

УДК 37.013:[613:316.62] (045)

ДУБОВОЙ Олександр Володимирович,
старший викладач кафедри загальнохімічних
дисциплін, Інститут хімічних технологій СНУ
імені В. Даля, м. Рубіжне, Україна;

БАБИЧ Вячеслав Іванович,
доктор педагогічних наук, доцент кафедри
олімпійського та професійного спорту,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ,
Україна,

e-mail: vjacheslav_vib@ukr.net;

ЗАЙЦЕВ Володимир Олексійович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичної реабілітації
Чернігівський національний технологічний
університет, Україна.

ЗНИЖЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Анотація. Висвітлено актуальність проблеми формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Установлено, що застосування комплексу вправ аутогенного тренування, вправ на розслаблення з фітболу і фітнес-йоги є більш ефективними у зниженні нервово-психічної напруги, ніж застосування типових фізичних вправ. Виявлено, що зниження нервово-психічної напруги позитивно впливає на стан сформованості соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: формування; соціальне здоров'я; студенти; спеціальна медична група; методика; фізичне виховання; нервово-психічна напруга; фізичні якості.

Постановка проблеми. За останні десятиріччя в Україні не вдалося вирішити проблему збереження здоров'я молоді. До нині (з незначними коливаннями) зберігається тенденція в контексті збільшення студентів першокурсників, яких за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи (СМГ). Про проблему погіршення здоров'я студентської молоді ще до вступу в університет зазначається й у інших публікаціях [1]. Між тим, наявність у студентів хронічних захворювань (однієї, а в окремих випадках двох і навіть трьох систем одночасно) часто приводять до заниженої самооцінки, зневіри у власні можливості, відчуття неповноцінності, що негативно позначається на стані соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. У свою чергу, це також впливає на підвищення рівня нервово-психічного напруження студентів СМГ [2]. Студенти спеціальної медичної групи мають відмінні від студентів основної групи (без відхилень у стані соматичного здоров'я) показники щодо розвитку тих чи тих фізичних якостей. Це також викликає у студентів заниження самооцінки, відчуття неспроможності повної самореалізації в різних сферах суспільного життя. Відповідно, припускаємо, що зниження нервово-психічного напруження позитивно позначиться як на рівні розвитку фізичних якостей студентів спеціальної медичної групи, так й стовно стану сформованості в них соціального здоров'я.

У межах даного дослідження нам важливо дослідити взаємозв'язок між станом нервово-психічної напруги та розвитком фізичних якостей (фізичних кондицій) студентів спеціальної медичної групи. Це, у свою чергу, потребує розроблення

методики зниження нервово-психічного напруження у студентів СМГ. При розробленні методики зниження нервово-психічного напруження СМГ ми враховували дослідження зарубіжних учених. Зокрема, дослідження А. Andres, у межах якого науковцем було встановлено факти, що підтверджують ефективність і важливість пріоритетного застосування в освітньому процесі фізичних навантажень, до яких студенти мають генетичну схильність. Також його висновки про необхідність урахування особистісних властивостей реагування студентів на зовнішні чинники і фізичні навантаження [3]. Це особливо важливо, оскільки в нашому дослідженні респондентами виступають студенти з суттєвими відхиленнями у стані соматичного здоров'я (студенти СМГ). Ураховувалися також дослідження (R. Gainullin, A. Isaev, V. Zalyarin, Y. Korablyova), у яких зазначається, що показники фізичної підготовленості студентів характеризуються значним розкидом і неоднорідністю [4].

Доцільно, на наш погляд, також було спиратися на результати досліджень, у ході яких установлено: необхідність модернізації процесу фізичного виховання студентської молоді [5]; потребу в інноваціях у сфері освітніх технологій фізичної культури студентів [6]; необхідність пошуку сучасних технологій фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти [7]; значущість розроблення оздоровчо-прикладної технології фізичного розвитку студенток спеціальної медичної групи [8]; необхідність в індивідуальній оздоровчо-прикладній діяльності студенток спеціальної медичної групи [9]; важливість застосування інтегрованого підходу до фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток спеціальних медичних груп [10]. Також ураховувалися наукові праці, що присвячені проблемі моніторингу функціонального стану силових здібностей студентів СМГ [11], вивченню питань функціонування і резервів системи управління рухами різної координаційної структури у студенток СМГ у процесі фізичного виховання [12]. Особливо значущими (для нашого дослідження) є наукові напрацювання в контексті зміцнення психофізичного стану і психосоціального здоров'я студенток спеціальної медичної групи за допомогою вправ фітнес-йоги [13].

