

значних життєвих успіхів завдяки своїй витримці, самовладанню, стресостійкості. Працездатність, самостійність у своїх рішеннях і діях, відповідальність, дисциплінованість, комунікабельність, наполегливість у розв'язанні поставлених завдань, уміння гарно показати себе – ще не повний перелік тих позитивних рис, які дає художня гімнастика в контексті формування і розвитку особистості. Розвиваючи різнобічні риси характеру, формуючи поняття про красу людського тіла і навколишнього світу, навчаючи правилам естетичної поведінки, виховуючи моральні та вольові якості, вона максимально сприяє гармонійному розвитку всієї структури особистості.

Звичайно, при цьому потрібно зважати й на окремі протипоказання до занять художньою гімнастикою. До основних із них належать захворювання опорно-рухового апарату (особливо шийно-комірної зони) та серйозні деформації хребта (сколіоз), пороки серця та хвороби серцево-судинної системи, а також цукровий діабет, будь-які порушення зору, нервові розлади. Отже, дівчата повинні регулярно проходити медичні обстеження, в ході яких мають бути підтверджені відсутність хвороб і позитивний вплив занять художньою гімнастикою на здоров'я.

Висновки. Таким чином, заняття художньою гімнастикою мають велике оздоровче та розвиваюче значення для дівчат. Перше характеризується насамперед підвищенням імунітету, впливом на роботу багатьох життєво важливих систем організму, тренуванням вестибулярного апарату, зміцненням основних груп м'язів, масажем внутрішніх органів. Друге проявляється у формуванні багатьох рухових умінь і навичок, розширенні загального кругозору, естетичному вихованні, загартуванні волі і характеру, вихованні працездатності, дисциплінованості, самостійності, наполегливості, комунікабельності.

#### Література

1. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: дисс... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Санкт-Петербург, 2013. 208 с.
2. Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Москва: Спорт, 2015. 120 с.
3. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.
4. Горбачева Ж. С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: автореф. дисс... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Санкт-Петербург, 2000. 21 с.
5. Каравацкая Н. А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. Сб. науч. трудов молодых ученых. Вып. IX. Смоленск: Смоленский гос. ин-т физ. культуры, 2002. С. 10-13.
6. Карпенко Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике. Ученые записки университета им. П. Лесгафта. 2007. Вып. 2 (24). С. 22-26.
7. Терехина Р. Н., Винер И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Теория и практика физической культуры. 2006. № 10. С. 28-29.

*Русин Л.П., Мелега К.П., Дуткевич-Іванська Ю.В., Шанта І.Ф., Сабадош М.В.*

## **Аналіз особливостей формування культури репродуктивного здоров'я студентів ВНЗ**

**ДВНЗ «Ужгородський національний університет», факультет здоров'я та фізичного виховання**

**П**ротягом останніх років кількість населення України невинно зменшується. Цей процес відбувається через зниження рівня народжуваності, скорочення середньої тривалості життя, безвідповідального ставлення молоді до свого репродуктивного здоров'я, що є результатом безпліддя в майбутньому. Проблема репродуктивного здоров'я нації головним чином залежить від рівня здоров'язберігаючої свідомості, способу життя та особливостей формування культури репродуктивного здоров'я молоді. Адже саме молодь є демографічним, культурним та економічним потенціалом держави. На сучасному етапі розвитку суспільства формування культури репродуктивного здоров'я студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) відіграє важливу роль та вимагає розширення наукового світогляду щодо питань здорового існування. Низький рівень обізнаності сучасної молоді щодо проблем планування сім'ї, адекватних методів контрацепції веде до поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), безпліддя та репродуктивних втрат у майбутньому. А основним завданням науковців та педагогів є впровадження у освітній процес систему здоров'язбереження.

Мета роботи: проаналізувати особливості формування культури репродуктивного здоров'я студентів ДВНЗ «УжНУ».

Матеріали та методи аналізу та узагальнення вітчизняних та іноземних літературних джерел, анкетування та математико-статистичні методи.

Результати дослідження Під час дослідження, нами було проведено анкетування студентів III-IV курсів факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Дослідження охоплено 45 осіб, віком 20-22 років, з них 22 юнаки та 23 дівчини. Анкетування проводилося анонімно, шляхом письмового заповнення анкет респондентами. Під час анкетування 82,2% респондентів правильно пояснили поняття культури репродуктивного здоров'я, 13,3% - відповіли з помилками, а 4,4% не дали ніякої відповіді.

