

6. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія / Є.М. Потапчук. – Хмельницький, 2004. – 322 с.
7. Світлична Н.О. Соціально-психологічні чинники збереження психологічного здоров'я працівників МНС: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Н.О. Світлична. – Харків, 2013. – 18 с.
8. Щербинин П.П. Особенности социальной защиты ветеранов военной службы в Российской империи в XVIII-начале XX в. [Электронный ресурс] / П.П. Щербинин // The Journal of Power Institutions in Post-Soviet Societies. – 2007. – №6-7. – Режим доступа: <http://pipss.revues.org/973> http://mil.ru/files/morf/2015-12-11_MoD_board_extended_session_RUS.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-ЙОГОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК СМГ

О. В. Хуртенко

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри ТМФВ

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшості з них зазвичай не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля. Боротьба зі шкідливими звичками створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності.

Проблема фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп є доволі актуальною й вагомою під час навчання у вищому навчальному закладі [5].

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів дуже складний. Лише глибоко осмислюючи цей процес, можна ефективно й правильно використовувати ті можливості, які є в навчальних закладах для успішної роботи з такими студентами. У наш час особливо необхідне поновлення форм і методів цієї роботи.

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України та положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах фізичне виховання у студентів спеціальних медичних груп спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я [3].

Метою фізичного виховання студентів СМГ – є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану. Основний зміст занять по фізичній культурі зі студентами спеціальної медичної групи спрямовано на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання у розвитку рухової функції і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок і умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Ми погоджуємося з вітчизняними науковцями [1], що фізичне виховання студентів не повинне обмежуватися тільки учбовими заняттями за розкладом. Вони повинні включати позаурочні форми занять, які включають у себе різноманітні заняття фізичними вправами.

Аналізуючи науково-методичну літературу ми прийшли до висновку, що найбільш ефективними методами оздоровчої і колекційної роботи зі студентами СМГ є: оздоровча гімнастика з використанням спеціального м'яча (футболу), аеробіка, рухливі ігри, плавання, як системи прямого соматичного впливу і активізації опорно-рухового апарату, що призводить до поліпшення стану здоров'я студентів.

З нетрадиційних засобів фізичного виховання для студентської молоді в спеціальній медичній групі представляють особливий інтерес гімнастичні вправи фітнес-йоги - асани і дихальні вправи, виконання яких вимагає прояву сили, гнучкості, уваги і зосередженості [4]. Сучасна фітнес-йога об'єднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію і розслаблення, для формування тіла в більш сильне і

гнучке, яке легко пристосовується, здатне протистояти травмам і надмірній втомі.

Програма сучасної фітнес йоги спроектована визначати і не блокувати нефункціональні моменти і створювати більш функціональне тіло за допомогою спільної роботи всіх його частин. Програма вимагає роботи правої і лівої сторін тіла, рук і ніг, передньої і задньої частини, верхньої і нижньої його половини. Комплекс навантажень у фітнес-йозі побудований так, щоб задіяти всі групи м'язів. Для фітнес-йоги не потрібно спеціальних тренажерів, основна маса вправ являє собою потягування і розтягування і проходить в положеннях стоячи, сидячи або лежачи [2].

Однак, потрібно зауважити, що під час занять фітнес-йогою необхідно уникати різкого перепаду температур, прямого сонячного світла і протягів. Для занять потрібні неслизькі килимки, а також покривало, щоб під час розслаблення можна було вкритися, якщо холодно, щоб не відчувати дискомфорт. Одяг не повинен обмежувати рухів, вправи краще робити босоніж або в шкарпетках.

На підставі аналізу та узагальнення даних літератури ми розробили комплексну оздоровчу програму з фітнес-йоги для студенток СМГ, яка складалась з трьох частин.

Перша частина починається з глибоких, ритмічних вправ на дихання «пранаям», які дозволяють сконцентрувати своє тіло і мислення, наситити киснем кров, що необхідно для зняття стресу. Одним словом відбувається поліпшення настрою, а це і є мета «пранаям».