Результати сучасних тестових випробувань щодо зміни в динаміці фізичних кондицій сучасної молоді свідчать про загальне зниження показників розвитку основних фізичних якостей протягом навчального року [14]. Відповідно до цих самих досліджень установлено необхідність внесення змін до методики проведення занять із фізичної культури зі студентами [14]. Цілком погоджуючись із вищезазначеним, додамо, що зміни в методиці проведення занять (особливо у студентів СМГ) мають відбуватися не тільки в контексті виконання фізичних вправ, але й (що не менш важливо) стосовно підвищення їхнього психофізичного і психоемоційного стану. На нашу думку, розвиток фізичних якостей і підвищення стійкості психоемоційного стану студентів СМГ (зниження в них нервово-психічної напруги) є взаємопов'язаними процесами.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу нервово-психічного напруження на розвиток фізичних якостей студентів спеціальної медичної групи та, як наслідок, сформованості в них індивідуального соціального здоров'я. **Завдання дослідження:** 1) здійснити відбір найбільш оптимальних методів дослідження для оцінювання рівня нервово-психічної напруги і визначення (окремих) фізичних якостей (фізичних кондицій); 2) на основі аналізу й узагальнення наукової літератури розробити методику, яка сприяла б зниженню нервово-психічної напруги студентів; 3) здійснити порівняльний аналіз (на етапі підсумкового контролю) між рівнем нервово-психічної напруги та рівнем розвитку фізичних якостей студентів СМГ.

Методи дослідження. У рамках експериментальної роботи брали участь студенти СМГ (2-го курсу), у яких було встановлено надмірну чи екстенсивну нервово-

психічну напругу. Загальна кількість учасників експерименту складала 138 респондентів (юнаки – $n = 68$; дівчата – $n = 70$). Вік учасників дослідження – 18-19 років.

Для визначення рівня нервово-психічної напруги на етапах вихідного, поточного і підсумкового контролю обрано опитувальник за Т. Немчін [15]. Визначення фізичних кондицій студентів СМГ у динаміці відбувалося за допомогою встановлення рівня розвитку окремих фізичних якостей. Ураховуючи специфіку студентів СМГ (а саме: наявність у останніх відхилень у стані соматичного здоров'я) для оцінювання фізичних кондицій нами було обрано такі фізичні якості, як *гнучкість*, *координація*, *силова витривалість*. При цьому ми прагнули дібрати такі тести, які б не потребували максимальних чи субмаксимальних навантажень студентів (із метою уникнення ускладнень наявних у них захворювань).

Ураховуючи вищезазначене, розвиток фізичної якості – *гнучкість* визначалася шляхом згинання хребетного стовпа при нахилі вперед із положення сидячи на гімнастичній лаві.

Координація рухів визначалася шляхом кидків і ловлі м'яча (діаметром 15 см) двома руками з відстані 1 м від стіни протягом 30 сек. Зараховувалася кількість спійманих м'ячів (студенти з міопією та іншими порушеннями зору участь у цьому тесті не брали).

Силова витривалість вимірювалася за допомогою присідання, яке виконувалося в повільному темпі до стомлення. Зараховувалася кількість виконаних присідань [16]. Участь брали студенти СМГ, яким не заборонялося (лікарем) виконувати зазначену вище вправу.

Організація експериментальної роботи. В експерименті брали участь студенти: Чернігівського національного технологічного університету; Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ (Україна); Інституту хімічних технологій СНУ імені В. Даля, м. Рубіжне (Україна).

Для зменшення нервово-психічного напруження нами було розроблено відповідну методику, яка складалася з трьох етапів і включала комплекс вправ (вправи аутогенного тренування, вправи з фітболу і фітнес-йоги, що спрямовані на розслаблення м'язів).

