21. URL: https://noc-ukr.org/news/16037/.
22. URL: https://surl.lt/dsshgb.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).11
УДК: 378.015.31:[796.41:612.2

Вольчинський А. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0002-5204-6823;
Касарда О. З.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0001-8872-3198;
Малімон О. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0002-9814-9123;
Мазурчук О.Т.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0009-0002-9394-7908;
Герасимюк П. П.,
асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0001-5282-8799

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розглянуто питання поліпшення здоров'я учасників освітнього процесу закладів вищої освіти, які відносяться до спеціальної медичної групи. Цей контингент вимагає уважного ставлення до себе з боку науково-педагогічних працівників сфери фізичної культури. Передусім необхідне використання відповідних засобів і методів у процесі навчальних занять із фізичного виховання. Для покращення функціонального стану організму досить ефективними є дихальні вправи. Встановлено, що під час дихальної гімнастики організм насичується киснем, поліпшується кровообіг, прискорюються обмінні процеси, стабілізується емоційний стан, зміцнюється імунітет. Дихальні вправи використовуються при лікуванні хвороб органів дихання, серцево-судинних захворювань, нервової системи, опорно-рухового апарату і, навіть, для позбавлення надлишкової маси тіла. Вміле їх використання поліпшує та активізує функцію зовнішнього дихання, сприяє швидшому її відновленню після фізичних навантажень. Як висновок зазначається, що за допомогою дихальних вправ можна суттєво поліпшити життєздатність організму.

Ключові слова: *студенти, здоров'я, фізичне виховання, дихальні вправи.*

Volchinsky A.Ya., Casarda O.Z, Malimon O.O, Mazurchuk O.T, Gerasimyuk P.P. Breathing exercises as a means of improving the health of students of a special medical group. *The article deals with the improvement of the health of participants in the educational process of higher education institutions, which are a special medical group for health reasons. This contingent requires careful attitude towards itself by scientific and pedagogical workers of the field of physical culture. First of all, the use of appropriate tools and methods in the process of training in physical education is required. The* ***purpose*** *of the study is to theoretically substantiate the effectiveness of the impact of breathing exercises on the physiological state of the body of students of a special medical group.* ***Methods****: theoretical analysis and generalization of literary sources and monitoring of the Internet; psychological and pedagogical observations; Practical experience.* ***Results****. Respiratory exercises are quite effective to improve the functional state of the body. It is established that during respiratory gymnastics, the body is saturated with oxygen, improves blood circulation, accelerates metabolic processes, stabilizes emotional state, and strengthens immunity. Breathing exercises are used in the treatment of respiratory diseases, cardiovascular diseases, nervous system, and musculoskeletal system. Skillful use improves and activates the function of external respiration, promotes its recovery faster after physical activity. As a conclusion, it is noted that at the stage of today, research aimed at finding and using the most effective means and methods of physical education with the category of students who have health problems.*

Keywords: *students, health, physical education, breathing exercises.*

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем в Україні, особливо в останні десятиріччя, є різке зростання кількості студентів із низьким рівнем здоров'я. У той же час підготовка фахівців у закладах вищої освіти (ЗВО) – процес тривалий, який вимагає поліпшення психосоматичного здоров'я, заснованого на глибокій диференціації, виборі лікувальних педагогічних технологій, форм організації навчального процесу, дозуванні навчальних навантажень з урахуванням багатьох факторів. Отже, адаптація до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень студентів вимагає у вишах свого вирішення. Якщо протягом усього навчання студенти будуть мати перспективу не лише отримати диплом, а ще й поліпшити своє здоров'я, то це буде свідчити лише про престижність та імідж навчального закладу, у якому надано

можливість дбати про здоров'я кожного здобувача освіти. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню [7].

Фізичне виховання і спорт у плані збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу повинні займати значно вагоміше місце, ніж вони займають нині. Практика показує, що багато викладачів фізичного виховання не володіють достатньою мірою необхідним рівнем знань про особливості організації та методики роботи спеціальних медичних груп, виявляють пасивність та інертність у цій важливій роботі, помилково рахуючи її лише додатковим навантаженням [9]. У той же час будь-яке захворювання обмежує студента в повноцінному розвитку, а отже, є причиною його відставання або відхилення від норми. В такому випадку лише глибоко осмислюючи цей процес можна ефективно й правильно використовувати ті можливості, які є в навчальних закладах для успішної роботи з такими студентами. Передусім необхідне використання відповідних засобів і методів у процесі навчальних та самостійних занять із фізичного виховання. Слід індивідуально добирати фізичне навантаження під час занять, зацікавлювати здобувачів освіти до самостійного використання різноманітних методик оздоровлення, здорового способу життя [1; 12].

