

стей личного комфорта и эгоистичного потребления.

### Литература.

1. Ахромеева Т.С., Малинецкий Г.Г., Посашков С.А. Смыслы и ценности цифровой реальности: Будущее. Войны. Синергетика // Философские науки. 2017. №6. С. 104-120.
2. Бодрийяр Ж. В тени молчаливого большинства, или Конец социального. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2000. 96 с.
3. Буданов В.Г. Новый цифровой жизненный техноуклад - перспективы и риски трансформаций антропосферы // Философские науки. 2016. №6. С. 47-55.
4. Дубровский Д.И. Электронная культура. Кто против? // Философские науки. 2017. №2. С. 50-57.
5. Иванова В.П., Еременко В.В. Интеллектуальная культура цифрового общества // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей / под общ. ред. Р.В. Ершовой. Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. С.151-155.

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Шукуров Р.С., Болтаев С.Б.  
(г. Бухара, Узбекистан)*

**Аннотация:** в статье рассматриваются актуальные проблемы формирования культуры здорового образа жизни студентов. Авторы представили анализ научной литературы по данной проблеме.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, формирование культуры здорового образа жизни.

**Abstract:** the article deals with the actual problems of forming a healthy lifestyle culture of students. The author presents an analysis of the scientific literature on this problem.

**Key word:** health, healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle culture.

Новый этап развития системы образования характеризуется изменением представлений о личности студента, которая выступает в качестве системообразующего начала образовательного процесса и, кроме социальных качеств, наделяется субъективными свойствами, определяющими ее самостоятельность, способность к саморегуляции. Сегодня обществу требуется такое развитие личности студента в процессе образования, которое даст ей возможность в дальнейшем опережать существующую в каждый момент времени востребованность знаний путем собственной познавательной активности, умения сочетать широкие общие знания с возможностью постижения ограниченного числа дисциплин. Общий культурный уровень является ключом к непрерывному образованию, его основой, нужной для того, чтобы учиться на протяжении всей жизни.

Важнейшим условием самореализации человека во всех сферах деятельности является образ жизни. Здоровый образ жизни — это одно из условий эффективной профессиональной деятельности современного человека, а проблема формирования культуры здорового образа жизни студентов имеет социальное и экономическое значение. Здоровье отражает качественную сторону характера включенности личности в социальную сферу, является важной естественной предпосылкой её творческой активности.

Культура здорового образа жизни студентов – это ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению. Под культурой здорового образа жизни мы будем понимать сложное системно-структурное образование, интегративное качество личности, отражающее личностные и социально-значимые потребности в здоровье, интегрированные в знаниях и практической деятельности. Содержание культуры здорового образа жизни студентов составляют аксиологический, когнитивный, информационно-коммуникативный и поведенческий компоненты.

Проблемам формирования культуры здорового образа жизни посвящены научные работы С. О. Авчинниковой, Т.М. Алимовой, Е.В. Воронина, Г.А. Кураевой, Т. Ю. Никифоровой, Е.Г. Новолодской. Исследованию проблем формирования культуры здоровья посвящены работы М. Я. Виленского, И. И. Брехмана, В. П. Казначеева, Р. О. Серебряковой. Проблемы валеологического образования и воспитания, развития мотивации здоровьесбережения обучающихся рассмотрены в работах Г. К. Зайцева, Ю. П. Лисицина и др. В исследованиях Д. В. Викторова, И. А. Лавричевой и др. рассматривается стратегия развития мотивации здоровьесбережения. Н. М. Амосов, В. В. Баранов, Э. Н. Вайнер, В. Н. Муравьев доказывают необходимость выработки у человека привычки здорового повседневного проживания, потребность человека в поддержании и укреплении здоровья рассматривается ими как одна из ведущих потребностей в системе профессиональных ценностей.

Решение социальных, экономических проблем, эффективность модернизации российского образования, достижение опережающего развития профессиональной системы образования невозможно без повышения уровня культуры здорового образа жизни, и как следствие этого физического и психического здоровья молодого поколения, именно поэтому необходимо изучить основы культуры здорового образа жизни и проанализировать его уровень у студентов. Здоровье - один из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Культура поведения начинается с отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни. Специалисты Всемирной организации здравоохранения дают такое определение здоровья: «это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». [1] Более конкретную формулировку предлагает А.Г. Щедрина: «Здоровье - это целостное многомерное динамическое состояние, включая его позитивные и негативные показатели, которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции». [3, с.27] Данное определение представляет здоровье в динамике, показывает, что здоровье формируется по мере развития организма, формируется в течение длительного онтогенеза.