Стан репродуктивного здоров'я потребує постійного контролю. Тому для визначення його рівня у опитаних студентів було встановлено, що 65,2% дівчат та 22,7% юнаків обстежуються у спеціалістів один раз на рік, 17,4% дівчат і 9,1% юнаків проходять обстеження 1 раз у 2-3 роки. Причому дівчата майже у 3 рази уважніші до стану свого здоров'я, у порівнянні із юнаками. На запитання про оптимальний вік початку статевих відносин респонденти відповіли так: 19-21 рік (61%), 16-18 років (34%), 14-15 років (5%).

Чільне місце у формуванні культури репродуктивного здоров'я займає рівень обізнаності студентів про методи адекватної контрацепції. Згідно з результатами анкетування найчастіше студенти користуються презервативами – 50,8%, метод перерваного статевого акту застосовують – 16,5%, гормональні протизаплідні препарати – 3,6%, внутрішньоматкові засоби – 3,6%. Варто відмітити, що 25,5% респондентів не дали жодної відповіді на запитання про контрацепцію. В цю когорту респондентів входили також ті, які не живуть статевим життям. Внаслідок опитування виявлено, що такі методи контрацепції як ін'єкційний, пластирі, ковпачок, діафрагма невідомі 84,4% респондентів.

Останнім часом, має місце все більше поширення захворювань, що передаються статевим шляхом. Внаслідок чого, спостерігається значне погіршення стану репродуктивного здоров'я. Результати анкетування виявили, що 95,2% опитаних вказують ці інфекції як потенційну небезпеку для репродуктивного здоров'я. Але, разом з цим, лише 38,4% респондентів змогли чітко назвати інфекції, що передаються статевим шляхом.

Висновки. На основі проведеного нами дослідження визначено, що культура репродуктивного здоров'я студентів ВНЗ залишається низькою. З метою профілактики виникнення та корекції виявлених порушень репродуктивного здоров'я доцільним є підвищення поінформованості студентів, розроблення, вдосконалення і реалізація на практиці психосоціальної адаптації, що допоможе підвищити рівень культури репродуктивного здоров'я.

#### Література

1. Бацилева О.В. Медико-психологічні особливості репродуктивного здоров'я молоді в сучасних умовах / О.В. Бацилева // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка / [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2008. – Т. X. – Ч. 9. – С. 63-72.
2. Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання – К., 2012. - 96 с.
3. Назарова І.Б. Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї : підручник / І.Б. Назарова, Н.М. Посипкіна. – 2-е вид. – К.: Медицина, 2008. – 224 с.
4. Пилипенко С. Репродуктивне здоров'я як проблема статевих виховання та безпеки життєдіяльності / С. Пилипенко // Імідж сучасного педагога. – 2010. – 4. – С. 75-76.
5. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48.

*Н.В. Семаль, А.П. Співак*

## Рівень тривожності особистості та його місце у структурі підготовки спортсменів до змагань

Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Підготовка спортсмена до змагань є важливим процесом від якого залежить провідна мета спортивної діяльності – результат. Крім фізичної, технічної, тактичної підготовки важливу роль відіграє психологічне забезпечення тренувальної діяльності. *Загальна психологічна підготовка* – спрямована на формування якостей особистості і психічного стану, що обумовлюють успішність і стабільність виступів у змаганнях. У психологічній практиці застосовують ряд заходів, спрямованих на формування сприятливого психо-емоційного стану спортсменів (аутотренінг, гетеро тренінг, непряме навчання). Нерідко причиною невдалого виступу на змаганнях є недостатня психологічна підготовленість. І навпаки, за протилежних умов спортсменам вдається досягти кондиції спортивної форми – найвищої ефективності спортивної діяльності в річному тренувальному циклі. За умов тривалого стану підвищеної реактивності починає зростати рівень тривожності особистості, що є актуальною проблемою як і серед широких верств населення, так і серед спортсменів, особливо у період підготовки до змагань. Саме тому, важливим є своєчасне визначення психо-емоційного стану спортсмена, що дасть змогу зрозуміти у якій формі він перебуває і, при необхідності, вжити заходів на етапі передстартової підготовки, спрямованих на позитивну корекцію наявного стану.