Перший етап (вересень-жовтень 2017 р.) з першого по шостий тиждень студенти (на початку заняття) виконували аутогенне тренування по 4-6 хв. На цьому етапі психом'язове тренуванням (аутогенне тренування) виконувалося в положенні напівлежачи. На початку студентами застосовувався скорочений варіант психом'язового тренування, що складається з шістьох формул: 1) я розслаблююся і заспокоююся; 2) мої руки розслаблені, теплі, нерухомі; 3) мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі; 4) мій тулуб повністю розслаблений, теплий, нерухомий; 5) моя шия повністю розслаблена, тепла, нерухома; 6) моє обличчя повністю розслаблене, тепле, нерухоме [17]. Головним елементом кінцевої частини аутогенного тренування виступало формування мобілізаційної готовності до фізичної діяльності. Найбільшого значення надавалося мобілізаційним словесним формулам, що впливають на свідомість, підвищення психофізичного стану людини. Студенти проговорювали такі фрази: 1) у всіх м'язах зникає відчуття важкості та розслаблення; 2) усі м'язи легкі, пружні, сильні; 3) я стаю все більш бадьорим; 4) розплющую очі; 5) гранично зосереджуюся; 6) я приємно схвильований; 7) я сповнений енергії; 8) я повністю мобілізований; 9) я повинен досягти успіху; 10) я готовий діяти; 11) я виконую завдання.

Другий етап (жовтень-листопад 2017 р.) з сьомого по десятий тиждень відповідно розробленої нами методики (у підготовчій частині заняття) студенти виконували:

- вправи аутогенного тренування в позі «кучера» для максимального розслаблення м'язів спини і стегон. Тривалість виконання збільшується до 8 хв.;
- вправи з фітболу (вправи з великим м'ячем – 65 см), що спрямовані на розслаблення: 1) лежання спиною на м'ячі (0,3 – 2 хв.); 2) лежання на спині (на маті), ікри ніг на м'ячі (0,3 – 2 хв.);
- вправи з фітнес-йоги, що спрямовані на розслаблення (серед них вправа, яка виконується з вихідного положення сидячи на п'ятах. Потрібно витягнутися вперед, розслабляючи спину. Руки вперед, долонями до низу. Тривалість вправи – до 40 с.).

Третій етап (листопад-грудень 2017 р.) з одинадцятого по чотирнадцятий тиждень відповідно розробленої нами методики (окрім вправ з фітболу, що застосовувалися на другому етапі) студенти виконували:

- додаткові вправи з фітболу, що спрямовані на розслаблення (лежання на м'ячі лівим і правим боком поперемінно (1-2 хв.). Для виникнення відчуття розкутості студенти виконували повільні стрибки сидячі на м'ячі (2-3 хв.);
- аутогенне тренування здійснювалося лежачи на спині (руки злегка зігнуті в ліктях, долонями вниз, ноги розставлені на ширині плечей). Тривалість збільшувалася до 10 хв.

У межах запропонованої нами методики студентам також було запропоновано інший підхід до оцінювання фізичної підготовленості (шляхом визначення хоча б мінімального поступу в розвитку фізичних якостей). Це обумовлено двома основними чинниками: 1) наявністю у студентів СМГ відхилень у стані соматичного здоров'я; 2) необхідністю створення стимулюючого чинника, який би, у свою чергу, також сприяв зниженню психоемоційної напруги.

Таким чином, у межах даного експерименту ступінь позитивних змін у контексті підвищення фізичних кондицій студентів СМГ ми визначали через наявність у них будь-якого поступу в розвитку фізичних якостей (гнучкість, координація, силова витривалість).

Математико-статистичне опрацювання. Для порівняння частотних розподілів між студентами (юнаками) і студентками (дівчатами) скористалися критерієм Пірсона χ^2 , який дозволяє зіставити два емпіричні розподіли і зробити висновок про те, чи узгоджуються вони між собою [18].

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження. За допомогою опитувальника нервово-психічної напруги за Т. Немчін [15] було визначено студентів СМГ із надмірною нервово-психічною напругою, які брали участь в експерименті. Застосування тестів (зазначених у розділі Material and methods) дозволило встановити, що за період навчання цих студентів на першому курсі лише в 14,9 % юнаків і 25,8 % дівчат (із надмірною нервово-психічною напругою) було зафіксовано поступ (хоча б мінімальний) у розвитку фізичної якості – *гнучкість*. Крім того, у 25,2 % юнаків і 19,5 % дівчат відмічався регрес у зазначеному контексті (зафіксовано зменшення гнучкості при згинанні хребетного стовпа у положенні сидячи на гімнастичній лаві). Стосовно фізичної якості *координація* позитивний поступ студентів відмічався в 18,2 % юнаків і 15,3 % дівчат. Позитивні зрушення (поступ) стосовно фізичної якості – *силова витривалість* зафіксовано в 24,4 % юнаків і 13,8 % дівчат.