Основными составляющими здоровья в соответствии с современной концепцией являются физическая, психологическая, поведенческая. Индивидуальное здоровье человека включает в себя три компонента: социальное здоровье (благополучие); духовное (нравственное) здоровье; физическое здоровье. Культура здоровья — это взаимодействие всех перечисленных компонентов. Культура здорового образа жизни предполагает владение системой знаний в области здоровья, мотивов, потребностей быть здоровым, ценностного отношения к здоровью своему и окружающих людей, к здоровому образу жизни, умений и навыков их соблюдения [4]. Мы разделяем мнение В.А. Бароненко, который отмечал, что «культурность населения и его материальная обеспеченность понижают смертность и заболеваемость, удлиняют продолжительность жизни». [2,с.7] Ухудшение здоровья современного человека связано со многими причинами. Среди основных причин нездоровья человека следует назвать образ жизни как основной фактор культуры здоровья. [5, с.11-12] Таким образом, роль культуры индивидуального здоровья следует рассматривать с позиций как индивидуально здоровья, так и вселенских законов, определяющих становление будущих поколений. Генеральной линией укрепления здоровья является формирование культуры здорового образа жизни. К сожалению, можно отметить, что культура здорового образа жизни не сформирована у студентов, а здоровый образ жизни не занимает пока высокое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Следовательно, процесс формирования культуры здорового образа жизни – это проблема каждого индивида. По нашему мнению, никакие пожелания, приказы не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья. Поэтому приобщение человека к культуре здорового образа жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. [1, с.146]

Основными факторами здоровья являются: отношение к прошлому и будущему, эволюционная и генетическая сущность человека; отношение к себе как личности; фактор личной гигиены; выработка полезных для здоровья стереотипов в жизни; адекватная самооценки для формирования эмоций, то есть соотношением результатов собственной деятельности с последствиями ее реальной ситуации, а следовательно, со стрессом; выбор интересов, профессий, видов деятельности, соответствующих способностям, наклонностям; отношение к семье, коллективу, обществу.

Основными факторами риска для здоровья являются:

1. Некачественное, несбалансированное питание, избыточный или недостаточный вес.

2. Отсутствие сформированной физической активности, осознанной потребности в регулярной физической тренировке, гиподинамия, недостаточный объем оздоровительной двигательной деятельности.
3. Экологически неблагоприятные условия труда, жизни, отдыха.
4. Нарушение режима труда и отдыха, недостаточный сон, перегрузки.
5. Злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, табакокурение.
6. Несоблюдение норм поведения в быту, семье, несоблюдение требований здорового образа жизни членами семьи, отсутствие цели в жизни.
7. Неудовлетворенность жизнью, работой, положением в семье, одиночество, недостаток общения.
8. Длительная фиксация сознания на неудачах, ошибках.
9. Вредные для здоровья отрицательные эмоции (злоба, зависть, агрессивность).
10. Низкий уровень общей, нравственной, духовной, физической культуры, отсутствие здорового стиля жизни.
11. Недооценка здоровья в иерархии потребностей человека.
12. Незнание людей о возможностях укрепления здоровья.
13. Физиологические состояния, влияющие на жизнедеятельность человека.
14. Слабое участие средств массовой информации в пропаганде здоровья. [5]

По мнению многих исследователей Всемирной организации здравоохранения, основными факторами риска для здоровья являются следующие: психологические, экологические, социальные, наследственные. Наиболее отрицательными факторами в данной цепи, влияющими на здоровье, являются: нерациональное питание, гиподинамия, алкоголизм, наркомания и табакокурение. В настоящее время выделяют несколько причин неблагоприятной динамики состояния здоровья студентов. К ним относят факторы, которые определяют влияние образовательной среды учебного заведения на здоровье студентов, потому что, во-первых, примерно 70,0 % времени бодрствования студенты проводят в образовательном учреждении; во-вторых, эти влияния длительны и систематичны.

