

**Міністерство освіти і науки України  
Міністерство соціальної політики України  
Херсонський державний університет  
Факультет природознавства, здоров'я людини і туризму  
Кафедра здоров'я людини  
Львівський державний університет фізичної культури  
Факультет здоров'я людини і туризму  
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського  
Навчально-науковий інститут фізичної культури і спорту  
Донбаський державний педагогічний університет  
Факультет фізичного виховання  
Херсонський обласний центр соціальної реабілітації дітей-інвалідів**

**V Всеукраїнська заочна  
науково-методична конференція**

**ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**збірник наукових праць**

**Херсон – 2014**

УДК 57(082)

ББК 28я43

Т 77

**Т 77 «Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації».** Збірник матеріалів V Всеукраїнської заочної науково-методичної конференції: Херсон, ПП Вишемирський В.С. 2014. – 274 с.

В збірнику представлені матеріали V Всеукраїнської заочної науково-методичної конференції «Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації», які присвячені питанням фізичної реабілітації представників різних нозологічних груп засобами реабілітації і корекційної педагогіки; технологіям медичної реабілітації; валеологічної освіти дітей та молоді; превентивному напрямку охорони здоров'я; антропоекологічному напруженню здоров'я людини; профілактиці професійних захворювань; системі діяльності оздоровчих закладів різного типу; курортології; віковій фізіології; лікувальній і корекційній педагогіці; оздоровчому фітнесу; адаптивній фізичній культурі і спорту; фізичному вихованню, фізичній реабілітації та рекреації у збереженні здоров'я; здоров'язбережувальним освітнім технологіям.

#### **Редакційна колегія**

**Гурова А.І.** – відповідальний редактор, завідувач кафедри здоров'я людини, доцент, кандидат біологічних наук;

**Глазков Е.О.** – заступник відповідального редактора, доцент, кандидат медичних наук;

**Лшаврикова О.В.** – декан факультету природознавства, здоров'я людини і туризму, доцент, кандидат біологічних наук;

**Вовканич А.С.** – професор, кандидат біологічних наук;

**Дичко В.В.** – професор, доктор біологічних наук;

**Єзіков В.І.** – професор, доктор хімічних наук;

**Карпукіна Ю.В.** – доцент, кандидат біологічних наук;

**Коньков А.М.** – доцент, кандидат медичних наук;

**Лозинська Л.М.** – технічний секретар, старший лаборант кафедри здоров'я людини.

*Друкується за рішенням оргкомітету V Всеукраїнської заочної науково-методичної конференції «Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації».*

ББК 28я43

©ХДУ

## **Психологічна культура як умова формування гармонічної, фізично і психологічно здорової особистості**

Розумна організація життя особистості можлива лише за умов наявності цілої низки передумов – політичних, економічних, соціальних, ідеологічних та культурних. Причому важливе місце серед них займають суб'єктивні передумови, а саме, рівень духовної зрілості, і психологічної культури, якими володіє особистість.

Здійснення радикальних суспільних перетворень зазвичай завжди наштовхуються на перепони, які ховаються в самій людині, її культурі, моральності та психології.

Актуалізація росту психологічної культури особистості на сучасному етапі розвитку українського суспільства має свої вагомні підстави. До них, перш за все, відносяться рівень розвитку та освіченості населення. Саме від цих умов залежить вирішення проблеми інтеріоризації знань про тісний зв'язок тілесного здоров'я зі станом психіки людини.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) вважає, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й стан фізичного, психічного та соціального добробуту [1]. Причому надзвичайно важливим у цьому зв'язку здається те, що якість фізичного і душевного комфорту людини і відсутність ознак її соціальної дезорієнтації, в більшій мірі залежить від впливу факторів соціального та наукового прогресу. Дія цих факторів як показує практика суспільного життя виявляється досить суперечливою, тобто або безперечно позитивною, або такою, що має негативні наслідки.

Середовище існування людини, яке змінилось в умовах науково-технічного прогресу, по-перше, відповідним чином формує особистість, розвиваючи її емоційне і вольове середовище, а також відображається і на інших психологічних якостях – сприйнятті, мисленні і т.д. По-друге, це середовище висуває свої змінені вимоги до людини, а точніше, до створеного нею виробничого середовища, організації дозвілля та побуту, характеру спілкування тощо.

