

розладу, особливо серед ветеранів бойових дій. Вона визнана ефективним методом лікування і широко використовується в сучасній психотерапії.

Една Фоа розробила і вдосконалила метод пролонгованої експозиції, яка є однією з найбільш ефективних форм експозиційної терапії для лікування ПТСР. Ця методика включає систематичне піддавання пацієнтів травматичним спогадам і ситуаціям, які викликають страх, у контрольованому середовищі, щоб зменшити їхню емоційну реакцію на ці спогади [2].

Пролонгована експозиція включає кілька ключових компонентів: психоедукація:

- клієнтів навчають розуміти природу ПТСР і механізми, які підтримують симптоми;
- дихальний тренінг: клієнти навчаються технікам контролю дихання, щоб зменшити фізичні симптоми тривоги;
- імагінальна експозиція: клієнти повторно розповідають свої травматичні спогади в безпечному терапевтичному середовищі
- експозиція In vivo: клієнти поступово піддаються реальним життєвим ситуаціям, які вони уникають через страх [1].

Зважаючи на це, можна припустити що максимально реалістичне відображення створених характерних сценаріїв швидше може створити спогади подібні до травматичних спогадів ветеранів. І чим більше буде їх відмінність, тим гостріше стоятиме питання кастомізації травматичного досвіду під кожного конкретного військовослужбовця, що страждає на ПТСР. Тому питання нашого подальшого дослідження передбачає перевірку гіпотези про наступне: чи буде більш абстрактна візуальна складова зі звуковим рядом кращим універсальним сценарієм, ніж ті, що відтворюються зі спробою точно передати умовно характерну ситуацію. Така інновація у VRET потребує дослідження та прототипування, що може стати ефективним засобом полегшення доступу військовослужбовців до власних травматичних спогадів.

Література:

1. Фоа, Е. В., Hembree, Е. А., & Rothbaum, В. О. (2007). Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences therapist guide. Oxford University Press. (Доступно онлайн)
2. Фоа, Е. В., & Rothbaum, В. О. (1998). Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD. Guilford Press.

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Конь О.О., Момот О.О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
tmovsd@ukr.net*

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури, які відіграють важливу роль в оздоровленні організму, тому обов'язково потрібно дихати правильно.

Мета: розкрити вплив дихальної гімнастики на оздоровлення організму.

Дихальна гімнастика – це природний спосіб впливу на організм із метою його оздоровлення. Дихання і є основою людського життя, тому навчитися правильно дихати та застосовувати дихальну функцію означає забезпечити собі здорове життя. Розкриємо загальні положення щодо виконання дихальних вправ:

- дихання повинно бути ритмічним, рівномірним;
- дихання повинно бути глибоким;
- дихати бажано через ніс, а під час бігу, або інших фізичних навантажень великої інтенсивності, можна дихати одночасно через ніс і напіввідкритий рот;

- ритм дихання повинен знаходитися у співвідношенні з ритмом виконання фізичних вправ;
- темп дихання залежить від рівня підготовленості людини і темпу, в якому виконуються фізичні вправи (біг, ходьба і ін.);
- ходьба, біг, плавання самі по собі являються чудовими дихальними вправами;
- під час виконання дихальних вправ необхідно слідкувати за своєю поставою: голову тримати прямо, плечі відвести назад, підтягнути живіт;
- чим більший вік людини, яка займається фізичними вправами, тим більше потрібно уникати довгих затримок дихання і напруження.

Дихальні вправи мають три головних значення: [1; 2]

- покращити дихання під час виконання вправ: провентилувати легені, ліквідувати можливу кисневу заборгованість і надати допомогу серцю в його підсиленій роботі;
- удосконалити дихальний апарат і підтримувати на високому рівні його працездатність;
- виробити вміння дихати завжди правильно, тим самим постійно проводити масаж внутрішніх органів (печінки, органів травлення).

Основою дихальних рухів являється правильна послідовність наповнення легенів повітрям при вдиху і, головне, звільнення їх від повітря, збідненого на кисень, при видиху. Цим забезпечується: а) рівномірна участь в диханні всіх частин легенів, що дозволяє уникнути застійних явищ в окремих їх частинах; б) хвилеподібність дихання, яке дуже добре впливає на внутрішні органи своєю масуючою дією. При повному і рівномірному використанні всіх частин легень вдається уникнути деяких захворювань, а також передчасної атрофії без діючих частин легеневої тканини [3].