Отримані результати після *впровадженої нами методики* (яка передбачає виконання у процесі практичних занять із фізичного виховання комплексу вправ аутогенного тренування, вправ спрямованих на розслаблення з фітболу і фітнес-йоги) показали:

1) зменшення кількості студентів СМГ (на 65,8 % – юнаків і 71,4 % – дівчат), у яких зафіксовано надмірну нервово-психічну напругу;

2) здійснення тестування студентів (на етапі підсумкового контролю) у студентів, у яких знизився рівень нервово-психічної напруги, показало таке: у 60,5 % студентів-юнаків і 77,4 % студенток зафіксовано поступ у розвитку фізичної якості – гнучкість; у 71,2 % юнаків і 68,1 % дівчат зафіксовано поступ у розвитку фізичної якості – координація; у 69,2 % юнаків і 53,7 % студенток зафіксовано поступ у розвитку фізичної якості – силова витривалість;

3) натомість у студентів СМГ (юнаків і дівчат), у яких рівень нервово-психічної напруги не зменшився, показники розвитку фізичних якостей залишилися майже не змінні. Було відмічено незначні коливання (прогресу чи регресу) за обраними нами фізичними якостями. Динаміка розвитку фізичної якості «гнучкість» (наявність мінімального поступу) встановлена на рівні: + 17,8 % юнаки; + 31,2 % дівчата. Динаміка розвитку фізичної якості «координація» встановлена на рівні: + 19,8 % юнаки; + 16,4 % дівчата. Динаміка розвитку фізичної якості «силова витривалість» встановлена на рівні: + 23,1 % юнаки; + 14,9 % дівчата.

Таким чином, кількість студентів, у яких (після впровадженої методики встановлено зниження нервово-психічної напруги) зафіксовано позитивне зрушення (поступ) у розвитку фізичних якостей переважають за кількістю студентів (з наявним поступом) із надмірною нервово-психічною напругою (гнучкість: + 45,6 % юнаків і + 51,6 % дівчата; координація: + 53 % юнаків і + 52,3 % дівчата; силова витривалість: + 44,8 % юнаків і + 39,9 % дівчат).

Також можемо бачити суттєві розбіжності між кількістю студентів (як юнаків, так і дівчат) у розвитку всіх (у нашому експерименті – респондентів) фізичних якостей (гнучкість, координація, силова витривалість).

Порівняльний аналіз кількості студентів, у яких відмічався поступ у розвитку фізичних якостей із надмірною нервово-психічною напругою, та студентів, у яких рівень такої напруги зменшився, показав, що емпіричне значення критерію χ^2 перевищує критичне значення 5,99. Отже, відмінності між студентами (з надмірною нервово-психічною напругою та студентами з помірною нервово-психічною напругою) у розвитку фізичних якостей (гнучкість, координація, силова витривалість) на користь студентів із помірною нервово-психічною напругою є значущі на рівні $p < 0,05$.

У свою чергу, це підтверджує висунуте нами припущення, що зниження нервово-психічної напруги сприятиме підвищенню фізичних кондицій (розвитку фізичних якостей) студентів у СМГ.

Також можемо констатувати, що між юнаками і дівчатами, у яких знизився рівень нервово-психічної напруги, спостерігаються певні розбіжності стосовно наявності поступу в розвитку тієї чи тієї фізичної якості. Між тим, вони не є значущими (від 0,2 % до 6 %). У дівчат фіксуються переваги над юнаками в розвитку гнучкості (+ 6 %). У юнаків переваги над дівчатами в розвитку силової витривалості (+ 4,9 %). Якщо у студентів-юнаків, у яких знизився рівень нервово-психічної напруги, поступ у розвитку фізичних якостей координація та силова витривалість майже подібні, то дещо в меншій кількості студентів відмічався поступ у розвитку фізичної якості гнучкість. Натомість у дівчат більш різнилися дані щодо поступу в розвитку зазначених вище фізичних якостей у такому порядку (від найкращих показників до нижчих) – гнучкість, координація, силова витривалість. Між тим, установлені розбіжності щодо поступу в розвитку фізичних якостей між студентами-юнаками і студентками, пояснюємо фізіологічними особливостями юнаків і дівчат і, відповідно, їхньою природною здатністю до розвитку тієї чи тієї фізичної якості.

