

*Ревуцкая Василиса Викторовна
студентка 3 курса специалитета,
факультет таможенного дела
Санкт-Петербургский им. В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной
академии,
Россия, г. Санкт-Петербург
e-mail: vasilisa190400@gmail.com*

*Научный руководитель: Сергеева Анна Геннадьевна
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной
академии,
Россия, Санкт-Петербург*

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** В данной статье авторы говорят о проблеме здорового образа жизни. В первую очередь, они приводят понятие и признаки ЗОЖ, далее – раскрывают причины, побуждающие людей восстанавливать свое здоровье, максимально приближая его именно к здоровому образу, и придерживаться полезных привычек. Авторы подчеркивают важность ведения правильного распорядка дня, соблюдать сбалансированность отдыха и активности, а также необходимость приема пищи в определенные часы. Настроение также является немаловажным фактором при ведении здорового образа жизни, так как оно тесно связано с психическим состоянием человека, и как следствие от него может зависеть и состояние здоровья на определенный момент времени. Мотив – это то, что движет человеком при постановке тех или иных целей, в том числе поддержания или улучшения самочувствия. Статья имеет психологическую и медицинскую направленность и призывает обратить особое внимание каждому читателю на состояние своего здоровья.*

Ключевые слова: ЗОЖ, физическое здоровье, психология, настроение, мотивация.

*Revutskaya Vasilisa Viktorovna
3rd year student of specialty,
Faculty of Customs,
St. VB Bobkova Branch of the Russian Customs Academy,
Russia, St. Petersburg*

*Scientific adviser: Sergeeva Anna Gennadievna
Senior Lecturer of the Department of Physical Training
St. Petersburg named after V.B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy,*

PHYSICAL HEALTH PSYCHOLOGY

Abstract: *In this article, the authors talk about the problem of a healthy lifestyle. First of all, they give the concept and signs of a healthy lifestyle, then they reveal the reasons that encourage people to restore their health, bringing it as close as possible to a healthy lifestyle, and adhere to useful habits. The authors emphasize the importance of maintaining the correct daily routine, maintaining a balance of rest and activity, as well as the need to eat at certain times. Mood is also an important factor in leading a healthy lifestyle, since it is closely related to the mental state of a person, and as a result, the state of health at a certain point in time may also depend on it. A motive is what drives a person when setting certain goals, including maintaining or improving self-feeling. The article has a psychological and medical focus and calls for each reader to pay special attention to their health.*

Key words: healthy lifestyle, physical health, psychology, mood, motivation.

Психология здоровья является относительно новым научным направлением в психологии. Основной проблемой такой психологии являются развитие, укрепление и сохранение здоровья, а в особенности его психологической составляющей, то есть, когда здоровье в совокупности с различными составляющими, такими как социальная и духовная, раскрывает разнообразные потенциалы человека – самопознание, саморазвитие, самосовершенствование, и др. Развитие и совершенствование человека со всех ранее приведенных формах является главной целью психологии здоровья. Актуальность проблем такой психологии обосновывается увеличением количества стрессовых ситуаций в жизни практически каждого человека и, соответственно, ухудшением состояния его нервной системы и психологического состояния. Существует бесчисленное множество факторов, провоцирующих появление стресса в повседневной жизни. Среди них можно привести давление из прессы, напряженные человеческие отношения, рабочий и учебный графики, недостаток сна, ненормированный график работы, и даже эпидемиологическая ситуация как в стране, так и во всем мире и другие факторы, являющиеся в конечном итоге эмоциональным напряжением, которое влияет на снижение иммунитета человека, что, в свою

очередь, приводит к развитию всяческих заболеваний. Такие условия жизни объясняют развитие как психосоматической, так и психической патологии.

Здоровый стиль или же образ жизни складывается из различных сторон жизнедеятельности человека, задействованных в относительно пропорциональных объемах, которые позволяют реализовать определенной степени творческий потенциал [1]. Выделяют три вида здоровья: нравственное (или социальное), психическое и физическое.

Моральные принципы, которые помогают человеку существовать и коммуницировать в обществе объясняются нравственным здоровьем. Говоря об отличительных признаках такого здоровья, можно выделить: обогащение культурой, осознанное отношение к труду, принятие и следование определенным образцам поведения и нравственности, которые приняты в обществе. Если человек здоров и физически, и психологически, не значит, что он и нравственно здоров, особенно, если человек не следует моральным нормам. Таким образом, социальное здоровье приобретает наивысшую значимость [3]

Уровень и качество мышления, степень развития памяти и внимания, уровень развития волевых качеств и эмоциональной устойчивости характеризуют психическое здоровье [2].

Физическое здоровье – это такое состояние организма, которое обуславливается нормальным функционированием всех органов и систем.