Враховуючи зазначене вище, **мета** нашого дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність впливу дихальних вправ на фізіологічний стан організму студентів спеціальної медичної групи.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і моніторинг мережі Інтернет; психолого-педагогічні спостереження, практичний досвід.

Аналіз літературних джерел і виклад основного матеріалу дослідження. Перехід зі шкільних умов навчання до більш інтенсивних – вишівських – вимагає від організму студента підвищеної уваги до роботи найважливіших систем організму, зокрема дихальної та серцево-судинної. Різке погіршення розумової діяльності дуже часто відбувається через недостатній доступ кисню в клітини мозку. В такому випадку досить ефективними є дихальні вправи, адже дихання, з одного боку, забезпечує кожну клітину організму киснем, визначає рівень обміну речовин, загальний життєвий тонус, а з іншого – впливає на структуру мозку, обумовлює психічний стан. Ці два фактори впливу дихання на тілесний і психічний стан покладені в основу дихальної гімнастики.

Вчені давно довели безумовну користь дихальної гімнастики. У другій половині ХХ ст. роль дихальної гімнастики в оздоровленні населення набула особливого значення. У світовій медицині є великий досвід використання дихальної гімнастики для лікування захворювань і підтримки хорошого здоров'я. Отже, дихальна гімнастика – науково обґрунтований лікувально-відновлювальний метод, доступний та ефективний засіб зміцнення здоров'я. За її допомогою можна так натренувати дихальну систему, що стане можливим відчувати власне дихання більше, ніж будь-яку іншу фізіологічну функцію. За диханням можна спостерігати, контролювати, свідомо ним управляти. Від того, як людина дихає, наскільки раціонально працює дихальний апарат, залежить її здоров'я і працездатність [3].

М. І. Шашлов [11] відмічає, що правильно поставлене дихання забезпечує надійну роботу всіх органів і систем організму людини. З використанням основних елементів цих систем до теперішнього часу розроблено сотні різних методик дихальної гімнастики, які позитивно впливають на органи дихання, для яких загальним є спрямованість на тренування окремих ланок апарату дихання.

Наукові дослідження і повсякденне життя переконливо свідчать, що за допомогою спеціально підібраних дихальних вправ можна істотно збільшити життєздатність організму, швидко й адекватно пристосовуватися до несприятливих факторів середовища. Правильне дихання стимулює механізми саморегуляції, завдяки яким можна стабілізувати роботу органів і систем організму на оптимальному для його функціонального стану рівні [2].

Ефект дихальних вправ визначають такі компоненти, як частота, глибина, ритм дихання; тривалість вдиху, видиху і дихальної паузи; напрямок потоку вдихуваного і видихуваного повітря через ніс або рот; штучний опір повітряному потоку; тип дихання тощо. Самі дихальні вправи поділяються на статичні (в акті дихання бере участь основна дихальна мускулатура) і динамічні (коли в акті дихання бере участь додаткова дихальна мускулатура) [5].

Для того, щоб забезпечити найефективніший процес фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ), а також залучити їх до самостійних занять фізичними вправами педагогу потрібно чітко уявити собі завдання, які водночас необхідно вирішити.

Аналіз навчальних програм з освітнього компонента «Фізичне виховання» показав, що їх зміст переважно спрямований на здобуття певних показників (сила, витривалість, спритність тощо), однак вивчення і засвоєння спеціальних дихальних вправ у них не передбачено. У той же час А. М. Литвиненко [6] повідомляє, що в Харківському національному університеті радіоелектроніки на кафедрі фізичного виховання та спорту для вдосконалення навчального процесу проводяться дослідження різних аспектів підготовки студентів. Серед них, приділяється значна увага дослідженню ефективності різних видів дихальної гімнастики. Пріоритетними є дослідження методик вдосконалення дихання в тренувальній та змагальній практиці спортсменів різного кваліфікаційного рівня. Впровадження в навчальний процес із курсу «Фізичне виховання» та тренувальний процес спортсменів-єдиноборців на усіх етапах спортивної підготовки різних видів дихальної гімнастики дозволяє констатувати достовірність зростання спеціальної працездатності спортсменів.

