

*Библиографический список:*

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Мухина В.С. Возрастная психология. М. Академия 2006. – 608 с.

**Комарова М. К., Коротких И.П., Третьякова Н. В.**  
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

**ИССЛЕДОВАНИЕ СООТНОШЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И  
КАЛЕНДАРНОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОРА ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ<sup>4</sup>**

Одним из интереснейших вопросов при изучении геронтологических аспектов психологии здоровья является определение истинного возраста человека. В современной науке принят многомерный подход к изучению данного аспекта как дифференцированного показателя периода человеческой жизни. Такой подход предполагает отдельное измерение биологического, психологического и социального возраста, поскольку календарный возраст (еще он обозначается в качестве хронологического или паспортного) не отражает в полной мере характеристики человека как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности. Понятия биологического и календарного возраста давно разделяются, поскольку последний не характеризует в достаточной степени истинное состояние организма. Это обстоятельство весьма существенно, его необходимо учитывать, делая прогноз о предстоящих изменениях в состоянии организма, определяя перспективу физического здоровья человека.

Выявление психологического возраста и его соотношение с календарным позволяет говорить о зрелости личности, об адекватности опыта человека и его жизненных планов, что и следует признать фактором психического здоровья [2, 3].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Содержание этого понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими крите-

<sup>4</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ и Правительства Свердловской области в рамках проекта № 14-16-66019 «Разработка модели управления качеством здоровьесберегающей деятельности»

риями, в нем отражены общественные и групповые нормы, регламентирующие духовную жизнь человека [1].

Психическое здоровье — это совокупность установок, качеств и функциональных способностей, которые позволяют индивиду адаптироваться к среде [1].

Психическое здоровье — это такое состояние психики индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и оптимальное выполнение социальных функций, адекватных общечеловеческим ценностям и этнокультурным особенностям той группы, к которой принадлежит индивид [3].

Определяя психологический возраст как меру психологического прошлого человека, субъективной реализованности психологического времени личности, можно выявить следующие его особенности.

Психологический возраст — это характеристика степени адаптированности человека к условиям социума в соответствии с уровнем интеллекта, способностью к обучению, двигательным навыкам, чувствами, установками, мотивами и пр. Если трактовать данное понятие проще, — это то, насколько лет вы сами себя чувствуете.

Психологический возраст принципиально обратим, т.е. человек может «молодеть», когда расширяется психологическое будущее, сокращается психологическое прошлое или увеличивается предполагаемая продолжительность жизни.

Психологический возраст многомерен, т.е. он может отличаться в разных сферах жизнедеятельности.

Для определения психологического возраста, нам потребуется календарный возраст, определяемый по известной дате рождения.

Зная свой психологический возраст, человек способен сознательно изменять соотношение перспективных и ретроспективных элементов в субъективной картине жизненного пути. Это особенно важно, когда речь идет об искаженной жизненной перспективе, о неоправданном оптимизме или пессимизме, мера проявления которых рассматривается как значимая личностная характеристика. Постановка новых, реально достижимых целей, формирование планов на будущее оказываются существенным моментом в обеспечении психического здоровья и долголетия человека.

Существуют различные способы оценки психологического возраста. Для того, чтобы определить психологическое состояние здоровья студентов и молодежи, нами было проведено исследование. Мы выбрали процедуру оценивания интервалов жизни длительностью в 5 лет, предложенную Е. И. Головахой и А. А. Кроником.

В исследовании принимали участие студенты ФФК 1,3 и 5 курсов.

Испытуемым предлагалось оценить по десятибалльной шкале каждый пятилетний интервал своей жизни (как прожитой, так и будущей) по степени насыщенности значимыми событиями и занести результаты в таблицу «Оценивание насыщенности пятилетних интервалов». При этом каждый опрошиваемый самостоятельно определял желаемую для себя продолжительность жизни, что также отражается в таблице.

Рассмотрим результаты студентов 5 курса: средний календарный возраст как у юношей, так и у девушек равен 18 годам. Средняя продолжительность жизни отличается: у юношей 89 лет, у девушек 99 лет. Средний психологический возраст у юношей равен 23 годам, у девушек 19 годам.

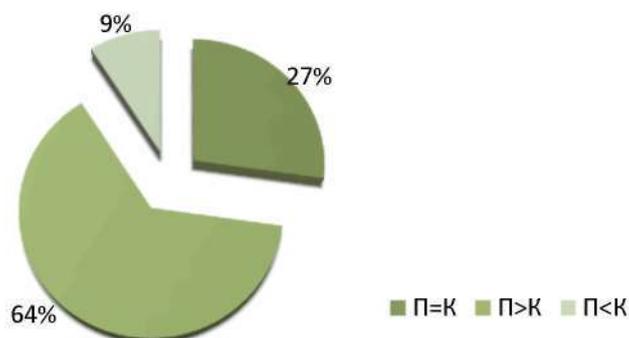


Рисунок 1 – Показатели соотношения психологического (П) и календарного (К) возраста у студентов 5 курса

Далее рассмотрим результаты студентов 3 курса: средний календарный возраст как у юношей, так и у девушек равен 20 годам. Средняя продолжительность жизни отличается: у юношей 94 года, у девушек 87 лет. Средний психологический возраст у юношей равен 32 годам, у девушек 28 годам. Это говорит о том, что спустя 5 лет новое поколение «постарело».