Висновки. Установлено взаємозв'язок між станом нервово-психічної напруги у студентів СМГ і розвитком в останніх фізичних якостей. Зниження нервово-психічної напруги позитивно впливає на розвиток у студентів СМГ гнучкості,

координації, силової витривалості. Це, у свою чергу, підвищує у студентів віру у власні сили і можливості, спонукає до подальших перемог, націлює на максимальну самореалізацію в житті. Як наслідок, це позитивно впливає на стан соціального здоров'я студентів СМГ.

З'ясовано, що запропонована нами методика, яка передбачає виконання у процесі практичних занять із фізичного виховання комплексу вправ аутогенного тренування, вправ на розслаблення з фітболу і фітнес-йоги, сприяє зниженню кількості студентів-юнаків із надмірною нервово-психічною напругою і, відповідно, позитивно впливає на процес формування соціального здоров'я студентів СМГ.

Виявлено, що зниження нервово-психічної напруги по різному впливає на наявність поступу в розвитку фізичних якостей студентів-юнаків і студенток із незначними перевагами на користь юнаків.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні рівня впевненості у власних можливостях студентів СМГ і розробленні методики його підвищення як важливого складника соціального здоров'я останніх.

Список використаних джерел

1. Fotynyuk, V. G. (2017). Determination of first year students' physical condition and physical fitness level. *Physical Education of Students*, 3 (21), 116–120.
2. Бабич В. І. Проблема формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи в ракурсі реформування системи освіти / В. І. Бабич, Ю. М. Полулященко, О. В. Дубовий, О. М. Павлюк // *Молодь і ринок*. – 2017. – № 11 (154). – С. 56–67.
3. Andres A. S. Фізичне виховання студентів з урахуванням рівня фізичної підготовленості / A. S. Andres // *Physical Education of Students*. – 2017. – № 3 (21). – Р. 103–107.
4. Gainullin R. A. Статистичний аналіз варіабельності морфометричних показників і фізичної підготовленості студентів / R. A. Gainullin, A. P. Isaev, V. I. Zalyapin, Y. B. Korablyova // *Physical Education of Students*. – 2017. – № 5 (21). – Р. 205–212.
5. Shuba L. V. Модернізація фізичного виховання студентської молоді / L. V. Shuba, V. V. Shuba // *Physical Education of Students*. – 2017. – № 6 (21) – Р. 310–316.
6. Миколайович В. В. Соціокультурні принципи в сучасній науці та освітніх технологіях фізичної культури / В. В. Миколайович, О. О. Ярмошук // *Scientific Journal «ScienceRise»*. – [Електронний ресурс]. – 2016. – № 3/5 (20). – Режим доступу : <https://osjournal.org>
7. Adyrkhaev, S. G. (2016). Modern technology of physical education of disabled students in conditions of inclusive education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1 (20), 4–12.
8. Bartnovskay, L. A., Kudryavtsev, M. D., Kravchenko, V. M., Iermakov, S. S., Osipov, A. Yu., & Kramida, I. E. (2017). Health related applied technology of special health group girl students' physical training. *Physical education of students*, 1 (21), 4–9.
9. Bartnovskay, L. A., Kudryavtsev, M. D., Kravchenko, V. M., Osipov, A. Yu., Baranovskaya, L. A., & Ignatova, V. V. (2017). Individual health related applied activity in special health group girl-students' way of life in the process of their studying. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 5 (21), 207–213.
10. Zaharova, L. V., & Lyulina, N. V. (2014). Basis of integrated approach to sports and recreational activities of students of special medical groups. *Physical education of students*, 1 (18), 17–21.
11. Koryahin, V. M., & Blavt, O. Z. (2016). Echnological provisioning of test control of special health group students' power abilities. *Physical education of students*, 1 (20), 43–48.
12. Pryimakov, A. A., Eider, E., Nosko, M. O., & Iermakov S. S. (2017). Reliability of functioning and reserves of system, controlling movements with different coordination structure of special health group girl students in physical education process. *Physical education of students*, 2 (21), 84–89.
13. Skurikhina, N. V., Kudryavtsev, M. D., Kuzmin, V. A., & Iermakov, S. S. (2016). Fitness yoga as modern technology of special health groups' girl students' psycho-physical condition and psycho-social health strengthening. *Physical education of students*, 2 (20), 24–31.
14. Osipov, A. Yu., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., Lepilina, T. V., Plotnikova, I. I., & Dorzhieva, O. S. (2017). Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic. *Physical Education of Students*, 4 (21), 176–181.
15. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології / В. І. Розов. – Київ : Кондор, 2005. – 278 с.

