**Грохова Г.П.**

**ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

Крім фізичного виховання існує багато допоміжних засобів попередження появи певних захворювань та покращення стану організму людини і підвищення його адаптаційних можливостей. До них відносять насамперед засоби відновлення працездатності, кожен з яких має свою дію спрямовану на нормалізацію функції як окремих систем і органів, так і усього організму людини.

**Рекреаційні засоби.** Заняття студентами рекреацією полягають в психофізіологічних змінах організму студента при його переключенні з одного виду діяльності на інший. Цьому сприяє повна свобода вибору, змісту і тривалості занять, часу і місця їх проведення. Відносно вільні форми таких занять дозволяють вирішувати певні оздоровчі завдання, допомагають раціонально використовувати вільний час, підвищують працездатність, допомагають боротися з несприятливими умовами навчальної та трудової діяльності. Таке володіння різними формами і засобами фізичної рекреації виховує у молоді природне бажання займатися фізичними вправами, дозованою ходьбою і частіше спілкуватися з природою.

**Медико-біологічні засоби** відновлення працездатності організму людини включають величезний арсенал. Проте використання багатьох з них вимагає спеціального і коштовного устаткування, суворого лікарського контролю і окремо підготовленого персоналу. У зв'язку з цим ми розглянемо лише ті з них, які не обмежують студента в часі, не вимагають особливого устаткування і допускають здійснення самоконтролю за своїм станом, періодично консультуючись з лікарем. Найбільш доступними з них вважаються різни системи й методи взаємомасажу й самомасажу, бані та гідропроцедури.

**Психологічні засоби** працездатності організму дозволяють знизити нервово-психічну напруженість, зменшити стан психічної пригнобленості, швидше відновити витрачену нервову енергію, тим самим істотно вплинути на прискорення процесів відновлення в усіх органах і системах. Засоби психологічної дії на організм людини різноманітні: навіяний сон-відпочинок, аутогенне та психо-регулююче тренування, гіпноз, різноманітне дозвілля і умови побуту.

Найдоступнішим психологічним засобом відновлення працездатності людини є аутогенне тренування, яке чинить потужну психологічну дію на її організм. Опанувавши його технікою і методикою, людина може частково управляти процесами, що відбуваються організмі, легше переносити стресові стани та позбавлятися від їх наслідків.

Організація різноманітності свого дозвілля дозволить зняти нервову напругу і заспокоїтися. Відвідування картинних галереї, театрів, концертів сприяє певному емоційному настрою. Великий вплив на психіку людини чинить музика. Повільна і м'яка - заспокоює, швидка і гучна - збуджує. З давніх часів музику використовували для психологічного настрою воїнів перед боєм. У різних ситуаціях і умовах вона викликає агресивність, урочистість, заспокоєння, стан блаженства, смутку і т. д. Існує навіть такий вид лікування як музикотерапія.

Істотну допомогу у виборі може надати викладач фізичного виховання, лікар і психолог.