

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка



*«Актуальні проблеми фізичного
виховання та здоров'я людини»*

**Матеріали IV-ої Міжнародної заочної
науково-практичної конференції
(3 – 7 грудня 2018 року)**

Слов'янськ – 2018

**Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Матеріали IV-ої Міжнародної заочної науково-практичної конференції
(3 – 7 грудня 2018 року)*

Слов'янськ – 2018

УДК [613+37.015.3:796.011.3](06)
А437

Редакційна колегія:

Дичко Владислав Вікторович, доктор біол. наук, професор (відповідальний редактор)

Дичко Олена Анатоліївна, канд. біол. наук, доцент

Кушакова Ірина Валеріївна, канд. пед. наук, доцент

Кохан Сергій Тихонович, канд. мед. наук, доцент

Бобирєв Володимир Євгенович, канд. біол. наук, доцент

Шейко Віталій Ілліч, доктор біол. наук, професор

Актуальні проблеми фізичного виховання та здоров'я людини :
Матеріали IV-ої Міжнародної заочної науково-практичної конференції
(3 – 7 грудня 2018 року, м. Слов'янськ) / [За заг. ред. проф. В.В. Дичка].
Слов'янськ : ДДПУ, 2018. 240 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей науковців України, Болгарії, Росії, Узбекистану та Білорусі з актуальних питань фізичного виховання, фізичної реабілітації, спорту, здоров'я людини та екології.

The collection contains materials of the reports of scientists from Ukraine, Bulgaria, Russia, Uzbekistan and Belarus on topical issues of physical education, physical rehabilitation, sports, health and ecology.

УДК: 159.91/.923:613.8-057.875

**Коньков А.Н.
Херсонский
государственный университет
г. Херсон, Украина**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ**

Аннотация. Статья посвящена исследованию вопроса о влиянии степени сформированности психологического здоровья современной студенческой молодежи на способность отдельных ее представителей быть настоящими сторонниками здорового образа жизни.

Ключевые слова: психологическое здоровье, здоровый образ жизни, самодостаточная социально значимая личность.

UDC: 159.91/.923:613.8-057.875

**Konkov A.N.
Kherson State
University
Kherson, Ukraine**

**PSYCHOLOGICAL HEALTH IS AN INTEGRAL COMPONENT OF
THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

Annotation: The article is devoted to the research of the influence of the degree of formation of psychological health of modern students on the ability of its individual members to be true advocates of a healthy lifestyle.

Key words: psychological health, healthy lifestyle, socially significant person.

Стремительный темп современной общественной жизни предъявляет к еще не полностью оформившейся личностной сфере каждого из молодых людей, готовящихся вступить в самостоятельную жизнь, весьма жесткие требования. Они касаются, прежде всего, проверки стойкости молодой личности в противодействии порочному влиянию массовой культуры, умения сделать правильный поведенческий выбор в порой весьма нелегких житейских ситуациях, сохранив при этом свое здоровье как физическое так, в частности, и психологическое.

С момента введения в отечественную психологию понятия «психологическое здоровье», предложенного И.В. Дубровиной, прошло не столь большое время. Тем не менее, практика свидетельствует, что это понятие оказалось чрезвычайно востребованным в научной психологической среде. Его довольно часто используют при постановке и решении весьма сложных психологических проблем. Одной из них, несомненно, является чрезвычайно актуальная проблема соотношения и взаимосвязи психологического здоровья и здорового образа жизни. Особую остроту она приобретает применительно к

оптимизации психологического здоровья молодого поколения, в том числе студенчества.

Научный приоритет в формулировании проблемы психологического здоровья, как известно, принадлежит представителям одного из направлений гуманистической психологии – А. Маслоу, Г. Олпорту, К. Роджерсу. Согласно научной позиции А.А. Волочкова и Е.В. Репиной с точки зрения многих ученых – представителей западной психологии «психологическое здоровье предполагает личностную зрелость» [2]. Это свое мнение авторы подкрепляют ссылкой на публикацию А.В. Шувалова, в которой он утверждает, что «общей основой, стержнем психологического здоровья является стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на все трудности жизни» [1].

К сожалению, в поведении части современной студенческой молодежи подобное стремление обрести собственное «Я» либо отсутствует нацело, либо проявляется крайне неотчетливо. В этой связи представляется актуальным исследование вопроса о возможном влиянии неполного психологического здоровья некоторых представителей студенчества на неспособность к ведению здорового образа жизни, а значит к формированию своего социально значимого «Я».

