

УДК 796:378-057.87

Гавриленко А.Ф.,¹ Гринько В.М.²

¹студ. гр. 102-МКТ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту

²наук. керівник – викл., Український державний університет залізничного транспорту

НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

В Україні нетрадиційні та сучасні системи оздоровлення здобувачів вищої освіти набувають все більшого значення, оскільки здоров'я студентів впливає на їхню академічну успішність, емоційне благополуччя та майбутню професійну діяльність. Використання альтернативних методів оздоровлення стає актуальним для підвищення фізичної активності, стійкості до стресу та загального зміцнення організму. Такі методи часто включають техніки з різних галузей медицини, спорту та психології, з акцентом на цілісний підхід до здоров'я [1].

Основні нетрадиційні та сучасні системи оздоровлення здобувачів вищої освіти в Україні:

Йога та дихальні практики. Йога стала одним із найпопулярніших методів оздоровлення серед здобувачів вищої освіти в Україні, оскільки вона сприяє як фізичному, так і психічному здоров'ю.

Психофізіологічні методи (аутотренінг, медитація). Психофізіологічні методи включають практики, що поєднують розумові й фізіологічні процеси для гармонізації організму. Вони набули популярності серед здобувачів вищої освіти завдяки своїй здатності підвищувати стійкість до стресу і покращувати психоемоційний стан.

Фітотерапія. Фітотерапія – це використання рослин та рослинних препаратів для підтримки здоров'я. Вона стає популярною серед здобувачів вищої освіти завдяки своїй природності та мінімальним побічним ефектам.

Цигун і Тай Чі. Цигун і Тай Чі – це китайські практики, які поєднують плавні рухи, дихальні вправи та медитацію для гармонізації енергії в організмі. Університети та здобувачів вищої освіти все частіше використовують ці методи для зняття напруги та покращення загального стану здоров'я.

Гідротерапія. Гідротерапія – це метод оздоровлення за допомогою води, що включає різні види водних процедур (душ, ванни, плавання тощо). В Україні університети часто використовують гідротерапію як частину оздоровчих програм.

Сучасні фітнес-програми та технології. Окрім традиційних спортивних занять, університети пропонують сучасні фітнес-програми, які активно використовують новітні технології для покращення здоров'я здобувачів вищої освіти.

Харчування та дієтотерапія. Збалансоване харчування відіграє ключову роль у підтримці фізичного і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. У багатьох ЗВО України популяризуються сучасні підходи до харчування.

Виклики та перспективи впровадження нетрадиційних систем оздоровлення в ЗВО України:

1. Низька поінформованість здобувачів вищої освіти: попри зростання інтересу до альтернативних методів оздоровлення, багато здобувачів вищої освіти не володіють достатньою інформацією про доступні практики.

2. Недостатня інфраструктура: не всі університети мають необхідну інфраструктуру для впровадження сучасних методів оздоровлення, таких як спеціалізовані спортивні зали, студії йоги чи медитації, гідротерапевтичні центри.

3. Фінансова підтримка: застосування деяких сучасних методів вимагає фінансових інвестицій як від університетів, так і від самих здобувачів вищої освіти, що може бути стримуючим фактором для широкого використання цих практик [2].

Висновок. Нетрадиційні та сучасні системи оздоровлення здобувачів вищої освіти в Україні стають все більш популярними, оскільки вони пропонують ефективні способи підтримки здоров'я, зниження стресу та підвищення працездатності студентів. Практики, такі як йога, медитація, фітотерапія, сучасні фітнес-програми та правильне харчування, сприяють формуванню здорового способу життя серед молоді. Проте для більшого впровадження цих методів необхідно покращувати інфраструктуру, забезпечувати фінансову підтримку та популяризувати ці методи серед студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Grinko V.; Sapahina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300. DOI: 10.26717/BJSTR.2022.46.007331

2.Гринько В.М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. С. 754-756