Состояние здоровья и образ жизни многих студентов свидетельствует о неблагополучии, которое может привести к существенным ограничениям реализации ими в будущем биологических и социальных функций. Особое место и ответственность в оздоровительном процессе отводится образовательной системе и образовательному учреждению, которые должны сделать образовательный процесс здоровьесберегающим, способствующим формированию культуры здорового образа жизни.

### Литература.

1. Антонов С.В. Здоровье молодежи – социальная проблема общества: Социально-экономические проблемы региона и пути их решения. / С. В. Антонов. Вып. 2: сб. материалов научно-практ. конф. Чебоксары: ООО «Фирма «Атолл», 2006. - С. 267-269.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2005. - 332с.
3. Гаджиев Р.С. Образ жизни молодежи в условиях крупного города/Р.С. Гаджиев, З.Н. Айвазова. -2006. -№5. -С.-44-46.
4. Георгиевский А.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях: автореф. дисс. канд. пед. наук./ А.Ф. Георгиевский. - М., 2009. – 112 с.
5. Гринина, О.В. Динамика социально-гигиенического статуса студенческой семьи / О.В. Гринина, Е.И. Русанова // Здоровье студентов: сб. тезисов междунар. науч.-практ. конф. – М.: Изд-во РУДН, 1999. - С. 138 – 141.

The cover features a central image of the Earth from space, showing the Americas. The globe is surrounded by vibrant, swirling light trails in shades of yellow, orange, and blue, creating a sense of motion and energy. The title is printed in a bold, black, sans-serif font with a white outline, positioned in the lower right quadrant of the cover.

**ВЕСТНИК  
ИНТЕГРАТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ**

## СОДЕРЖАНИЕ

- 3 *Абдукаххарова Г. А. (г. Карши, Узбекистан)*  
**Роль Социально-Психологической Службы В Предотвращении Девиантного Поведения У Подростков**
- 5 *Абу-Талеб Д. В. (г. Москва, Россия)*  
**Межпоколенная коммуникация и феномен затрудненного общения, в контексте современного образования личности в актуальную эпоху**
- 11 *Акрамов М.Р. (г.Ташкент, Узбекистан)*  
**Психологические механизмы формирования экологического сознания личности**
- 13 *Ахмадов Н.Р. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Суицидальное поведение подростков**
- 15 *Ахмедова М. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Социально-психологические проблемы формирования представлений учащихся об узбекском музыкальном фольклоре**
- 17 *Баймурадов Р.С., Файзиев Я.З. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Особенности взаимоотношений в системе «Тренер - спортсмен» «Спортсмен - спортсмен»**
- 20 *Баратов Ш.Р. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Актуальные и перспективные направления развития психологической службы в системе образования**
- 24 *Баратова Д.Ш., Аъзамова М.А. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Жизненные стратегии современной молодежи**
- 26 *Бобомирзаев Х. (г. Навои, Узбекистан)*  
**Активизации познавательного процесса личности как условие её благополучного развития**
- 30 *Бутаева У.А. (г.Самарканд, Узбекистан)*  
**Социально-психологическая интерпретация психологической зрелости**
- 34 *Рузиев У.М. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Социальная фобия-и его влияния на поведение человека**
- 37 *Галдиева М.Д. (г.Ташкент, Узбекистан)*  
**Психологические особенности проявлений национального воспитания у младших школьников**
- 40 *Гальмак М. В. (Ярославль, Россия)*  
**Суверенность вещей в семьях с разным количеством детей**
- 44 *Гусев А.Н., Манолова О.Н. (Россия)*  
**Психологическая оценка готовности к профессиональной деятельности работников транспортной безопасности**
- 45 *Девочкина В.В. (Россия)*  
**Тенденции к интеграции восточного и западного подходов психосоматической терапии**
- 48 *Джабборов Х.Х. (г.Ташкент, Узбекистан)*  
**Социально-психологические механизмы национального воспитания**
- 51 *Дилова Н.Г. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Использование интерактивных методов в школьном обучении**
- 54 *Ермакова Е.С. (г.Гомель, Республика Беларусь)*  
**Ресурсный подход в терапии психосоматики**
- 56 *Жаббор А.М. (г.Ташкент, Узбекистан)*  
**Школьное образование как фактор развития когнитивных стилей**
- 59 *Жумаев Н.З. (г. Бухара. Узбекистан)*  
**Современные проблемы семейного воспитания**
- 62 *Журакулов Ж.Ж. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Взаимосвязь психологии, педагогики и информатики**