Дихальні вправи специфічні для різних видів рухової діяльності, але всі вони передбачають: розвиток сили дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень, підвищення їх здатності до максимальної вентиляції і розвинення витривалості дихальних м'язів. Розроблена методика дихальних вправ, яку застосовували у процесі фізичного виховання студентів науковці [1; 3; 8], сприяла засвоєнню раціонального дихання; позитивно змінила параметри дихальної функції. У студентів, які перенесли гострі респіраторні захворювання, значно покращився рівень соматичного і психічного здоров'я.

Стародавні мислителі надавали диханню великого значення, вважаючи, що воно об'єднує тіло й розум. Завдяки правильному диханню організм насичується енергією Всесвіту, що впливає на всі процеси, які відбуваються в організмі. З цієї причини навіть на етапі сьогодення цілителі Сходу не розпочинають лікувати хворого, доки не «поставлять» йому правильне дихання. Те, як саме відбувається газообмін між повітрям і кров'ю, з якою частотою, інтенсивністю здійснюється

вдих і видих, має виняткове значення для здоров'я. Дихання відбувається інстинктивно і людина навіть не замислюється, наскільки правильно й ефективно вона це робить. Разом із тим, корисно вміти управляти цим процесом. Контролювати дихання можна за допомогою спеціальних методик і дихальних вправ, які виконуються в певній послідовності. Вправи часом бувають досить специфічні: з тривалою затримкою дихання, при стислій грудній клітці на вдиху або паралельно з іншими рухами. Їх треба виконувати правильно й обережно, і лише тим студентам, у яких немає серйозних захворювань. Із точки зору, приміром, індійських йогів, правильним є дихання, коли вдих у 3-4 рази коротший за видих, до того ж навіть у такий спосіб дихати потрібно якомога рідше.

Ефективність різних дихальних практик у лікуванні хвороб органів дихання, серцево-судинних захворювань, нервової системи, опорно-рухового апарату і, навіть, у боротьбі із зайвою масою тіла науковцями доведена давно. Всі існуючі методики дихальної гімнастики засновані на різних поєднаннях основних видів дихання – верхньому, середньому та нижньому. Іноді використовується поняття повного дихання, за якого працюють всі частини дихального апарату. Вдих і видих на повні груди, дихання через ніс або рот – основні елементи будь-якої дихальної гімнастики. Найкраще практикувати дихальну терапію так, щоб точно виконувати всі інструкції і до того ж розділити практичні заняття на невеликі відрізки та опановувати їх поступово [4].

Доктор медичних наук, професор Г. Ходоровський зауважує, що для нормальної життєдіяльності організму у крові має бути певна концентрація вуглекислого газу. Зовні його отримати неможливо, бо в атмосфері CO_2 майже немає. Він утворюється лише за повного розщеплення їжі – білків, жирів, вуглеводів під час їх спалювання за допомогою кисню у тканинах. Відтак головний секрет правильного дихання у тому, щоб не втрачати, а зберігати CO_2. Дихання йогів відповідає цій вимозі. Дихання ж звичайних людей – глибоке і часте – призводить до хронічної гіпервентиляції легенів, тобто спричиняє надлишкове виведення CO_2 із організму. У результаті відбувається перезбудження центральної нервової системи, порушення обміну речовин, зниження імунітету, з'являються запальні процеси, відкладення солей, ожиріння або схуднення, порушення роботи залоз внутрішньої секреції тощо. Отже, науковець рекомендує перевіряти правильність дихання. Для цього необхідно покласти одну руку на грудну клітку, іншу – на живіт. Вдихнути й видихнути повітря. Якщо рухається рука на грудях, то вам властивий грудний тип дихання. Тоді слід намагатися, щоб під час глибокого вдиху живіт піднімався, а під час видиху – опускався. Це і є дихання діафрагмою. Для того, щоб навчитися правильного дихання, на початковому етапі тренування краще проводити лежачи на жорсткій поверхні чи стоячи біля стіни, одвірка, шафи так, аби поверхні одночасно торкалася потилиця, лопатки, сідниці та п'яти. Попередньо слід звільнити торс від будь-яких стискувачів. Покласти долоню однієї руки на живіт і виконувати вдих так, щоб якомога більше втягнути живіт до хребта. Під час видиху – навпаки – живіт має випинатися, мов м'яч [10].

