

Воловик Н. І., Підвальна О. В.

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ НАВЧАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. У сучасному суспільстві молодь стикається з численними проблемами, пов'язаними з їхнім психічним здоров'ям та благополуччям, ситуація, яка погіршилася пандемією COVID-19, а особливо загострилася з початком війни Росії проти України. Здобувачі вищої освіти зазнають стрес, тиск через високі навчальні вимоги, очікування від батьків та суспільства загалом. Нещодавнє дослідження показало, що психічне здоров'я серед підлітків та молодих людей погіршується протягом останніх трьох десятиліть на основі національного дослідження в Норвегії [11]. Стрес погіршує навчання. Загально відомо, що від того наскільки людина може долати стрес або запобігати йому залежить її емоційна та мотиваційна сфера. Погані навички стрес-менеджменту можуть бути основою проблем з ментальним та фізичним здоров'ям та погіршення благополуччя [2].

Мета дослідження. Метою є аналіз застосування фітнес-йоги для формування стресостійкості в закладах вищої освіти.

Методи дослідження. Аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У закладах вищої освіти проблеми, пов'язані зі стресом, тривогою та недостатньою руховою активністю, стають серйозною проблемою громадського здоров'я. Тому так важливо сприяти зменшенню рівня стресу та збільшенню оздоровчої рухової активності здобувачів вищої освіти. Багато ментальних практик пропонують здорові та стійкі альтернати нездоровим для боротьби зі стресом. Однією з найпопулярніших і добре досліджених з них є фітнес-йога, багатокомпонентна цілісна система практик. Фітнес-йога – це популярний вид оздоровчої рухової активності. Вона стала величезним трендом у всьому світі, оскільки надає всім учасникам техніку навчання способу життя в поєднанні з фізичною активністю. Практика фітнес-йоги включає фізичні пози, дихальні техніки, релаксацію та медитацію. Фітнес-йога є безпечним, простим і економічно ефективним засобом, який можна практикувати з метою оздоровлення [1, 3, 6]. Доведено, що вона приносить численні

переваги фізичному та психічному здоров'ю. Заняття фітнес-йоогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюючи серцево-судинну та дихальну системи, покращують самопочуття, поліпшують контроль маси і склад тіла та сприяють загальному полегшенню захворювань. Крім того, було виявлено, що вона сприяє більш здоровому харчуванню та збільшенню фізичної активності. Фітнес-йоогою можна використовувати як засіб не лише для збільшення обсягу оздоровчої рухової активності, але й для досягнення соціальної, емоційної та особистої рівноваги молодого покоління [1, 3, 6, 8, 9, 10]. Застосування фітнес-йоогои в закладах освіти поліпшує психічне здоров'я та пізнання, може покращити самосприйняття, суб'єктивне відчуття благополуччя, навчальну успішність і увагу [8, 9, 10].

Заняття з фітнес-йоогои сприяють нейрогормональним механізмам, які приносять позитивні впливи на стан здоров'я. Фізично, фітнес-йоогоа може викликати баланс у вегетативній нервовій системі, активуючи парасимпатичну частину більше, ніж спричинену стресом симпатичну частину. Цей фізичний ефект може допомогти зменшити стрес і пов'язаний з ним дискомфорт, викликаний симптомами стресу та проблеми з ментальним здоров'ям молодого покоління, тим самим позбавляючи потреби знімати стрес нездоровими формами поведінки [7, 8, 9, 10]. Практика фітнес-йоогои має негайний пригнічувальний ефект на реакцію обох осей гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи на стрес, що зменшує відчуття тривоги та підвищує почуття емоційного, соціального та духовного благополуччя. Таким чином, зменшується стрес, покращується робота вегетативної нервової системи і вищого нервового центру [7, 8, 9, 10]. Результати свідчать, що люди, які пережили травму війни, як правило, сприймали фітнес-йоогоу як діяльність, яка є корисною для їхнього сну, розслаблення та здатності заспокоїтися [6].

Вміння розслабитися важливе для сучасної людини, в тому числі для молоді, адже модерний спосіб життя змушує більшість людей жити в постійному стресі. Порівняно зі звичайним розслабленням, йогівське стосується не лише фізичного розслаблення. Практика асани, яка передбачає розтягування великих груп м'язів ніг і тулуба, знімає стрес і дає мозку сигнали про те, що людина відчувається в безпеці та спокої, що призводить до того, що

мозок викликає більше відчуття безпеки під час продовження практики. Розуміння та здатність молодого покоління використовувати засоби фітнес-йоги в своєму житті може бути важливим внеском у їх ментальне і фізичне здоров'я та благополуччя, що дасть їм можливість бути успішними в сучасному суспільстві. Включення фітнес-йоги в освітню систему мало б важливий позитивний вплив на майбутнє здобувачів вищої освіти [3, 4, 5, 12]. Результати дослідження свідчать про те, що фітнес-йога підвищує рівень обізнаності та навичок і допомагає робити вибір здорового способу життя. Заняття йогою в закладах освіти сприяли усвідомленню молодими людьми потреби розслабитися та позитивно вплинули на їх ментальне здоров'я та благополуччя [3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12].

Висновки. Фітнес-йога може бути економічно ефективним та інклюзивним засобом, який використовується в закладах вищої освіти для вирішення проблеми зменшення рівня стресу здобувачів, надаючи профілактичний ресурс для доступу до переваг фітнес-йоги для ментального здоров'я. Практика фітнес-йоги формує серію стратегій і засобів, які допоможуть покращити як академічну, так і соціальну сферу. Існує потреба в інтеграції фітнес-йоги в заклади вищої, щоб здобувачі могли практикувати її протягом усього навчання. Фітнес-йога може бути ефективним довгостроковим засобом для навчання та збереження стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.

2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

3. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. 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. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К

(176) 24. С. 166-169.

4. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Застосування фітнес-йоги для покращення фізичного та ментального здоров'я молоді в закладах освіти // Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2024. Pp. 271-274.

5. Воловик Н.І. Підвальна О.В Фітнес-йога – як ефективний засіб збереження стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. С. 41-43.

6. Bhavanani A. B. (2014). Diverse dimensions of Yoga. *Yoga Mimamsa* 46, 3–8. 10.4103/0044-0507.137846

7. Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayyar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>

8. Hartley, J. E. K., & Henderson, M. (2018). Mental health promotion for young people - the case for yoga in schools. *Education in the north*, 25(3), 139–147.

9. James-Palmer, A., Anderson, E. Z., Zucker, L., Kofman, Y., & Daneault, J. F. (2020). Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, 8, 78. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>

10. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>

11. Krokstad, S., Weiss, D. A., Krokstad, M. A., Rangel, V., Kvaløy, K., Ingul, J. M., Bjerkeset, O., Twenge, J., & Sund, E. R. (2022). Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study,

Norway. *BMJ open*, 12(5), e057654.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057654>

12. Volovyk N. I, Pidvalna O. V. Fitness-yoga – an effective means of application in physical education of students // Abstracts of I International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. 2024. Pp. 260-262.