16. Язловецький В. С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я: навч. пос. / В. С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Вінниченка, 2002. – 160 с.
17. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О. В. Жабокрицька. – Кіровоград, 2001. – 187 с.
18. Паніотто В. І. Статистичний аналіз соціологічних даних / В. І. Паніотто, В. С. Максименко, Н. М. Харченко. – Київ: Вид. дім «КМ Академія», 2004. – 270 с.
19. Kudryavtsev M. D., Kramida, I. E., Iermakov, S. S., & Osipov, A. Yu. (2016). Development dynamic of healthy life style personality component in relatively healthy students. *Physical Education of Students*, 6 (20), 26–33.
20. Lachno, O. G. (2015). Motivation for physical culture as factor of students' functional state optimization. *Physical Education of Students*, 5 (19), 31–38.
21. Kondakov, V. L., Kopeikina, E. N., Balysheva, N. V., Usatov, A. N., & Skrug, D. A. (2015). Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. *Physical education of students*, 1 (19), 17–21.

References

1. Fotynyuk, V. G. (2017). Determination of first year students' physical condition and physical fitness level. *Physical Education of Students*, 3 (21), 116–120 (in Engl.)
2. Babich, V. I., Polulyashchenko, Yu. M., Duboviy, O. V., & Pavlyuk, O. M. (2017). The problem of formation of social health of students of a special medical group in terms of reforming the education system. *Molod' i rynek*, 11 (154), 56–67 (in Ukr.)
3. Andres, A. S. (2017). Physical education of students taking into account the level of physical preparedness. *Physical Education of Students*, 3 (21), 103–107 (in Ukr.)
4. Gainullin, R. A., Isaev, A. P., Zalyapin, V. I., & Korablyova, Y. B. (2017). Statistical analysis of variability of morphometric indices and physical preparedness of students. *Physical Education of Students*, 5 (21), 205–212 (in Ukr.)
5. Shuba, L. V., & Shuba, V. V. (2017). Модернізація фізичного виховання студентської молоді. *Physical Education of Students*, 6 (21), 310–316 (in Ukr.)
6. Mykolayovych, V. V., & Yarmoshchuk, O. O. (2016). Socio-cultural principles in modern science and educational technologies of physical culture. *Scientific Journal «ScienceRise»*, 3/5 (20). Retrieved from <https://osjournal.org> (in Ukr.)
7. Adyrkhaev, S. G. (2016). Modern technology of physical education of disabled students in conditions of inclusive education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1 (20), 4–12 (in Engl.)
8. Bartnovskay, L. A., Kudryavtsev, M. D., Kravchenko, V. M., Iermakov, S. S., Osipov, A. Yu., & Kramida, I. E. (2017). Health related applied technology of special health group girl students' physical training. *Physical education of students*, 1 (21), 4–9 (in Engl.)
9. Bartnovskay, L. A., Kudryavtsev, M. D., Kravchenko, V. M., Osipov, A. Yu., Baranovskaya, L. A., & Ignatova, V. V. (2017). Individual health related applied activity in special health group girl-students' way of life in the process of their studying. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 5 (21), 207–213 (in Engl.)
10. Zaharova, L. V., & Lyulina, N. V. (2014). Basis of integrated approach to sports and recreational activities of students of special medical groups. *Physical education of students*, 1 (18), 17–21 (in Engl.)
11. Koryahin, V. M., & Blavt, O. Z. (2016). Echnological provisioning of test control of special health group students' power abilities. *Physical education of students*, 1 (20), 43–48 (in Engl.)
12. Pryimakov, A. A., Eider, E., Nosko, M. O., & Iermakov S. S. (2017). Reliability of functioning and reserves of system, controlling movements with different coordination structure of special health group girl students in physical education process. *Physical education of students*, 2 (21), 84–89 (in Engl.)
13. Skurikhina, N. V., Kudryavtsev, M. D., Kuzmin, V. A., & Iermakov, S. S. (2016). Fitness yoga as modern technology of special health groups' girl students' psycho-physical condition and psycho-social health strengthening. *Physical education of students*, 2 (20), 24–31 (in Engl.)
14. Osipov, A. Yu., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., Lepilina, T. V., Plotnikova, I. I., & Dorzhieva, O. S. (2017). Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic. *Physical Education of Students*, 4 (21), 176–181 (in Engl.)
15. Rozov, V. I. (2005). Adaptive anti-stress psychotechnologies. Kyiv: Kondor (in Ukr.)
16. Yazlovets'kyiy, V. S. (2002). *Fundamentals of diagnostics of functional state and health*. Kirovograd: RVTS KDPU im. Volodimira Vinnichenka (in Ukr.)
17. Zhabokryts'ka, O. V. (2001). *Non-traditional methods and systems of healing*. Kirovograd (in Ukr.)
18. Paniotto, V. I., Maksimenko, V. S., & Kharchenko, N. M. (2004). *Statistical analysis of sociological data*. Kyiv: Vid. dim. «КМ Академія» (in Ukr.)
19. Kudryavtsev M. D., Kramida, I. E., Iermakov, S. S., & Osipov, A. Yu. (2016). Development dynamic of