Правильне дихання дає змогу підготувати організм до майбутньої роботи, відпочити після навантажень, відновити розміреність мислення, подолати напруження, хвилювання, роздратованість, стан розбитості й апатичної байдужості. У трактатах Давнього Китаю відзначалося, що дихання допомагає створити передумови для стійкого настрою, «дихання має бути безупинним, ненапруженим, спокійним і тонким, наче його немає, але воно є, потрібно бути радісним, тоді дихання стане тихішим і тоншим, а настрій – рівним і спокійним» [4].

Незважаючи на те, що дихання з урахуванням єдиної будови дихального апарату має бути однаковим у всіх людей, воно має різні відтінки. Спостереження доводять, що в чоловіків дихання здебільшого глибоке, низьке і проходить переважно за участю черевного преса та діафрагми; у жінок – дихання звичайне, більш поверхневе й здійснюється завдяки м'язам, що розміщені у верхній частині грудної клітки [4].

На початковому етапі навчання студентів дихальних вправ доцільно ознайомити їх з основними типами дихання: черевним, грудним і повним. Техніка *черевного* типу дихання в положенні стоячи така: під час вдиху живіт випинається, передня стінка живота утворює гірку. Під час видиху, навпаки, живіт втягується й утворюється западина. Тривалість дихальних фаз становить 2–4 с (2–4 рахунки) і збільшується поступово.

На відміну від черевного, *грудне* дихання характеризується тим, що під час вдиху грудна клітка піднімається, а під час видиху – опускається, а дихальні м'язи розслаблюються. У момент вдиху та видиху передня стінка живота залишається нерухомою. Тривалість дихальних фаз невелика й поступово збільшується. Після того, як студенти розучать ці дві вправи, слід ознайомити їх зі структурою *повного* дихання, цикл якого містить такі фази: вдих, пауза, що є переходом до видиху, видих, пауза, що є переходом до нового вдиху. Під час демонстрування техніки повного дихання за розслаблених і дещо опущених плечей повітрям спочатку наповнюються нижні відділи легень, живіт випинається. Потім повітрям послідовно піднімається грудна клітка, плечі та ключиці. Повний видих виконується в тій же послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітка, плечі та ключиці. Отже, повне дихання залучає до дихального акту послідовно й узгоджено м'язи живота та грудної клітки. Вдих починається з випинання передньої стійки живота (розслаблення) та підняття грудної клітки, а видих, навпаки, – з активного втягування (скорочення) м'язів передньої стінки живота й опущення (розслаблення) грудної клітки. Після пояснення та демонстрування студентам треба запропонувати виконати цю основну дихальну вправу. На вершині вдиху (не доводити до напруження) та після видиху дихання затримується на кілька секунд. Дихальні вправи в заданому режимі повторюються кілька разів. Тривалість дихальних фаз (вдиху, видиху та пауз) може бути постійною чи поступово збільшуватися зі зростанням резервів вдиху та видиху. На перших заняттях тривалість дихальних фаз доцільно підраховувати й узгоджувати з частотою серцевих скорочень, а потім студенти мають виконувати ці вправи без підрахунку.

Величину навантаження під час виконання дихальних вправ слід регулювати: – поступовим збільшенням тривалості вдиху та видиху; зростанням кількості повторень режимів дихання; збільшенням тривалості пауз на вдиху та видиху. Для того, щоб усунути напруження та стомлення передньої стінки живота й грудної клітки, можна рекомендувати виконувати рухи з малою амплітудою. А щоб студенти зрозуміли рух діафрагми під час дихання, можна застосувати такий

прийом: скласти руки, утворити купол і показати, що під час вдиху купол опускається та зменшується, а під час видиху – піднімається. Цей рух рук необхідно узгоджувати з фазами дихання – вдихом і видихом.

Слід зауважити, що чистих типів дихання насправді не існує. Тому поділ дихання на типи необхідно вважати умовним, що полегшує правильне розуміння дихальних рухів. Найбільш правильним є природне глибоке дихання, що називається змішаним чи нижньореберно-діафрагмальним. Дихання, що супроводжується одночасним рухом діафрагми та нижніх ребер, дає змогу досягати значного збільшення ємності легень. Крім того, воно перестає бути поверхневим, а навпаки, стає глибоким, ємним і, що особливо важливо, відповідає природному процесу дихання.

Висновки. Аналіз літературних джерел і практичний досвід переконливо свідчать, що дихальні вправи є одним із засобів, за допомогою якого можна суттєво поліпшити життєздатність людського організму. Отже, на етапі сьогодення їх доцільно використовувати у навчальному процесі фізичного виховання здобувачів освіти, які мають проблеми зі здоров'ям, а також рекомендувати їм для самостійного виконання.

