

УДК 613.8:378

Пилипюк В.О.¹, Слухенська Р.В.²

¹ студ., Буковинський державний медичний університет

² доц., канд. пед. наук, Буковинський державний медичний університет

СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Оздоровлення студентів - це система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактику захворювань серед молоді, яка навчається у закладах освіти.

Оздоровлення студентів - це комплексний процес, що вимагає поєднання фізичної активності, правильного харчування, психологічного комфорту та дотримання здорового способу життя. Формування стійких оздоровчих навичок у студентському віці є запорукою збереження здоров'я, високої працездатності та активного довголіття.

Мета оздоровлення студентів:

- збереження та зміцнення фізичного й психічного здоров'я;
- формування здорового способу життя;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- створення сприятливих умов для навчання й відпочинку.

Основні засоби:

- регулярні заняття фізичною культурою і спортом;
- раціональне харчування;
- режим праці й відпочинку;
- профілактичні медичні огляди;
- психологічна підтримка;
- участь у спортивно-масових та оздоровчих заходах (турпоходи, табори, змагання).

У сучасних умовах інтенсивного навчального процесу, інформаційного перевантаження та зниження рівня фізичної активності проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Період навчання у вищому навчальному закладі - це час інтенсивного розумового навантаження, адаптації до нових соціальних умов і формування життєвих звичок, що визначають подальший рівень здоров'я. Саме тому розробка та впровадження ефективних систем оздоровлення студентів є одним із пріоритетних напрямів сучасної педагогіки, фізичної культури і медицини [2].

Здоров'я - це не лише відсутність хвороб, а стан фізичного, психічного і соціального благополуччя. Для студентів, які часто стикаються зі стресом, нестачею сну, нерегулярним харчуванням та гіподинамією, надзвичайно важливим є формування здорового способу життя. Сучасні дослідження доводять, що систематична рухова активність сприяє підвищенню працездатності, покращенню пам'яті, зниженню рівня тривожності та депресивних станів. Саме тому у навчальних закладах дедалі більше уваги приділяється розвитку комплексних програм оздоровлення [3].

До традиційних систем фізичного оздоровлення належать: заняття фізичною культурою, спортивні секції, туристичні походи, ранкова гімнастика, плавання тощо. Однак, з розвитком науки та технологій з'явилися нові, більш гнучкі та ефективні методи підтримки здоров'я [4].

Сучасні фітнес-програми (аеробіка, пілатес, зумба, функціональний тренінг, кросфіт) спрямовані не лише на покращення фізичної форми, але й на зняття емоційної напруги. Використання фітнес-браслетів, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності дозволяє студентам контролювати частоту серцевих скорочень, кількість кроків, тривалість сну та рівень стресу.

Йога, стрейчинг, медитація та дихальні вправи все частіше впроваджуються у студентське життя як ефективні засоби профілактики

нервового перенапруження. Ці методи покращують концентрацію уваги, нормалізують емоційний стан, знижують ризик психосоматичних розладів.

Розвиток онлайн-технологій дав поштовх для популяризації «цифрового фітнесу»: відеоуроки, онлайн-тренування, мобільні застосунки для самостійних занять. Такі платформи як Nike Training Club, FitOn, Adidas Training дозволяють студентам займатися у зручний час, не виходячи з дому або гуртожитку. Це особливо актуально в умовах дистанційного навчання.

Багато університетів впроваджують власні програми оздоровлення, які включають фізичну, психологічну та соціальну складові. Такі програми базуються на принципах доступності, системності та наукової обґрунтованості.

Деякі університети переходять на модульно-рейтингову систему оцінювання фізичної підготовленості студентів. Це дає змогу враховувати індивідуальні особливості, стан здоров'я і рівень фізичної підготовки кожного студента. Оцінювання відбувається не лише за результатами тестів, але й за активністю у спортивних заходах, участю у марафонах, фітнес-челенджах тощо.

У навчальних закладах створюються кабінети релаксації, психологічної підтримки, проводяться тренінги з тайм-менеджменту, арт-терапії, а також заходи зі зниження рівня стресу. Психоемоційна стабільність - важлива складова загального здоров'я студентів.

Раціональне харчування, відмова від тютюнопаління, алкоголю та надмірного вживання енергетичних напоїв - основні компоненти здорового способу життя. Університети дедалі частіше організовують просвітницькі акції, лекції, дні здоров'я, що сприяють формуванню культури здорового харчування.

Сучасні тенденції демонструють активне використання інноваційних методів, серед яких:

- фітнес-трекінг та біомоніторинг - використання сенсорів і додатків для аналізу фізичних показників у реальному часі;
- екологічні програми - залучення студентів до екоакцій, занять на свіжому повітрі, велоруку;
- здоров'язберігаючі освітні технології - правильна організація навчального середовища, чергування навантаження і відпочинку, використання ергономічних меблів [5].
- психологічні тренінги - розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями, позитивного мислення.

Усе це формує у студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я і розуміння того, що фізична активність - це не обов'язок, а стиль життя.

Ефективність оздоровчих програм значною мірою залежить від позиції викладачів і адміністрації. Вони мають не лише організовувати заняття, а й бути прикладом для студентів. Викладач фізичного виховання стає наставником, мотиватором і консультантом, який допомагає формувати здорові звички. Спільна робота викладачів, студентських організацій і медичних працівників створює цілісну систему підтримки здоров'я молоді.

Сучасні системи та методи оздоровлення студентів поєднують традиційні форми фізичної активності з інноваційними технологіями та психологічними практиками [1]. Вони спрямовані не лише на фізичне, а й на емоційне, соціальне та духовне благополуччя молоді людини. Формування здорового способу життя в студентському віці - це стратегічна інвестиція у майбутнє нації, адже саме від рівня здоров'я молоді залежить інтелектуальний і економічний потенціал суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Мельнік А. О. Сучасні системи оздоровлення у професійній підготовці студентів / А. О. Мельнік. – Кіровоград : Центральноукраїнський держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка, 2022. – С. 180-183.

2. Євтух М. І. Методика оздоровлення студентів ВНЗ під час професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / М. І. Євтух. – Івано-Франківськ, 2016. – 19 с.

3. Завидівська Н. І., Завидівська О. І. Історичні передумови розвитку оздоровчих систем як засобу оптимізації здоров'язберезувального навчання студентів / Н. І. Завидівська, О. І. Завидівська. – Інноваційна педагогіка. – 2019. – Вип. 17, т. 2. – С.

4. Палічук Ю.І. Ребрина А.А., Алексєєв О.О. Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective: науков. журн. / Хмельн. нац. ун-т. – Хмельницький: 2024. Том 2 №1. С. 153-157.

5. Палічук Ю.І., Шуба Л.В., Шамардіна Г.М. Здоров'язберігаючі технології сучасності. II Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» 14 березня 2024 р., м. Запоріжжя. С. 99-102