

УДК 796.011

Селехман Е.В.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр. УФКС-413, НУ «Запорізька політехніка»

² канд.пед.наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ХАТХА-ЙОГИ ЯК СКЛАДОВОЇ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти характеризується високим рівнем розумового та психоемоційного навантаження, що у поєднанні з низькою руховою активністю спричиняє зростання поширеності функціональних порушень та психосоматичних розладів серед студентської молоді. Виникає нагальна потреба в імплементації нетрадиційних, але науково обґрунтованих систем фізичного виховання. У цьому контексті Хатха-Йога, як метод, що гармонізує фізичний та психологічний стан, набуває особливої значущості для збереження та відновлення здоров'я здобувачів освіти [2].

Мета роботи – обґрунтувати можливості та визначити методичні особливості застосування засобів Хатха-Йоги у структурі оздоровчого фітнесу для оптимізації функціонального стану студентської молоді.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс теоретичних методів: аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, а також вивчення

практичного досвіду використання індійської гімнастики (Хатха-Йоги) у фізичній реабілітації та лікувальній фізичній культурі.

Система Хатха-Йоги інтегрується у навчальний процес закладів вищої освіти як ефективний метод оздоровчого фітнесу, оскільки її засоби відповідають принципам цілісності та індивідуалізації. Ключові елементи методики включають:

1) Асани (статичні пози): забезпечують формування правильної постави, зміцнення м'язового корсета та підвищення гнучкості, що є критично важливим для профілактики захворювань опорно-рухового апарату, характерних для студентів.

2) Пранаями (дихальні вправи): сприяють підвищенню ефективності дихальної та серцево-судинної систем, нормалізації газообміну та ефективній боротьбі зі стресом.

3) Релаксаційні техніки та медитація: застосовуються для зняття психоемоційного напруження, відновлення розумової працездатності та покращення якості сну. Заняття структуруються з акцентом на повільне, усвідомлене виконання рухів із синхронізацією дихання, що забезпечує глибокий відновлювальний та адаптаційний ефект [1,3].

Висновки. Встановлено, що інтеграція елементів Хатха-Йоги у систему фізичного виховання студентів є інноваційним та високоефективним напрямом оздоровчого фітнесу. Її методичні особливості, які базуються на принципах м'якого навантаження та психофізичної гармонізації, дозволяють одночасно впливати на фізичний та ментальний компоненти здоров'я. Це обумовлює доцільність імплементації даної нетрадиційної методики у навчальні програми ЗВО як дієвого засобу профілактики гіподинамії та психосоматичних розладів серед здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Дикий Б.В. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: Методичні рекомендації. Ужгород, 2013. 89 с.

2. Крुцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 408 с.

3. Кубатко, А.І., Кириченко, О.В., Луценко, С.Г. Ефективність застосування комплексу хатха-йоги на заняттях з фізичного виховання студентів при дистанційному навчанні [Текст] / А.І.Кубатко, О.В.Кириченко, С.Г. Луценко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт №4. Запоріжжя, 2021 С - 40-45.