Перспективи подальших досліджень. Продовжити дослідження в напрямі різноманітних методик занять для покращення стану здоров'я здобувачів освіти з різними захворюваннями.

Література

1. Галіздра А. А. Вплив різних за характером фізичних вправ на корекцію функції правильного дихання студентів. Теорія та методика фізичного виховання. № 4. 2010. С.39–41

2. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів : методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ» / Уклад. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Львів : Фест-Прінт, 2018. 31 с.

3. Кириченко О. В., Атаманюк С. І. Дихальна гімнастика, як важлива складова фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3 К (123). 2020. С.191-194.

4. Корекція дихання у студентів засобами фізичної культури та оздоровчих дихальних систем : метод. вказівки для студентів / Упоряд. А. Г. Істомін, О. Д. Петрухнов, Н. В. Стратій та ін. Харків : ХНМУ, 2014. 28 с.

5. Кучеренко Г. В. Використання методик дихальної гімнастики в загальноосвітній школі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи. Вип. 66. 2019. С.125–127.

6. Литвиненко А. М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2019. Т. 1. С.40–42.

7. Ляшенко В., Туманова В., Мариськіна Т. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи. Режим доступу : https://elibrary.kubg. edu.ua/id/eprint/2170/1/Lyashenko_Tumanova_Marisinska_konf_GI.pdf

8. Методичні рекомендації «Дихання в оздоровчій фізичній культурі» для студентів усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання / Уклад. Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, О. В.Павлюк, Н. В. Павлова. Одеса : ОНАХТ, 2020. 56 с.

9. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Уклад. Бєлєй Т. Я. Берислав, 2018. 51 с.

10. Правильне дихання позбавляє від хвороб і продовжує життя. Режим доступу : https://www.bsmu.edu.ua/blog/1680-pravylne-dyhana/

11. Шашлов М. І. Дихальна гімнастика як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип.10 (141). 2021. С.135–137.

12. Шинкарьов С. І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп. Освіта та педагогічна наука. № 5–6 (154–155). 2012. С.31–36.

References

1.Halizdra, A. A. (2010) Vplyv riznykh za kharakterom fizychnykh vprav na korektsiiu funktsii pravylnoho dykhannia studentiv [The influence of different types of physical exercises on the correction of the function of proper breathing in students]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. № 4. S.39–41 [in Ukrainian].

2.Dykhalna himnastyka, yak providnyi zasib pokrashchennia zdorovia studentiv [Respiratory gymnastics as a leading means of improving students' health] : metodychni rekomendatsii dlia studentiv DVNZ «UzhNU» / Uklad. Tulaidan, V. H., Shelekhova, T. V. Lviv : Fest-Print, 2018. 31 s. [in Ukrainian].

3.Kyrychenko, O. V., Atamaniuk S. I. (2020) Dykhalna himnastyka, yak vazhlyva skladova fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Respiratory gymnastics as an important component of physical education of students of higher education institutions]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp. 3 K (123). S.191-194 [in Ukrainian].

4.Korektsiia dykhannia u studentiv zasobamy fizychnoi kultury ta ozdorovchykh dykhalnykh system [Correction of breathing in students by means of physical education and health respiratory systems] : metod. vkazivky dlia studentiv / Uporiad. A. H. Istomin, O. D. Petrukhnov, N. V. Stratii ta in. Kharkiv : KhNMU, 2014. 28 s. [in Ukrainian].

5.Kucherenko, H. V. (2019) Vykorystannia metodyk dykhalnoi himnastyky v zahalnoosvitnii shkoli [Using respiratory gymnastics techniques in a comprehensive school]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 5 : Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy. Vyp. 66. S.125–127 [in Ukrainian].

6.Lytvynenko, A. M. (2019) Dykhalni vpravy v fizychnomu vykhovanni studentiv-yedynobortsiv [Breathing exercises in physical education of martial arts students]. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh. Kharkiv. T. 1. S.40–42 [in Ukrainian].

7. Liashenko, V., Tumanova, V., Maryskina, T. Fizychne vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Physical education of students of a special medical group]. Rezhym dostupu: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2170/1/ Lyashenko_Tumanova_Marisinska_konf_GI.pdf [in Ukrainian].