- 65 *Зайцева И.Б. (г. Москва, Россия)*  
**Изучение вопросов взаимосвязи факторов, влияющих на формирование жизненного пути личности, с изменениями на всех уровнях личностной сферы индивида**
- 67 *Зорина Н.Н. (г. Москва, Россия)*  
**Эмоциональный интеллект как фактор успешности работающей женщины (и его развитие средствами нейрографики)**
- 73 *Islamova S.S. (Karshi, Uzbekistan)*  
**Interpretation which is learned by philosophical of conception**
- 75 *Исматова Д.Т. (г. Бухара, Узбекистан)*  
**Семья и проблема семейных кризисов**
- 78 *Кадырова Д.М., Ахмедова З.Д. (г. Бухара, Узбекистан)*  
**Психологические трудности младшего школьного возраста**
- 80 *Камолов Ш.Х., Мурадова М.Р. (г. Бухара, Узбекистан)*  
**Музыкотерапия как фактор сохранения и укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста**
- 82 *Капырин М.В. (г. Дубна, Россия)*  
**Любовь и свобода как трансперсональные переживания**
- 84 *Каршибаева Г.А. (г. Джиззак, Узбекистан)*  
**Диагностика суицидального поведения у подростков**
- 90 *Kharshieva D, Atabaeva N. (Tashkent, Uzbekistan)*  
**Stress and altruism**
- 92 *Kasimov U.A. (Bukhara, Uzbekistan)*  
**Modern professional development problems and solutions**
- 96 *Козлов В.В., Огнева И.В. (Ярославль, Россия)*  
**К проблеме личности и сущности**
- 100 *Козлов В.В. Президент МАПН (Ярославль, Россия)*  
**Интегративный подход к управлению психическими процессами**
- 102 *Кузнецов Д.В. (г. Москва, Россия)*  
**Современные проблемы гипнотерапии**
- 104 *Курбонова Г.Р. (г. Бухара, Узбекистан)*  
**Формирование гендерной толерантности у детей старшего дошкольного возраста**
- 106 *Кучкарова Ф.Х. (г. Самарканд, Узбекистан)*  
**Социально-психологические основы общественного контроля в узбекистане**
- 109 *Лупекина Е.А. (г. Гомель, Республика Беларусь)*  
**Профессиональное родительство и просоциальное поведение**
- 113 *Musinova R. Y, Murtazaeva Sh. (Samarkand State University, Uzbekistan)*  
**Theories of self-regulation as a structural element of pedagogical activity in the professional training of a teacher**
- 116 *Маратов Т.Г. (г. Ташкент, Узбекистан)*  
**Теоретические факторы в изучении идентификации личности**
- 118 *Муминова Д.М. (г. Наманган, Узбекистан)*  
**Анализ теорий делинквентного поведения**
- 123 *Мухлисов С.С. (г. Бухара, Узбекистан)*  
**Психолого-педагогические основы применения икт на уроках в начальной школе**
- 127 *Mukhtorov E.M. (Bukhara, Uzbekistan)*  
**The development of professional weltanschauung of doctors as basis of their creative professional activity**
- 132 *Назаров А.М. (г. Бухара, Узбекистан)*  
**Особенности механизмы психологической защиты у спортсменов, различающихся по гендерному признаку**
- 136 *Наркевич А.В. (Москва, Россия)*  
**Особенности влияния занятий медитативными практиками на волевую саморегуляцию личности**

