

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Взаимосвязь духовного и физического развития

Зачастую случается так, что человек много работает, но не может подойти к назначенной цели. Для того чтобы ее достичь – ему следует поменяться, поменять свое окружение, образ жизни. Если человек изменяется духовно, в соответствии с этим меняется все вокруг него. Существуют 2 направления, в которых немаловажно совершенствоваться:

- физическое становление личности;
- духовное становление личности.

Есть большое количество пословиц, которые мы часто слышим, и как бы просто они не звучали – они отображают всю истину. Например, «в здоровом теле – здоровый дух», нам говорят о ней с самого маленького возраста. Связь духовного и физического становления личности считается базой гармоничного существования человека, по этой причине необходимо заботиться как о своем физическом состоянии, так и о своем духовном мире. В чем состоит физическое формирование личности?

Главный и значимый ресурс человека, основа для абсолютно всех его достижений – это состояние здоровья. Для того чтобы человека не тревожили различного характера заболевания, усталость и т.д. – следует вести правильный образ жизни. Необходимо отказаться от вредных привычек, которые негативно воздействуют на человека. Важно соблюдать грамотный распорядок дня, для каждого он индивидуален, по этой причине необходимо осознать, в какое время вам необходимо засыпать, а в какое пробуждаться, какое питание подойдет непосредственно для вас, какую двигательную активность вы можете осуществлять за день и т.д.

Мир технологий не стоит на месте и для того чтобы отследить все это создали огромное количество приложений для наших гаджетов, онлайн-

дневников, специальных календарей и даже часов, которые отслеживают показатели (пульс, шаги, калории, сон и т.д.) [1].

Существуют, так называемые, показатели здоровья. Они отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма. Решающее значение для здоровья имеют следующие системы:

- нервная система;
- сердечнососудистая и дыхательная;
- пищеварения;
- терморегуляции.

Связь духовного и физиологического развития личности содержит в себе также систематическое осуществление полубившихся упражнений либо разновидностей активной деятельности. Плавание, танцы, прогулки в ближайшем лесу с целью насыщения клеток организма максимальным количеством кислорода, занятия любимым видом спорта. При выборе занятия предпочтительно руководствоваться велению души, подбирать только то, что с вами гармонирует. К тому же, постоянная физическая работа добавляет решительности и уверенности в себе. Натренированное тело лучше справляется со стрессовыми ситуациями [2].

Вы когда-нибудь задумывались, по какой причине вы чувствуете себя не совсем счастливыми? В определённый момент вы понимаете, что вы слабый, быстрее устаете, ваше эмоциональное состояние нестабильно. Согласитесь, что такое с вами бывало. А это все именно потому, что человек не может привести в совершенство собственное физическое состояние.

Вы определенно заметите изменения в лучшую сторону, как только начнете заниматься физическими упражнениями. Для начала это может быть просто бег. Каждое утро, по 20 минут. Сначала будет тяжело проснуться рано утром и заставить себя выйти на улицу, не говоря уже о самом процессе.

Но потом вы поймете, что вам стало легче просыпаться, утро уже не такое «тяжелое», как казалось раньше, и ваше настроение будет всегда

положительным, увеличится общая физическая работоспособность, перестанете часто простывать, станете более дисциплинированным т.д.

С чего начать свое духовное развитие? Свое духовное развитие нужно начать с желания изменить внутренний мир и свою жизнь в лучшую сторону. Зачастую люди отказываются от изменений просто потому, что они так привыкли. Им удобнее находится в своей определенной зоне комфорта и ничего не менять. Но при этом, например, они будут постоянно чувствовать себя некомфортно относительно взаимодействия с другими людьми.

Наше физическое состояние определено зависит от нашего эмоционального состояния. Важно понимать и осознавать, что любой стресс или негативное восприятие какой-либо ситуации, воздействующей на нас, также отразится на нашем физическом состоянии. Поэтому важно совершенствовать в себе такие навыки, как стрессоустойчивость, умение общаться и принимать информацию от разных людей, развивать критическое мышление, эмоциональный интеллект и т.д.

Исходя из всего выше сказанного, можно сделать определенные выводы: чем чаще человек занимается своим здоровьем, своей физической подготовкой и своим духовным и личностным развитием, тем он счастливее, чувствует себя более уверенно в обществе и перед самим собой, создает положительную атмосферу вокруг себя и готов к любым ситуациям.

Список литературы

1. Вознесенская Т.Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий // Русский медицинский журнал. – 2006. – № 9. – С. 694.

2. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях. / Педагогические инновации физической культуры в профильном профессиональном образовании. – 2017. – С. 154-158.