Друга частина це динамічна, активна розминка яка складається з силових і хореографічних вправ на роботу м'язів і розтяжку. У цей комплекс входять вишукані рухи, що дозволяють випрямити спину, навчати граціозно рухатися, відчути радість від спокійної музики і легкого танцю.

Заключна частина це статична частина. Вона складається з поз «асан». Це вправи в йозі на затримування пози в рівновазі. Вони допомагають активно працювати м'язам при навантаженнях і розтяжках, а на скручування або так звані «перевернуті пози» (коли становище таза знаходиться вище голови) допоможуть хребту збільшити гнучкість. Все це сприятливо діє на імунну, нервову і захисну систему організму.

Відзначимо, що послідовність позицій в фітнес-йозі не позбавлена логіки: асани часто пов'язані між собою, і кожне наступне навантаження спрямоване на компенсацію попереднього.

Для оцінки функціонального стану студенток СМГ ми використовували гіпоксичні проби, які дають оцінку стану дихальної системи і здатність внутрішнього середовища організму насичуватися киснем.

В пробі Штанге та пробі Генчи у дівчат, що займались по програмі фітнес-йоги приріст цих показників був досить значний (проба Штанге – 9,62%, проба Генчи – 15,55%).

Також в процесі дослідження ми зробили порівняльний аналіз показників функціонального стану учасниць експерименту на початку і в кінці програми тренувань.

Аналізуючи динаміку функціональних показників серцево-судинної системи, ми бачимо, що ці показники і на початку, і на кінець періоду дослідження знаходилися у проміжку норми. Але під кінець дослідження, за рахунок програми, показники покращилися. А це, в свою чергу, свідчить про її ефективність.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою проби Руф'є допомогла визначити динаміку змін: після впровадження програми з фітнес-йоги показники працездатності покращилися.

Отже, після впровадження вправ фітнес – йоги у фізкультурно-оздоровчий процес студенток СМГ, нами відзначено позитивний вплив вправ фітнес-йоги на загальне фізичне самопочуття, функціональний стан та фізичну підготовленість.

Література

1. Биба Л. М. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи / Л. М. Биба, О. О. Бабанін. Ужгород: ЗакДУ, 2008. 59 с.
2. Скурихина Н. В. Фитнес-йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 7. – С. 115-119.
3. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс]. – 2006. – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.
4. Хуртенко О. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ / О. Хуртенко, С. Дмитренко, В. Мельник. // Science Review. 2018. №1. С. 56–59.

5. Шинкарьов С. І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп. *Освіта та педагогічна наука*. 2012. №5. С. 31–36.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ

*Н. І. Чепелєва,
аспірантка,*

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди*

Психологічні аспекти репродуктивного здоров'я жінок і чоловіків – одна з мало висвітлених тем як в психологічній так і в медичній сферах досліджень. В цілому медицина стверджує, що, якщо немає деформацій і інших фізіологічних порушень репродуктивної системи, то будь-яка людина (жінка і чоловік) здатна до репродукції в парі з іншою людиною. Психологія цей «оптимізм» часто не поділяє, так само як і не поділяє песимізм «вироків» в практиці сучасної медицини. Адже в системі знань про репродуктивне здоров'я жінок і чоловіків існує поняття «сумісність», однак воно не описує всі психологічно важливі аспекти здоров'я, а також не вивчено настільки, щоб зробити будь-які обґрунтовані остаточні висновки. Але, не зважаючи на це, доведено, що психологічний фактор не менш важливий за фізіологічний.

Проблема збереження репродуктивного здоров'я за своєю значущістю, масштабністю, перспективністю, стратегічним характером на сьогодні є однією з найбільш актуальних. Провідна роль у її вивченні належить не тільки медицині, а й іншим галузям, що стосуються репродуктивного формування, перш за все психології, соціології, економіці [3].

Мета роботи – визначення психологічних аспектів репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок, через теоретичний аналіз питань їх формування, збереження і зміцнення.

Репродуктивне здоров'я визначають як стан повного фізіологічного, психічного та соціального благополуччя, яке має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку як людини так і суспільства в цілому. У широкому сенсі репродуктивне здоров'я складається з декількох