ми намагаємось надати студентам СМГ відповідно до розробленого нами факультативу відомості не тільки про зміст духовного здоров'я, його значення в житті кожної особистості, а й про особливості добору оздоровчих технологій, що впливають на формування духовного здоров'я. На цьому етапі для нас також важливо розкрити місце здоров'я людини в ієрархії життєвих цінностей. Знання з вищезазначених питань дають студентам змогу замислитись над власним ставленням до себе, свого оточення, власного здоров'я тощо. Уже на першому курсі студентам потрібно наголосити на важливості здоров'я в їхньому житті, необхідності його відновлення, подальшого збереження та зміцнення. Тому особливу увагу студентів ми намагаємось зосередити на значущості здоров'я в житті кожної особистості й, таким чином, сформувати в майбутніх фахівців правильне уявлення стосовно визначення місця власного здоров'я в системі цінностей людини.

Не менш важливо донести до студентів значення духовного аспекту здоров'я в житті кожної особистості. До сьогодні ще значна кількість студентів не впевнена в необхідності підвищувати власний рівень духовного здоров'я й пояснює це нехтуванням багатьма людьми моральними правилами, перевагою в суспільстві матеріальних цінностей, частими проявами жорстокості та зневаги одне до одного, страхом бути “білою вороною” тощо. Саме тому перед нами постає завдання донести до майбутніх фахівців значення духовного здоров'я в житті кожної людини, а також важливість його підвищення.

Розкриття питань визначення особливостей формування духовного здоров'я та добору оздоровчих технологій, що впливають на його формування, надає студентам можливості уникати помилок стосовно перших кроків у підвищенні рівня власного духовного здоров'я й добору оптимальних оздоровчих технологій, які позитивно на нього впливають.

На другому етапі ми намагаємось продовжувати сприяти виробленню в майбутніх фахівців повнішого уявлення про здоров'я в духовному, психічному та фізичному аспектах, а також його формування, відновлення й зміцнення. На цьому етапі змістовна лінія “духовне здоров'я” містить такі питання: місце гуманістичних ціннісних орієнтацій у формуванні духовного здоров'я особистості; можливості формування духовного здоров'я засобами фізичного виховання; теоретичні основи самопізнання особистості; особливості визначення духовного стану здоров'я особистості.

Кожне із цих питань має важливе значення у формуванні в студентів власної культури здоров'я загалом і духовного здоров'я зокрема. Розкриваючи місце гуманістичних ціннісних орієнтацій у формуванні духовного здоров'я особистості, ми намагаємось донести до студентів переваги саме гуманістичних орієнтирів у житті кожної особистості. Нашу увагу, насамперед, зосереджено на показі студентам переваг добрих проявів (людяності, любові, співчуття тощо), завдяки яким сама людина досягатиме не тільки духовного благополуччя, а й багатьох життєвих благ. Головним є показати студентам, що, прагнучи добра собі, треба постійно робити добро іншим людям.

Не менш важливим, хоча й достатньо непростим, питанням є розкриття студентам можливості формування духовного здоров'я засобами фізичного виховання. Ми намагаємось донести до студентів, що бажання самовдосконалюватись, підвищувати свої фізичні можливості, прагнення стати кращим, готовність прийти на допомогу одне одному, страхування одне одного, підказки під час виконання фізичних вправ, стриманість при непорозуміннях і підтримка в невдачах (в ігровій діяльності) – усе це й багато іншого допомагає людині стати духовно сильнішою.

На цьому ж етапі в змістовній лінії “духовне здоров'я” суттєву увагу приділяємо питанням самопізнання особистості. Самопізнання є невід'ємною частиною духовного зростання особистості, це відкриття себе, виявлення своїх позитивних властивостей та можливостей, котрі надалі шляхом самовиховання можна перетворити на стійку рису характеру. Самопізнання допомагає знайти своє місце в житті [4], оскільки саме за допомогою кращого ро-

зуміння самого себе легше визначитись у власному житті, уникнути багатьох помилок, зрозуміти людей, які нас оточують. Саме тому в процесі теоретичної підготовки ми намагаємось озброїти студентів теоретичними знаннями щодо самопізнання та його важливості в житті кожної людини.