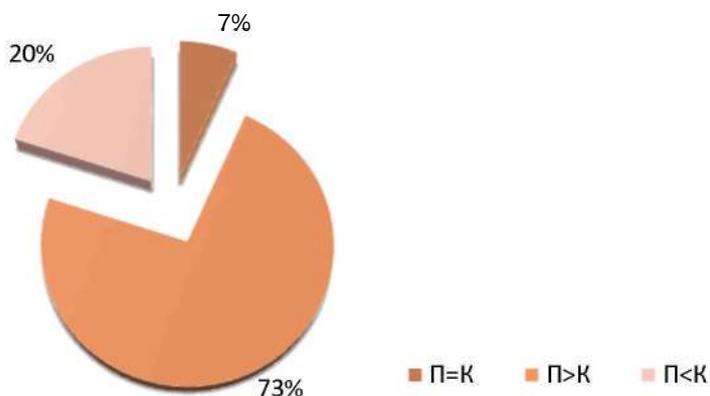


Рисунок 2 – Показатели соотношения психологического (П) и календарного (К) возраста у студентов 3 курса

Рассмотрим результаты студентов 1 курса: средний календарный возраст как у юношей, так и у девушек равен 18 годам. Средняя продолжительность жизни отличается, но немного: у юношей 81 год, у девушек 83 года. Средний психологический возраст у юношей равен 20 годам, у девушек 22 года. Наблюдается положительная динамика.

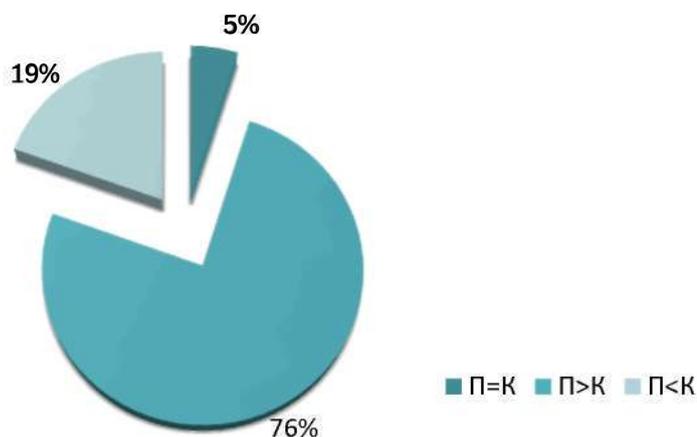


Рисунок 3 – Показатели соотношения психологического (П) и календарного (К) возраста у студентов 1 курса

Таким образом, результаты проведенного исследования показали незначительную долю и существенное снижение к старшим курсам лиц у которых психологический возраст соответствует календарному. Следует отметить, что если психологический и календарный возрасты совпадают, это свидетельствует о зрелости личности, адекватности опыта человека и его жизненных планов. У большей части испытуемых психологический возраст превышает календарный, что свидетельствует о неоправданном пессимизме человека и в этом случае ему следует рекомендовать больше внимания уделять постановке целей, формированию планов на будущее. Если же психологический возраст «меньше» реального, это служит свидетельством чрезмерного оптимизма, уверенности человека в том, что все еще можно успеть. В этом случае планы и ожидания рассчитаны на больший период хронологического времени, чем тот, которым человек располагает в действительности;

В заключение следует сделать вывод: поскольку психологический возраст принципиально обратим, целесообразно повторять данную процедуру определения психологического возраста на различных этапах жизни человека, что является предпосылкой рационального использования личностью времени своей жизни и служит фактором сохранения психического здоровья.

*Библиографический список:*

1. Психическое здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dic.academic.ru/searchall.php?SWord=Психическое+здоровье+&from=ru&to=xx&did=&stype=0>
2. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А. А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002.
3. Что такое психическое здоровье и как его сохранить? [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.medprof-uu.ru](http://www.medprof-uu.ru)

**Копанева Д.М., Рыбина Л.Д.**  
Национальный исследовательский Иркутский  
государственный технический университет,  
г. Иркутск, Россия

## **АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НИ ИРГТУ НА НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА**

*Аннотация.* В образовательных учреждениях физическое воспитание призвано сохранять, укреплять здоровье студентов и формировать у них потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании на последующие периоды жизни. Проведение мониторинга физического развития и физической подготовленности в вузе позволяет своевременно скорректировать учебный процесс по предмету «физическая культура».

*Ключевые слова:* физическая культура, физическая подготовленность, студенты.

Прогрессивный ритм жизни студенческой молодёжи требует от неё все большей физической активности и физической подготовленности. Физическая подготовленность – одна из сторон физического воспитания, связанная с развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) и степени владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определённого рода деятельности человека. Она оказывает существенное влияние на состояние здоровья студентов [1,3]. В НИ ИрГТУ использование мониторинговых технологий позволяет строить учебный процесс по физическому воспитанию студентов в следующей последовательности: в начале каждого учебного года проводится исследование, как физического развития, так и физической подготовленности обучающихся, что позволяет не только получить оценку исходного уровня их параметров, но и обеспечить более индивидуальный подход в проведение учебного процесса [2].