УДК.796.012:613.7

СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА, ПЛАВАННЯ ТА ФІТНЕС

А. Іватіна, група ЕО-24
В. Савченко, старший викладач
Центральноукраїнський національний технічний університет

Постановка проблеми. Сучасна студентська молодь стикається з високим навчальним навантаженням, що часто призводить до психологічних перевантажень, зниження працездатності, рухової активності та погіршення фізичного стану. Згідно з сучасними дослідженнями, хронічні психоемоційні перевантаження можуть призводити до розвитку синдрому хронічної втоми, порушень сну, зниження концентрації уваги та когнітивних функцій [1].

Статистичні дані свідчать, що лише 35,5 % студентів займаються фізичним вихованням за програмою спеціальної медичної групи, тоді як близько 6,5 % мають повне звільнення від занять [2]. Традиційні заняття фізичного виховання часто не забезпечують комплексного оздоровчого ефекту і не відповідають індивідуальним потребам студентів, що знижує їхню мотивацію до регулярної фізичної активності.

В умовах сучасної освіти пріоритетними завданнями фізичного виховання є підвищення рухової активності, загартування, зміцнення імунітету та покращення психоемоційного стану. Досягнення цих цілей можливе через комплексне поєднання фізичних вправ, дихальної гімнастики та інноваційних фітнес-програм, що враховують індивідуальні фізичні та психоемоційні особливості студентів.

Аналіз літературних джерел. Сучасні наукові дослідження підтверджують, що фізичні вправи різного типу, включно з плаванням та аеробікою, позитивно впливають на кардіо-респіраторну систему, опорно-руховий апарат, імунну систему та психоемоційний стан студентів.

Дослідження зарубіжних авторів показують, що регулярні аеробні навантаження знижують рівень кортизолу, покращують функцію серцево-судинної системи та сприяють збільшенню обсягу легень.

Малорухливий спосіб життя студентів призводить до розвитку гіподинамії, порушень постави, ослаблення м’язового корсету та зниження фізичної працездатності. Спеціально підібрані дихальні вправи стимулюють механізми саморегуляції організму, покращують газообмін, стабілізують роботу серця та легенів, а також підвищують життєздатність.

Крім того, поєднання фізичних вправ із загартовуванням, тобто використання природних факторів навколишнього середовища (сонце, свіже повітря, холодова терапія), забезпечує комплексне покращення фізичної та розумової працездатності студентів, знижує ризик застудних та хронічних захворювань, а також сприяє зміцненню імунної системи [2].

Виклад основного матеріалу

Дихальна гімнастика. Дихальна гімнастика є системою спеціально підібраних вправ, що сприяють насиченню організму киснем, покращують кровообіг, стабілізують емоційний стан, зменшують рівень тривожності та зміцнюють імунітет.

Вправи поділяються на дві основні групи:

1. **Статичні** – активується основна дихальна мускулатура;
2. **Динамічні** – задіюється додаткова дихальна мускулатура.

Використовуються три типи дихання:

- **черевне** (діафрагмове) – застосовується у боксі, боротьбі, гімнастиці та велоспорті;

- **грудне** (міжреберне) – характерне для легкоатлетів, акробатів та лижників;
- **змішане** (повне) – використовується у плаванні, веслуванні та командних спортивних іграх.

Дихальні вправи ефективні як під час занять фізичного виховання, так і самостійно, поєднуючись із бігом, скандинавською ходьбою та загально-розвивальними вправами. Регулярне виконання таких вправ покращує аеробну витривалість, оптимізує роботу серцево-судинної системи, знижує ризик розвитку бронхолегеневих захворювань і сприяє відновленню після психоемоційних навантажень.

Плавання. Плавання позитивно впливає на серцево-судинну та центральну нервову системи, покращує психоемоційний стан, концентрацію уваги, якість сну та пам’ять.

Методично дозоване навантаження з урахуванням пульсових зон (аеробна, анаеробно-аеробна та анаеробна) забезпечує оптимальний фізичний розвиток студентів і запобігає перевантаженню організму.

Регулярні заняття плаванням формують гармонійно-розвинену особистість, дисциплінують та розвивають вольові якості, що є важливим для навчання та соціальної адаптації [3].

Фітнес та аеробіка. Фітнес і аеробіка поєднують фізичне навантаження з емоційним задоволенням, сприяють розвитку гнучкості, координації, силової та загальної витривалості.

Вони також сприяють загартовуванню організму, покращують обмін речовин, роботу серцево-судинної системи та імунітет. Вправи виконуються за чітко заданим ритмом і методикою, що дозволяє знизити рівень стресу, зміцнити серцевий м’яз і кісткову систему [1].

Впровадження фітнес-програм у навчальний процес формує усвідомлену мотивацію студентів до регулярної фізичної активності та здорового способу життя, підвищує їх психофізичну стійкість та творчий потенціал.

Висновки

1. Традиційні заняття фізичного виховання часто не забезпечують достатньої мотивації та комплексного оздоровчого ефекту у студентів.
2. Дихальна гімнастика, плавання та фітнес ефективно підвищують фізичну та психоемоційну стійкість студентів, зміцнюють імунітет, покращують когнітивні функції та працездатність.
3. Диференційоване навантаження з урахуванням фізичного та психоемоційного стану студента підвищує ефективність занять та запобігає перевантаженню організму.
4. Рекомендується поєднувати традиційні та сучасні форми фізичної активності для комплексного зміцнення здоров’я студентської молоді та формування усвідомленої мотивації до здорового способу життя.

Список літератури

1. Дорошенко І., Савицька Н. Фізична активність студентської молоді: сучасні підходи та методи оздоровлення. Київ: Видавництво НаУОА, 2022.
2. Коваленко О., Гончаренко Т. Методика фізичного виховання у вищій школі: інноваційні програми. Харків: Освіта, 2023.
3. Smith J., Brown L. Physical Fitness and Well-being in Young Adults: A Contemporary Review. London: Academic Press, 2024.
4. Verywell Health. Benefits of Aerobic Exercise and Breathing Techniques for Students. Available online: https://www.verywellfit.com/ (accessed 2023).