Розкриття питання щодо вивчення особливостей визначення духовного стану здоров'я також відіграє неабияку роль у формуванні духовного здоров'я студентів та підвищенні рівня їхньої культури здоров'я. Розуміння стану власного духовного здоров'я допомагає студентам (і викладачеві) добирати найбільш сприятливі оздоровчі технології, що впливають на духовний аспект здоров'я.

Змістовна лінія “духовне здоров'я” на III курсі передбачає вивчення таких питань: нетерпимість, агресивність, жорстокість та їхній вплив на духовне здоров'я людини; прагнення до самооздоровлення як змістовний складник духовного здоров'я особистості; теоретичні основи самовиховання, особливості моніторингу духовного здоров'я.

Питання поширених серед сучасної молоді проявів нетерпимості, агресивності, жорстокості набуває особливого значення. У зв'язку із цим ми намагаємось розкрити всю глибину такої поведінки, а головне – її вплив на духовне й психічне здоров'я та здоров'я інших людей. Для нас важливо довести до студентів те, що ворожість і жорстокість не є нормальними проявами людини й що саме вони призводять до значних неприємностей у власному житті.

Прагнення до самооздоровлення для студентів спеціальної медичної групи є чи не найголовнішим проявом духовного зростання та підвищення рівня власної культури здоров'я. Спрямування студента до постійного піклування про своє здоров'я, бажання виконувати оздоровчі заходи щодо його відновлення та зміцнення виробляється на основі розуміння важливості власного здоров'я. Розкриваючи це питання, ми намагаємось укотре акцентувати увагу студентів на усвідомленні значущості формування власної культури здоров'я, виробити в них інтерес до себе як особистості та прагнення постійно самовдосконалюватись на духовному, психічному й фізичному рівнях. Це, у свою чергу, підкріплює сили студентів у нелегкій копіткій праці щодо ретельного дотримання розробленої власної оздоровчої системи.

Самовиховання та самопізнання як види самостійної роботи над собою взаємопов'язані. Самовиховання не може здійснюватись повною мірою без систематичного й безперервного пізнання людиною своїх властивостей та особливостей характеру, позитивних якостей, недоліків тощо. Самопізнання, у свою чергу, якщо воно не переходить у самовиховання (виправлення недоліків або покращення наявних позитивних сторін), не принесе людині користі, а зводитиметься до виправдання своїх недоліків та втіхи наявними гарними рисами.

Самовиховання стосується й виховання студентом у собі бережливого ставлення до здоров'я, бажання вести здоровий спосіб життя, свідомо й відповідально виконувати оздоровчі технології, спрямовані на зміцнення та відновлення власного здоров'я [5, с. 185]. У зв'язку із цим у теоретичній частині за-

няття ми приділяли суттєву увагу питанням самовиховання, його значенню та особливостям.

На цьому ж курсі студенти також знайомляться з особливостями моніторингу духовного здоров'я. За допомогою цих знань студенти мають можливість співвідносити власний стан духовного здоров'я з тим, що був на попередніх курсах, крім того, у них виробляється зацікавленість надалі досліджувати показники власного духовного здоров'я. Здобуття знань зі здійснення моніторингу духовного здоров'я є цілком виправданим, оскільки студенти, отримуючи результати, з'ясовують, чи є позитивними зрушення й над яким з показників духовного здоров'я їм потрібно працювати. Праця над духовним зростанням важлива, цікава й разом з тим достатньо важка. Якою б високодуховною не була людина, вона потребує постійної копіткої роботи над собою. Саме тому виявлення позитивних зрушень у формуванні власного духовного здоров'я додає студентам упевненості в правильних діях.

На IV курсі змістовна лінія “духовне здоров'я” вміщує такі питання: прагнення до самореалізації як важливий складник духовного здоров'я особистості; прагнення до самовдосконалення.