8. Metodychni rekomendatsii «Dykhannia v ozdorovchii fizychnii kulturi» [Breathing in health physical education] dlia studentiv usikh napriamiv pidhotovky bakalavriv dennoi formy navchannia / Uklad. B. I. Struk, T. P. Serhieieva, O. V.Pavliuk, N. V. Pavlova. Odesa : ONAKhT, 2020. 56 s. [in Ukrainian].

9. Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia u spetsialnykh medychnykh hrupakh [Features of physical education in special medical groups] : metodychni rekomendatsii / Uklad. Bieliei T. Ya. Beryslav, 2018. 51 s. [in Ukrainian].

10. Pravylne dykhannia pozbavliaie vid khvorob i prodovzhuie zhyttia [Proper breathing prevents disease and prolongs life]. Rezhym dostupu : https://www.bsmu.edu.ua/ blog/1680-pravylne-dyhana/ [in Ukrainian].

11. Shashlov, M. I. (2021) Dykhalna himnastyka yak zasib zmitsnennia zdorovia studentskoi molodi [Respiratory gymnastics as a means of improving the health of young students]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp.10 (141). S.135–137 [in Ukrainian].

12. Shynkarov, S. I. (2012) Fizychne vykhovannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup [Physical education of students of special medical groups]. Osvita ta pedahohichna nauka. № 5–6 (154–155). S.31–36 [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).12
УДК 796.0111: 378.147

Гладощук О.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна

Чехлата Л.О.
старший викладач, кафедри фізичної культури і спорту,
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАВЛЕННЯ ДО ТІЛЕСНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Гладощук О.Г., Чехлата Л.О. Психолого-педагогічні аспекти ставлення до тілесності в студентському середовищі. Стаття присвячена одній з актуальних проблем ставлення студентської молоді до власного тіла в світлі сучасних тенденцій моди та соціальних мереж. З'являється можливість проектувати бажане тіло, використовуючи різновиди тілесних практик, фітнес технологій та в руховій активності. ***Мета дослідження*** *полягає в визначені основних чинників, що впливають на сприйняття молодіжним середовищем власної тілесності а також з'ясувати основні причини соціальної привабливості видів силового фітнесу та атлетичної гімнастики у молодіжному середовищі.* ***Матеріал і методи дослідження.*** *У ході дослідження використовувалися методи: теоретичні методи аналізу наукових джерел, психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи рухових тестів. Для визначення рівня задоволеності (незадоволеності) власним тілом та диференційованості образу власного тіла використовувався невербальний метод – тест на вказівку кольором на незадоволення власним тілом (The Color-a-Person body dissatisfaction test, CAPT).* ***Результати дослідження.*** *З учасниками психолого-педагогічного дослідження було проведено опитування з використанням невербальної методики. З метою аналізу динаміки рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості серед здобувачів вищої освіти був проведений психолого-педагогічний експеримент.* ***Висновки.*** *Аналіз динаміки морфофункціональних характеристик здобувачів вищої освіти показав, що параметри фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму залежать від стилю життя та рухової активності.*

Ключові слова: рухова активність, тілесність, силовий фітнес, студентська молодь, здоров'я.

Oleksandr Hladoshchuk, Liudmyla Chekhlata. Psychological and Pedagogical Aspects of Attitudes Towards Corporeality in the Student Environment. *The article addresses one of the pressing issues concerning students' attitudes toward their own bodies in the context of modern fashion trends and social media influence. It explores the emerging opportunity to «design» a desirable body using various bodily practices, fitness technologies, and physical activity. The aim of the study is to identify the main factors influencing young people's perception of their own physicality, as well as to determine the key reasons for the social appeal of strength fitness and athletic gymnastics among youth. Materials and Methods. The study employed the following methods: theoretical analysis of scientific literature, psychological and pedagogical observation, surveys, and motor skills testing. To assess satisfaction or dissatisfaction with one's own body and the degree of body image differentiation, a non-verbal method was used – the Color-a-Person Body Dissatisfaction Test (CAPT). Research Results. A survey using a non-verbal technique was conducted among participants of the psychological and pedagogical study. To analyze the dynamics of physical development and motor fitness among higher education students, a psychological and pedagogical experiment was carried out. Conclusions. Analysis of the dynamics of the morphofunctional characteristics of higher education students showed that the parameters of physical development and functional fitness are influenced by lifestyle and physical activity.*

Key words: *physical activity, corporality, strength fitness, student youth, health.*

Постановка проблеми. Протягом всього багатовікового періоду існування людства, тіло людини завжди було і залишається під пильною увагою митців, дослідників, філософів, теологів, медиків, психологів та педагогів. Апостол Павло