Йоги рахують, що чим частіше людина дихає, тим менше вона живе. Дихати потрібно рідко, але вдихати глибоко: частота дихання повинна бути в межах 10 вдихів і 10 видихів за 1 хвилину в стані спокою, або не повинно перевищувати 40 повних дихальних актів за той же час в процесі напруженої фізичної роботи.

Дихати потрібно ритмічно і в основному через ніс. До прикладу, стоячи або сидячи прямо, з розпрямленими грудьми, зробити видих до кінця, а потім зусиллям діафрагми, направленим вниз, висунути живіт вперед, на стільки виходить. Потім, не відпускаючи живіт, вдихаючи повітря, розсунути середні ребра. Потім розширити верхні ребра аж до ключичних. Тепер легені наповнені повітрям добре. Але, щоб воно попало в самі країни легеневої клітки, потрібно, затримуючи (на кінці вдиху) дихання, втягувати живіт – скільки можна. Тоді від руху з низу в верх легені ще «роздуються», розширюючи і грудну клітку. Декілька секунд, не опускаючи діафрагму, зробити повільний видих.

Для здорової людини достатньо 15-20 – хвилинного повного дихання в день. Повне дихання діє на організм дуже різноманітно: укріплюються і оздоровлюються всі органи дихання, збільшується життєва ємність легень, покращується діяльність серцево-судинної системи, нормалізується кров'яний тиск. Позитивно воно впливає і на нервову систему: покращує настрій, понижує почуття тривоги, надає впевненості в собі [4].

Вправи на дихання краще всього включати до підготовчої і заключної частини занять фізичними вправами.

Отже, дихальна гімнастика – один із ефективних засобів оздоровлення організму, спрямованих на покращення функції дихальної системи та загального самопочуття людини.

Література:

1. Копельчук Я. В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя. Наукові записки. Серія : Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2002. № 3. С. 92.

2. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. К., 2002. Книга I. С. 153–158.

3. Кухарчук Т. Формувати відповідальне ставлення до здоров'я. Управління освітою. 2004. № 13–14. С. 18.

4. Нідзельська В. Управління розвитком здоров'язберігаючого освітнього простору навчального закладу: практичні аспекти. Освіта і управління. 2010. № 2–3. С. 154–161.

ФІТНЕС-КУЛЬТУРА ЯК ПРЕДИКТОР ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Корносенко О.К.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

kornosenko@ukr.net

Хоменко П.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

homenko1402@ukr.net

Здоров'язбереження є необхідною складовою сучасної стратегії розвитку суспільства, спрямованою на підвищення якості життя, продовження активного довголіття, а також на створення умов для гармонійного розвитку особистості та збереження здоров'я нації в цілому. Утім в Україні щороку спостерігається зростання хронічних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, захворювання пов'язані з порушенням метаболізму. Це вимагає впровадження ефективних стратегій здоров'язбереження, що допоможе запобігти розвитку патологій та мінімізувати їхні наслідки.

Незважаючи на важливість збереження задовільного стану здоров'я, найбільш вразливим кластером, що легко піддається негативним наслідкам порушення рухового й харчового режимів, є діти та молодь. За результатом досліджень низки авторитетних видань, що спеціалізуються на технологіях здоров'язбереження, головною причиною зниження здоров'я є гіподинамія. Недостатня рухова активність спричиняє гіпокінезію, що веде до ослаблення м'язової системи, порушення обміну речовин, зниження імунітету, збільшення ризику серцево-судинних захворювань, а також до погіршення психоемоційного стану.

Для запобігання проявам гіподинамії та гіпокінезії в Україні запроваджено кілька державних програм : «Здорова нація», «Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2028 року», «Україна – країна здоров'я», «Діти України», «Спорт для всіх» та ін. Незважаючи на пильну увагу з боку держави до збереження здоров'я молоді, стан здоров'я молодих українців знижується, що на нашу думку пов'язано з руйнуванням спортивної інфраструктури у наслідок збройної агресії росії, негативними психоемоційними зрушеннями, що отримали діти-війни, недостатнім рівнем знань молоді про роль фізичного виховання та спорту, несформованістю мотивації до занять фізичною культурою.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі сімейного виховання у формуванні фітнес-культури молоді України.

Фізична культура особистості – це сукупність фізичних, моральних і духовних якостей людини, які формуються через регулярні фізичні вправи і здоровий спосіб життя. Вона включає спортивну або фізичну підготовку, відповідальне ставлення до здоров'я власного організму, прагнення постійно розширювати інтелектуальні горизонти у цій галузі знань.