В современной психологии понятие психологического здоровья нередко трактуется как достигаемая на личностном уровне «динамическая гармония человека внутренняя (физического тела, его мыслей и чувств) и внешняя (между человеком и окружающими его людьми, природой и космосом)» [3]. Основываясь на этой сентенции, можно предположить, что достичь гармонии подобного уровня способен лишь человек, обладающий качествами самодостаточной социально значимой личности. Свое практическое воплощение они обычно находят в высших проявлениях человеческого духа.

Органичной и крайне важной характерологической чертой человека, имеющего полноценное психологическое здоровье, является бережное, уважительное отношение к своему физическому телу. Это личностное качество, как свидетельствует житейская практика, отмечается у подавляющего числа людей, придерживающихся здорового образа жизни. К сожалению, у определенной части современной молодежи, в том числе студенчества, эта черта характера оказывается развита слабо, либо вовсе отсутствует. В подтверждение этого тезиса можно сослаться на результаты исследования одного из критериев оценки степени сформированности психологического здоровья, а именно, отношения к своему телу, заботы о его природной красоте и физическом совершенстве.

Некоторые студенты, как оказалось, заботу о красоте тела, связывают с нанесением на него татуировок. Причем, набив одну «татушку», в дальнейшем уже не способны остановиться в подобном украшательстве. В беседах с такими молодыми людьми удалось выяснить, что решение о нанесении татуировок они приняли из желания выделиться из социального окружения, а также освободиться от имеющихся психологических комплексов, главным образом, от ощущения собственного физического несовершенства.

Для этой категории студентов, особенно девушек, вопрос о необходимости придерживаться правил здорового образа жизни оказался неактуальным – большинство из них уже давно пристрастились к табакокурению. В свою очередь, юноши, помимо «любви» к вдыханию табачного дыма, – не меньшую «любовь» испытывают и к алкоголю, потребляемому ими более или менее регулярно. Такое поведение достаточно многочисленных представителей студенческой молодежи, (а она, как известно, признается социологами наиболее сознательной и образованной частью молодого поколения), есть ничто иное, как отражение явного психологического нездоровья общества в целом.

Примеры для подражания в таком поведении молодежь без труда находит в поступках и делах своих кумиров, звезд спорта, шоу-бизнеса, известных актеров и т.д. Несомненным катализатором в реализации пагубного влечения молодых людей, равно, как и людей более старшего возраста, к украшению своей кожи безвкусной, порой пошлой, неприемлемой с морально-нравственных позиций «живописью», несомненно, является телевидение и интернет.

В итоге приходится признать, что наше общество переживает сейчас некую «эпидемию» татуажа. Причины этой болезни отыскать совсем нетрудно. Они кроются в отстраненной, попустительской позиции основных социальных институтов – семьи и школы в контроле за поведением, увлечениями и привычками подрастающего поколения.

Подытоживая все сказанное выше, следует признать, что проблема психологического здоровья молодежи, в том числе студенчества, продолжает оставаться одной из острейших проблем современного общества. Подходы в ее решении, как представляется, могут быть созданы лишь при условии формирования идеологических основ государственной политики в области обучения и воспитания подрастающего поколения. На сегодняшний день, к сожалению, таких основ еще не создано. В результате базовые социальные институты – семья и школа (в том числе высшая), продолжают оставаться в условиях перманентного кризиса. Именно в этом и кроются причины формальности, а иногда и полной отрешенности в работе профессорско-преподавательских коллективов вузов по формированию личностного, социально значимого «Я» в каждом из студентов. Только сформировав, хотя бы в зародыше, осознание студентом своего «Я» как личности, деятельность которой подчинена общественно значимой идее, работа по формированию психологического здоровья студентов начнет приобретать смысл и приносить зримые результаты.

Библиографические ссылки

1. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV : Педагогика. Психология. – 2009. – № 4 (15). – С. 87 – 101.
2. Волочков А.А., Репина Е.В. Структура психологического здоровья студентов (elibrary.ru/item.asp?id=263671189)
3. Понятия психологического здоровья (medportal.com/valeologiya_739/ponyatiya-psihologicheskogo-zdorovya.html)