Доказом сучасних суспільних відношень, які постійно змінюються (ускладнюються), є, наприклад, спосіб життя людини, що кардинально змінився. Більша частина населення України зараз проживає в містах, де, як доводить досвід соціологічних досліджень, складається досить специфічний характер спілкування людей. Тут переважає анонімне, багато в чому деперсоніфіковане спілкування. Міська людина, як правило, має декілька суттєвих для неї міжособистісних зв'язків, які не перетинаються – сім'я, трудовий колектив, групи, пов'язані з проведенням вільного часу. При цьому формальний знеособлений аспект спілкування набуває домінуючого значення, в результаті чого кількість міжособистісних контактів багаторазово збільшується. Людина все більше часу знаходиться у стані спілкування, їй все більше уваги і зусиль доводиться витратити на впорядкування різних форм, способів і аспектів спілкування. Результатом цього стає значне зростання емоційних навантажень і внутрішньої напруги. Своє конкретне

вираження вказані фактори знаходять в емоційній дисгармонії, стресах, нерозвиненості почуттів.

Одним зі складних, багатогранних і невід'ємних компонентів феномену психологічної культури є рівень реальної психогігієни особистості.

Зневажливе, а, значить, нерозвинене відношення до психологічної сторони власного життя може призвести до порушення здоров'я, формування психологічних рис, які призводять до ускладнень у міжособистісному спілкуванні і стають причиною конфліктів у трудовому колективі, сім'ї.

Психогігієну дуже часто характеризують як профілактичну охорону психологічного здоров'я людини шляхом створення оптимальних умов функціонування мозку і повного розвитку психологічних властивостей особистості, шляхом покращення умов праці і життя, встановлення багатосторонніх міжособистісних відношень, а також шляхом підвищення опірності психіки людини негативним впливам оточуючого середовища [1].

Несприятливі фактори життя потребують від людини розвитку якостей, що допомагають зберігати душевну рівновагу. Подібно до того як фізична культура є засобом фізичного загартування людини, психічна культура, і, зокрема розвинена психогігієна служить засобом психічного загартування особистості. Свідоме відношення людини до своєї психіки, до інтелектуальної, вольової та емоційної сфери свідомості сприяють їх розвитку та зміцненню, попередженню стресів, психічних зривів і захворювань. Таким чином, цілеспрямоване психологічне загартування формує надійний психологічний захист від несприятливих зовнішніх факторів, розвиває психічну витривалість до різних моральних навантажень і підвищує продуктивну діяльність особистості.

Великий вплив на формування психічної культури особистості, а отже, і її психічне здоров'я має сім'я. Будучи важливим соціальним осередком, сім'я також у значній мірі визначає ступінь гармонійного розвитку особистості.

Нажаль, чимало батьків не усвідомлює тих соціальних змін, які відбулись за останні десятиліття і мали суттєвий вплив на середовище сім'ї та побуту. Зараз, наприклад, міська сім'я перетворилась в суто побутовий осередок, де сфера виховання вкрай звузилась. У кожного з членів сім'ї є своя сфера самоствердження. Для батьків це виробничий колектив, а для їх дітей – дитячий садок і школа. Виховання в сучасній сім'ї, таким чином, набуває характеру моралізування і повчання. У результаті діти, позбавляючись можливості побачити живий безпосередній приклад батьків, які прагнуть укріпити своє здоров'я, втрачають будь-який інтерес до цієї проблеми. Досягти гармонійного розвитку підростаючого покоління можна лише за умови володіння вихователями (батьками і вчителями) достатньо розвиненою психологічною культурою.

У завершення слід відзначити, що рівень психологічної культури визначається не тільки рівнем психологічної організованості, і навіть не тільки розвитком відповідних навичок і вмінь. Він зумовлений в кінцевому результаті ступенем реалізованості усіх цих передумов у повсякденному житті людини.

### **Література**

1. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека / Вестник ПСТГУ, IV : Педагогика. Психология, 2009. Вып. 4 (15). С. 87-101.