Питання прагнення до самореалізації стає особливо актуальним на останніх курсах навчання в університеті. Воно спрямовує особистість до активних дій, сприяє досягненню успіху в сімейних відносинах та професійній діяльності. Разом з тим, самореалізуватись достатньо важко людині, яка має відхилення в стані здоров'я, саме тому ми наголошуємо, що на першому місці все ж повинно залишатися здоров'я людини. Прагнучи реалізувати себе, важливо завжди пам'ятати про здоров'я, тобто зробити так, щоб одне не шкодило іншому.

Питання самовдосконалення закріплює порушені на попередніх курсах питання самопізнання та самовиховання. Як уже було зазначено, вони взаємопов'язані й доповнюють одне одного. Питання самовдосконалення було обрано з метою закріплення бажання студента бути кращим, прагнення постійно змінювати себе в позитивному напрямі. Отже, майбутнім фахівцям укотре вказують на необхідність спрямування себе до постійного зростання в духовному, психічному та фізичному аспектах.

**Висновки.** Отже, з вищезазначеного можна зробити висновок, що, поперше, нині є актуальною проблема вдосконалення змісту навчальної програми з фізичного виховання студентів СМГ у контексті формування всіх аспектів здоров'я (духовного, психічного та фізичного). По-друге, запропонований нами додатковий матеріал змістовної лінії “духовне здоров'я” в межах факультативного курсу сприятиме озброєнню студентів необхідними теоретичними знаннями та методичними вміннями з формування та збереження духовного здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Елизаров В.П. Духовное развитие человека – основа формирования здоровья / В.П. Елизаров // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 20007. – № 9. – С. 52–58.

2. Кашапов Ф.А. Здоровье как ценность: культура и биоэтика / Ф.А. Кашапов, О.В. Терентьев, В.Э. Цейсслер // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2007. – Т. 96. – № 24. – С. 107–111.

3. Бабич В.И. Содержание профессиональной подготовки будущих учителей физического воспитания к формированию культуры здоровья школьников / В.И. Бабич // Вісник Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. – 2005. – № 10 (90). – С. 8–13.

4. Горащук В.П. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу “Культура здоров’я” : навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. / В.П. Горащук. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 143 с.

5. Основы валеологии : в 3 кн. / под общ. ред. В.П. Петленко. – К. : Олимпийская лит., 1999. – Кн. 2. – 351 с.

*Стаття надійшла до редакції 21.01.2014.*

**Грибок Н.Н. Характеристика содержательной составляющей “духовное здоровье” факультативного курса физического воспитания студентов специальной медицинской группы**

*В статье приведена и раскрыта содержательная линия “духовное здоровье” на примере дополнительного материала факультативного курса по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы. Установлено, что духовный аспект здоровья является важным компонентом здоровья личности. Основное внимание сосредоточено на раскрытии вопросов по формированию духовного здоровья личности поэтапно в процессе физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *здоровье, духовный аспект здоровья, культура здоровья, студенты специальной медицинской группы.*

**Gribok N. Characteristics of content component “spiritual health” of optional courses of physical education of students of special medical group**

*In this article presented and disclosed a meaningful line of “spiritual health” on the example of additional material of optional course of physical education of students of special medical group. Established that the spiritual aspect of health is an important integral component of health of the individual, given the modern understanding of health. The main attention is focused on the disclosure of issues of essence and content of mental health and its significance in the life of every personality and spiritual health monitoring features of the definition of the clergy, humanist values, the theoretical foundations of self-knowledge, self-education and self-improvement, aspirations to self making healthy as meaningful component of spiritual health of the individual, the desire for self-fulfillment as an important component of the spiritual health of personality peculiarities of selection of health technologies that affect the formation, preservation and strengthening of the spiritual aspect of health of the individual and others in physical education from the first to four courses. It is the spiritual growth, development of moral behavior, the ability to exhibit the priorities, focus on the real values of life such as health, love, kindness, compassion, honesty, sincerity, compassion, mercy, tolerance, etc., and education of their own volitional efforts play an important meaning in the quest for physical, mental and spiritual development, continuous application in their lives of health technologies (self-knowledge and self-education, relaxation, autogenous training, physical exercise, quenching, improving breathing, health food, fulfillment of massage techniques and other), which contribute to the formation, strengthening and restoring of their own health.*

**Key words:** *health, the spiritual aspect of health, culture of health, students of special medical group.*