

В інших тестах («Нахил тулуба вперед», «Біг на 800 м», «Піднімання тулуба в сід за 30 с») спостерігалися лише позитивні тенденції без статистично значущих змін ($p > 0,05$).

Висновки. Отримані дані засвідчили ефективність впровадженої педагогічної технології з використанням елементів кросфіту. Експериментальна методика сприяла значному покращенню фізичної підготовленості школярів, особливо у вправах, що розвивають силу, швидкість і координацію. Це підтверджує доцільність її застосування у процесі фізичного виховання учнів.

Список використаної літератури.

1. Андрєєва, О. В., Дудко, М., Мартин, П., Єракова, Л. А., Соболюк, С., & Князєв-Шевчук, А. (2024). Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(184)), 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
2. Дудорова, Л., & Корольова, Н. (2020). Кросфіт як інноваційна форма проведення занять з фізичного виховання студентів. У Освітньоінноваційна інтерактивна платформа «Студентські підприємницькі ініціативи»: матеріали V Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (3 грудня 2020 р., м. Київ) (с. 138–142). Київ: КНУТД.
3. Пилипчак, І., Лойко, О., & Римар, О. (2019). Кросфіт як засіб удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти у польових умовах. Молода спортивна наука України, 2, 56–58.
4. Товстоног, О. Ф. (2018). Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20261/1/Лекція%202.pdf>
5. Ягодзінський, В. П. (2020). Обґрунтування необхідності впровадження засобів кросфіту до системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України. У The 5th International scientific and practical conference «Eurasian scientific congress» (с. 498–504). Barcelona: Barca Academy Publishing.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Безносюк Б.О.

*Вінницький національний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті досліджено вплив занять йогою на фізичне здоров'я студентів. Розглянуто теоретичні основи та практичні результати використання йоги у процесі фізичного виховання у вищих навчальних

зкладах. Проаналізовано фізіологічні, психологічні й педагогічні аспекти, які забезпечують оздоровчий ефект від занять. Зазначено, що систематичні заняття йогою сприяють підвищенню гнучкості, витривалості, зміцненню опорно-рухового апарату, нормалізації серцево-судинної діяльності та покращенню психоемоційного стану студентів.

Ключові слова: йога, фізичне здоров'я, студенти, фізичне виховання, рухова активність.

Summary. Beznosiuk B.O. Improving Students' Physical Health Through Yoga. The article examines the impact of yoga practice on the physical health of university students. Theoretical foundations and practical aspects of integrating yoga into higher education physical training programs are analyzed. The physiological, psychological, and pedagogical benefits of yoga are highlighted. It is established that regular yoga practice enhances flexibility, endurance, musculoskeletal strength, cardiovascular efficiency, and students' psycho-emotional wellbeing.

Keywords: yoga, physical health, students, physical education, physical activity.

Вступ. У сучасних умовах студентське життя часто супроводжується гіподинамією, психоемоційним напруженням, нерегулярним режимом дня й недостатньою фізичною активністю. Це призводить до зниження працездатності, розвитку порушень постави, сколіозів, вегетативних розладів та хронічної втоми.

Одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження йоги як засобу удосконалення фізичного та психічного здоров'я молоді. Йога поєднує фізичні вправи (асани), дихальні техніки (пранаями), елементи концентрації та медитації, що забезпечує гармонійний вплив на організм [1].

Мета дослідження. Визначити ефективність занять йогою у покращенні фізичного стану студентів та обґрунтувати доцільність її інтеграції у систему фізичного виховання закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури з теми йоги та здоров'я студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати експерименту показали, що регулярні заняття йогою позитивно впливають на фізичний стан студентів. Уже після 2 місяців занять у більшості учасників спостерігалось покращення показників гнучкості (на 10-15 %), зростання витривалості та сили, а також зменшення рівня втоми й тривожності [3].

Фізіологічний ефект. Практика асан сприяє зміцненню м'язів, покращенню постави, еластичності зв'язок і нормалізації обміну речовин. Дослідження показують, що йога позитивно впливає на серцево-судинну систему, знижуючи частоту серцевих скорочень і стабілізуючи артеріальний тиск [4].

Психоемоційний ефект. Регулярна практика медитативних технік і дихальних вправ (пранаями) сприяє зниженню рівня кортизолу, поліпшенню

концентрації уваги та сну [1]. За результатами анкетування, понад 70 % студентів відзначили підвищення працездатності та поліпшення загального самопочуття.

Педагогічний аспект. Інтеграція йоги в освітній процес передбачає розробку адаптованих програм, урахування вікових та фізичних особливостей студентів і системний підхід до мотивації [5; 7]. Заняття мають проводитись під керівництвом фахівця, що володіє методикою безпечного виконання асан.

Соціальний аспект. Йога також сприяє формуванню цінностей здорового способу життя. Студенти, які регулярно займаються, демонструють вищий рівень самодисципліни, зниження шкідливих звичок і більш позитивне ставлення до навчання [2; 6].

Висновки. Йога є ефективним засобом удосконалення фізичного здоров'я студентів, сприяє розвитку гнучкості, витривалості, рівноваги, поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Регулярні заняття зменшують психоемоційне напруження, підвищують увагу, працездатність та рівень самоконтролю.

Включення йоги до програм фізичного виховання закладів вищої освіти доцільне за умови методичного супроводу, поступового навантаження та регулярності занять.

Список використаної літератури.

1. Iyengar B. K. S. *Light on Yoga*. – London: HarperCollins Publishers, 2015. P. 23–45, 98–125. https://ia800108.us.archive.org/29/items/in.ernet.dli.2015.149689/2015.149689_Light-On-Yoga_text.pdf
2. Kaur N., Kumar S. *Impact of Physical Activity and Yoga among Students' Life - A Review Paper*. – *International Journal of Education and Fitness*, 2024. P. 11–16. https://www.researchgate.net/publication/390606153_IMPACT_OF_PHYSICAL_ACTIVITY_AND_YOGA_AMONG_STUDENTS%27_LIFE-A_REVIEW_PAPER
3. *Health and Wellness Benefits of Yoga in the Schools*. – *Journal of Education & Social Policy*, Vol. 10, No. 1, March 2023. P. 8–14. URL: https://jespnet.com/journals/Vol_10_No_1_March_2023/2.pdf
4. *Experimental Study on the Effects of Yoga on College Students' Body Composition*. – *Revista Brasileira de Medicina do Esporte (SciELO)*, 2022. P. 37–44. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/JBFV7C9yc7CLJGXdNKxjbqM/?format=pdf&lang=en>
5. Андреева О. В. *Теорія і методика фізичного виховання*. – Київ: Либідь, 2018. С. 156–179.
6. Безверхня Г. В. *Фізична культура студентів: навч. посібник*. – Вінниця: ВНТУ, 2019. С. 82–101.
7. Фурман Ю. М. *Психофізичний розвиток студентів засобами нетрадиційних систем фізичних вправ*. – Львів: Світ, 2021. С. 47–59.