Анализируя вышеприведенную дифференциацию, можно дать еще одно определение: ЗОЖ – это такой образ жизни, который основывается на принципах нравственности, различных видов активности (деловой, трудовой, творческой и др.), взаимодействия с окружающей средой и обществом, позволяющий сохранять баланс между всеми перечисленными видами здоровья (нравственным, психическим и физическим).

Многие люди достаточно часто путают понятия самочувствия и здоровья. На практике плохое самочувствие может сложиться на фоне болезни. Но чаще самочувствие является отражением настроения человека. В случае, если у чело-

века плохое настроение, нет мотивации и он загружен различными проблемами и часто устает, такое состояние может привести к появлению болезни.

Большинство расстройств, по сути, не являются болезнями образа жизни, они возникают из-за чрезмерного количества переживаний, негативных мыслей, а также слабой стрессоустойчивости. Ключевым фактором в данном вопросе является отношение к жизни. Это понятие объединяет жизненную позицию человека, его установки в отношении определенных действий и поведения, ну и само поведение человека по жизни. Многое также зависит от чувств и переживаний, так как они несут в себе либо положительный, либо отрицательный настрой, который имеет особое влияние на здоровье человека [4].

Стрессовые ситуации вызывают подавленное настроение, так как люди также не всегда точно могут распознавать их глубину [5]. Поэтому в такие моменты людям необходима психологическая поддержка, чтобы как можно скорее выйти из стрессового состояния. Частые перемены настроения, влекущие непредсказуемые изменения, присущи людям, у которых наблюдаются пограничные расстройства личности. Когда настроение повышается, вероятность его устойчивости также возрастает, что приводит к исчезновению колебаний. Если же настроение стабильно остается низким, это является показателем депрессии.

Активная деятельность человека, основными задачами которой – улучшение и сохранение здоровья, характеризует ЗОЖ в целом. Однако определенный образ жизни человек постепенно формирует в течение своей жизни.

Чтобы сформировать здоровый образ жизни, необходимо тщательно и постепенно изменять стиль и уклад своей жизни, бороться с вредными привычками и поддерживать свое здоровье физическими нагрузками, а также специальными процедурами в соответствии с особенностями своего организма, например массажами.

Исходя из вышесказанного, можно определить здоровый образ жизни, как способность сохранения и развития незадействованных средств человеческого организма, помогающая личности достичь поставленных целей в социальной и

рабочей среде, несмотря на макроэкономические факторы, связанные с политикой, экономикой, психологией и др.

Мотивация играют одну из ключевых ролей в психологии поведения человека. Главным мотиватором для принятия решений и определенных действий является ожидаемый результат, вызванный потребностями организма, отраженных в психике. Мотив – это визуализированный результат того, ради чего человеку необходимо прикладывать усилия и то, к чему следует стремиться.

Немаловажное значение для ЗОЖ имеет режим и распорядок дня. Необходимо, чтобы у человека было определенное время для физической активности, работы, сна, приема пищи, отдыха.

Распорядок дня чаще всего может зависеть от специфики работы, условий, привычек человека, хобби и др. Очень важное место здесь занимает сон и отдых, так как они напрямую влияют на восстановление организма после полученных за день нагрузок [6]. Не рекомендуется, чтобы время, прошедшее с последнего приема пищи, не превышало 5-6 часов, так как в таком случае организм испытывает стресс. Важно, чтобы организм привык спать определенное количество часов, потому что он привыкает к восстановлению конкретно за определенный промежуток времени (рекомендуется спать по 6-8 часов). То же самое касается и приема пищи: когда организм привыкает получать витамины и минералы, необходимые для обмена веществ, в одно и то же время, он чувствует себя комфортно, что имеет положительный эффект на здоровье человека в целом. Под распорядком дня имеется ввиду выборка комфортного времени для совершения повседневных действий с целью выработки полезных привычек.

Баланс между активностью и отдыхом должен присутствовать каждый день. Если его соблюдать, то организм привыкает к четкому ритму своего функционирования, позволяет рационально использовать свои силы и возможности, что снижает эмоциональную и физическую перегрузку, улучшает работоспособность и даже укрепляет здоровье.

В заключение автор подчеркивает, что первоочередной задачей для человека при переходе на ЗОЖ должно стать четкое прорабатывание себя, своей ак-

тивности, частоты приема и качества еды, количества физических нагрузок и, конечно же, визуализация желаемого результата изменений. Необходимо развивать и восстанавливать жизненные ресурсы, а также осознавать ответственность за формирование своего здоровья.

Список литературы:

1. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
2. Кващук В.В. Лекции по психологии здоровья. Таганрог: ТИУиЭ, 2003. 25 с.
3. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М: Мысль, 1990. 286 с.
4. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 1998. 688 с.
5. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. 1023 с.
6. Цветкова Л.А., Гурвич И.Н. Психология здоровья // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2012. № 1. С. 48-52.