

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

Список використаних джерел

1. Поляковська Т. Скільки українців вірять у перемогу у війні: результати опитування. URL: <https://www.unian.ua/society/skilki-ukrajinciv-viryat-u-peremogu-u-viyni-z-rosiyeu-opituvannya-12190380.html>
2. Пасічник С. В. Екологічна етика: тексти лекцій для студентів небіологічних спеціальностей : навчально-методичний посібник / С. В. Пасічник, Г. М. Лисенко, Б. Ю. Кедров, О. С. Вобленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 61 с.
3. Сулацкова О. Ф. Екологізація моралі як основний чинник формування екологічної етики. *Наук. вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Філософські науки*. 2010. № 27. С. 23–27.

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС – ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Воловик Наталія Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Підвальна Олена Василівна

Національний технічний університет України Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського

Особливе місце в цілісному процесі формування майбутнього фахівця належить збереженню та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, створенню умов для ведення здорового способу життя. Проблема формування мотивації до здоров'язберігальної поведінки особливо актуальна у студентські роки. Широкомасштабні наукові дослідження підтверджують важливість систематичних фізичних вправ для поліпшення загального рівня здоров'я та зменшення ризику виникнення багатьох проблем зі здоров'ям. Фізична активність є головним прикладом того, як вибір способу життя глибоко впливає на стан здоров'я [11, с. 15].

Для формування здорового покоління, зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням та мотивацію вести активний і здоровий спосіб життя необхідно впроваджувати в навчальний процес нові фітнес-технології із застосуванням сучасних та популярних видів фізичної активності. Ментальний фітнес є чудовим засобом для цього, зокрема Пілатес є ефективним засобом використання в закладах вищої освіти для поліпшення якості викладання фізичного виховання та оздоровлення студентів [1, с. 88].

Ранні детальні матеріали філософії сучасного західного напрямку фізичних вправ «розум та тіло» або ментальний фітнес були створені в кінці XVIII століття. Творці задумували вправи ментального фітнесу як здорові та приємні, культурну альтернативу практиці перенапруження тіла та сприйняття болю та травм як нормальних компонентів спорту [5, с. 9]. Дискусія з приводу зв'язку між розумом та тілом давня як світ. Час від часу вона піднімається, як припливна хвиля. У 1970-х і 1980-х роках спостерігалися тенденції, які зосереджувалися на фізичному бутті – жорсткі підходи із сумнозвісними девізами, такими як: працею поки не впадеш. Зовсім нещодавно фітнес-індустрія повернулася до зосередженості на розумі та тілі, як єдності – більш спокійні, більш інтроспективні, вишукані та інтегровані системи вправ та рухів. Відбувся сплеск популярності йоги та системи Пілатес, з акцентом на дбайливому тренуванні тіла, а не покаранні його, і знову зосередили увагу на силі зв'язку між розумом і тілом. Докази цього зв'язку продовжують зростати, особливо у формі досліджень, заснованих на скануванні мозку виявляють зміни в головному мозку, які вини-

кають внаслідок змін в організмі, і навпаки [6, с. 4].

Для поліпшення здоров'я та підвищення рівня фізичної активності серед здобувачів вищої освіти можна використовувати популярні напрямки ментального фітнесу – Пілатес та фітнес-йогу, які є неоціненими не лише у сфері фітнесу, але й як важливе доповнення до професійного спортивного тренування та фізичної реабілітації всіх видів. Заняття Пілатесом та фітнес-йоогою як показують результати наукових досліджень, позитивно впливають розвиток кардіореспіраторного фітнесу, здоров'я серцево-судинної системи, поліпшують такі стани, як болі в попереку [2, с. 1; 3, с. 13; 7, с. 6]. Пілатес та йога допомагає людям змінити поведінку на ту, що сприяє здоров'ю та породжує позитивні переконання щодо нього [8, с. 15]. Піла-

тес та йога сприяють зниженню маси тіла, поліпшенню показників індексу маси тіла і відсотку жиру в організмі [7, с. 1; 9, с. 20; 12, с. 11].

Заняття з фітнес-йоги значно зменшують рівень тривоги та депресії. Фітнес-йога може зменшити депресію, особливо в короткостроковій перспективі, і більша частота занять фітнес-йоогою може принести більшу користь [10, с. 1].

Ментальний фітнес, особливо такі напрямки, як система Пілатес та фітнес-йога, можуть бути ефективними засобами здоров'язбережувальних технологій у здобувачів вищої освіти. Особливо під час дії воєнного стану завдяки їх позитивному впливу не тільки на фізичне здоров'я, а також ментальне.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Поняття про «центр сили» методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 86-89.
2. Cramer H, Lauche R, Haller H, Steckhan N, Michalsen A, Dobos G. Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors: a systematic review and meta-analysis. *International journal of cardiology*. 2014 May 1;173(2):170-83.
3. Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Ferri-Morales, A., Torres-Costoso, A. I., Cavero-Redondo, I., & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of clinical medicine*, 8(11), 1761. <https://doi.org/10.3390/jcm8111761>
4. Gholamalishahi S, Backhaus I, Cilindro C, Masala D, La Torre G. (2022). Pilates-based exercise in the reduction of the low back pain: an overview of reviews. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2022 Jul;26(13):4557-4563. doi: 10.26355/eurrev_202207_29176. PMID: 35856344.
5. Hoffman J, Gabel CP. The origins of Western mind-body exercise methods. *Phys Ther* 2015;20(5-6):315–24. 10.1080/10833196.2015.1125587
6. Isacowitz, Rael. *Pilates*, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
7. Lauche R, Langhorst J, Lee MS, Dobos G, Cramer H. A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Preventive medicine*. 2016 Jun 1;87:213-32.
8. Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>
9. Pereira, M. J., Dias, G., Mendes, R., Mendes, R. S., Martins, F., Gomes, R., Gama, J., Castro, M. A., & Vaz, V. (2022). Efficacy of Pilates in Functional Body Composition: A Systematic Review. *Applied Sciences*, 12(15), 7523. <https://doi.org/10.3390/app12157523>
10. Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. *American family physician*. 2019 May 15;99(10):620-7.
11. U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
12. Wang, Y., Chen, Z., Wu, Z., Ye, X., & Xu, X. (2021). Pilates for Overweight or Obesity: A Meta-Analysis. *Frontiers in physiology*, 12, 643455. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.643455>