- healthy life style personality component in relatively healthy students. *Physical Education of Students*, 6 (20), 26–33 (in Engl.)
20. Lachno, O. G. (2015). Motivation for physical culture as factor of students' functional state optimization. *Physical Education of Students*, 5 (19), 31–38 (in Engl.)
21. Kondakov, V. L., Kopeikina, E. N., Balysheva, N. V., Usatov, A. N., & Skrug, D. A. (2015). Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. *Physical education of students*, 1 (19), 17–21 (in Engl.)

Abstract. *DUBOVOY Oleksandr Volodimirovich, BABICH Vyacheslav Ivanovich, ZAYTSEV Volodimir Oleksiyovich. Reduction of nervo-psychic stress as an important component of the formation of social health of students of the special medical group.*

Introduction. *Over the past decades in Ukraine, the problem of saving young people's health has not been resolved. To date, there is a tendency towards an increase in the number of freshmen students who, for health reasons, have been assigned to a special medical group. This is the category of students, which requires a special approach to the formation of their social health. One of the problems of students of a special medical group, which negatively affects the state of their social health, is the presence of neuro-mental stress, which is mainly related to the sensation of certain inferiority. Such students have different grades from students of the main group (without deviations in the state of somatic health) regarding the development of one or another physical quality. This, in its turn, causes students to underestimate self-esteem, a feeling of failure to complete self-realization in life, etc. In accordance, we assume, that the reduction of nervous-psychic tension will have a positive impact on the level of development of physical qualities of students of a special medical group and roughly the state of the formation of their social health. Purpose. The purpose of the study is to determine the impact of nervous-psychic stress on the state of individual social health of students of a special medical group. Methods. In the framework of the experimental work took part students of a special medical group, in whom excessive or extensive nervous-psychic tension has been established. To determine the level of neuro-mental stress at the stages of the initial, current and final control was selected questionnaire for T.A. Nemchin. Determination of physical conditions of students of a special medical group in dynamics was done by establishing the level of development of individual physical qualities. Taking into account the specifics of students of a special medical group (namely the presence of the latest deviations in the state of somatic health) to assess physical conditions, we have chosen the following physical qualities as: flexibility, coordination, strength endurance.*

Results. *The obtained results of the research testify to the close interconnection between neuropsychiatric stresses of students of a special medical group and the level of development in the latest physical qualities (flexibility, coordination, strength endurance). Analysis of the received data (during the experiment) indicates an almost proportional increase in the number of students (in which the level of nervous-psychic stress has decreased) and the number of students who marked (at least minimal) progress in the development of physical qualities.*

Originality. *The scientific novelty of the research results is: 1) developing a technique for reducing neuropsychic stress of students of a special medical group; 2) determining the positive impact of reducing the nervous-psychic tension to increase physical opportunities of students of a special medical group; 3) the detection of the effectiveness of the method of reducing neuro-psychological stress in students of a special medical group.*

Conclusion. *Research, conducted by us, showed, that the method, proposed by us, that applied in the practical part of physical education, confirmed its effectiveness in the context of reducing neuro-psychological stress in students of a special medical group. This, in its turn, increases students' confidence in their own strengths and opportunities, prompts for further victories, aims at maximizing self-realization in life, and so on. As a result, it positively affects the state of social health of students of a special medical group.*

Key words: *formation; social health; students; special medical group; methodology; physical education; neuro-psychological stress; physical qualities.*

*Одержано редакцією 10.01.2018
Прийнято до публікації 18.01.2018*