- 139 *Одилжонова А.А. (г.Андижан Узбекистан)*  
**Креативное мышление: психологические характеристики и способы его совершенствования**
- 142 *Останов Ш.Ш. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Использование техник арт-терапии в психокоррекции**
- 144 *Остонов Ж.Ш. (г.Бухара Узбекистан)*  
**Изучение копинг-стратегий и психологических защит у подростков в трудных учебных ситуациях**
- 146 *Павлова Ю.Б. (г. Гомель, Беларусь)*  
**Развитие представлений о феномене трудоголизма**
- 149 *Рамазонов Ж.Д. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Мотивация к самоуправлению при психических состояниях**
- 150 *Расников Е.Ф.(г. Ярославль, Россия)*  
**Представления об околосмертном опыте (осо) с точки зрения психологической науки и различных религиозных систем**
- 153 *Рахимова Д.Ш. (г.Ташкент, Узбекистан)*  
**Значение психологического здоровья в воспитании подрастающего поколения**
- 156 *Рузиев У.М. (Бухара, Узбекистан)*  
**Социальная фобия-и его влияния на поведение человека**
- 160 *Рузиева Д.Н. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Лидерские качества в зависимости от половой принадлежности на примере студенческих групп**
- 162 *Рустамов Ш.Ш. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Обработка психологических данных математическими методами (на примере программы spss)**
- 164 *Сабирова Д.А. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Изучение факторов социально-психологической компетентности медицинских работников**
- 168 *Содиқова Г.О. (г.Ташкент, Узбекистан)*  
**Психологические особенности самостоятельного принятия решений у школьников**
- 171 *Садькова Э.И. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Особенности проявления стресса у студентов во время экзаменационной сессии**
- 174 *Салахутдинова М.И. (г.Самарканд, Узбекистан)*  
**Психологические мотивы поведения потребителей**
- 177 *Саломова Г.Ш. (г.Ташкент, Узбекистан)*  
**Критическое мышление как результат межкультурной компетентности личности**
- 179 *Сандалова А.В. (г.Санкт-Петербург, Россия)*  
**Реализация принципа свободы в контексте свободной занятости**
- 182 *Saparov M. Y. (Tashkent, Uzbekistan)*  
**Psychological interpretation of the perfect human being problem in the sect of Kubroviya**
- 185 *Смирнова С.С. (г.Ташкент, Узбекистан)*  
**Развитие коммуникативной компетенции будущих педагогов русского языка и литературы**
- 189 *Собиров А.А. (г.Бухара, Узбекистан)*  
**Социально-психологические механизмы формирования возможностей психологической защиты у спортсменов**
- 192 *Товбаева М.С. (г.Самарканд, Узбекистан)*  
**Влияние ревности на возникновение насилия в семейных отношениях**
- 195 *Токарев Я.В. (г. Магнитогорск, Россия)*  
**Научно-перспективный обзор семантического поля**
- 201 *Умаров Б.М. (г.Ташкент, Узбекистан)*  
**Социально-психологические причины преступного поведения несовершеннолетних**

- 205 Умурзоков Д.Х. (г.Навоий, Узбекистан)  
**Социально-психологические, этнопсихологические особенности образов национальной идентичности в сознании ранних подростков**
- 210 Усманова М.Н. (г.Бухара, Узбекистан)  
**Лидерство как феномен психологической власти в группе**
- 212 Fayziyev Z.X. (Karshi, Uzbekistan)  
**The stress phenomenon and its impact on managerial performance**
- 215 Фарфиев Ё.А. (г.Ташкент, Узбекистан)  
**Динамика профессионально личностных качеств руководителя**
- 219 Халилова М.Р. (г.Навои, Узбекистан)  
**Особенности развития компетентности в педагогической профессии**
- 221 Хасанов Р. А. Файзиев Я.З. (г.Бухара, Узбекистан)  
**Особенности межличностных отношений в командных видах спорта**
- 225 Хасанов С.Ш. (г.Бухара, Узбекистан)  
**Особенности эмоциональных переживаний в спорте**
- 228 Холматов М.А. (г.Ташкент, Узбекистан)  
**Психологические характеристики религиозной толерантности**
- 231 Хусенов М. (г.Бухара, Узбекистан)  
**Цифровизация образования: проблемы и перспективы**
- 233 Шукуров Р.С., Болтаев С.Б. (г. Бухара, Узбекистан)  
**Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни студентов**
- 236 Шукуров Р.Э. (г.Ташкент, Узбекистан)  
**Психологические защитные механизмы личности как фактор, определяющий типы религиозности**
- 240 Шукурова Я.С., Усманова М.Н. (г.Бухара, Узбекистан)  
**Причины формирования агрессивного поведения в дошкольном возрасте**
- 244 Хайдаров М.Х. (Бухара, Узбекистан)  
**История формирования научных школ и теорий в психологии**



МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

# ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Выпуск 22 2021  
ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

Журнал ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ рекомендован Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций. Постановление Президиума ВАК Республики Узбекистан (20.03.2015 г., № 214/2; 18.11.2015 г., №218/5; 22.12.2015 г., №219/5).

Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 21. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара- Ярославль: МАПН, 2021. – 252 с.

Бухара- Ярославль, 2021