

УДК 614.253.4:796.012.6

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.6>**Дембіцька Олена Олександрівна**старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0002-0115-5114**Гайдай Світлана Іванівна**старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0001-9091-4364**Гордійчук Богдана Валеріївна**старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0002-7181-4816**Хапсаліс Гаяне Левонівна**старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0003-3724-7085

ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ

Актуальність. Однією з актуальних проблем в Україні, особливо в останні два десятиріччя, є різке зростання кількості студентів із низьким рівнем здоров'я. А система фізичного виховання у ЗВО України не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану їх здоров'я. Тому постає нагальна необхідність впроваджувати сучасні форми занять, зокрема реабілітаційний фітнес, для відновлення здоров'я студентської молоді. **Метою** дослідження було проаналізувати особливості використання засобів реабілітаційного фітнесу для відновлення здоров'я студентів. **Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел. **Результати дослідження.** Було встановлено, що реабілітаційний фітнес представляє собою комбінацію традиційних та сучасних методик оздоровлення, що можуть використовуватися в якості сучасної форми фізичної реабілітації для відновлення функцій як опорно-рухового апарату так і інших систем організму. Також наголошено, що реабілітаційний фітнес пропонує вправи, спрямовані на правильний розподіл центру ваги тіла, перенавчання тіла на виконання необхідної техніки, відновлення необхідного м'язового балансу, підвищення витривалості, поліпшення координації, спритності та швидкості, при цьому уникаючи травм для м'язів і зв'язок. Зазначено, що використання засобів реабілітаційного фітнесу є надзвичайно важливим для відновлення здоров'я студентів, особливо в умовах сучасного стресового способу життя. Такі сучасні напрямки фітнесу, як колове тренування, фітбол-тренування, калланетика, пілатес, фітнес-йога, цигун, стретчинг, танцювальний фітнес та аквафітнес мають значущий вплив на фізичне та психічне здоров'я. Ці види тренувань не лише фізично зміцнюють студентів, але й позитивно впливають на їхнє психічне здоров'я, допомагаючи зменшити стрес та покращити концентрацію. Застосування засобів реабілітаційного фітнесу може бути ефективним засобом підтримання та відновлення здоров'я студентів під час навчання у закладі вищої освіти.

Ключові слова: фітнес, реабілітаційний фітнес, здоров'я, студенти, заклад вищої освіти.

Вступ. Однією з актуальних проблем в Україні, особливо в останні два десятиріччя, є різке зростання кількості студентів із низьким рівнем здоров'я. Розвиток конкуренції на ринку праці

вимагає підготовки не лише висококваліфікованих, але й здорових спеціалістів. Тільки здорове у фізичному та моральному плані покоління може забезпечити прогресивний розвиток суспільства. Проте дослідження А. Галіздра, показують, що для багатьох студентів фізкультурно-спортивна діяльність не є пріоритетом, і здоров'я та фізична підготовка не вважаються основними цінностями. Дослідники визнають проблеми, такі як втрата інтересу до традиційних форм фізичного виховання, низька мотивація, обмеженість вибору форм занять і неповнота програм фізичного виховання [2, с. 43]. Крім того Г. Грибан наголошує на тому, що система фізичного виховання студентів у ЗВО України не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану їх здоров'я, а чисельність спеціальної медичної групи в яку входять студенти за медичними показниками знаходиться в межах від 5,4 до 35,5% [3, с. 35]. Тому постає нагальна необхідність впроваджувати сучасні форми занять, зокрема реабілітаційний фітнес, для відновлення здоров'я студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання рухової активності студентів, удосконалення організації і проведення навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти І. Боднар, Г. Грибан, П. Ткаченко, Д. Дзензелюк, В. Заціорский, А. Магльований та ін. Такі вітчизняні вчені, як Н. Безпалова, Н. Воловик, Н. Маляр, Е. Маляр, О. Меньших, Н. Костогриз-Куликова, О. Петренко, Ю. Петренко, А. Огнистий, В. Тулайдан, Т. Шелехова та ін. вивчали шляхи формування фітнес-культури студентської молоді та запровадження різноманітних форм фітнесу для збереження та відновлення здоров'я студентів у навчальний процес.

Мета дослідження – проаналізувати особливості використання засобів реабілітаційного фітнесу для відновлення здоров'я студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження. Реабілітаційний фітнес представляє собою комбінацію традиційних та сучасних методик оздоровлення, що можуть використовуватися в якості сучасної форми фізичної реабілітації для відновлення функцій як опорно-рухового апарату так і інших систем організму.

Основним принципом лікувальної дії на організм є використання його основної біологічної функції – руху. Реабілітаційний фітнес використовує різноманітні методики, такі як різні форми і засоби лікувально-фізичної культури, елементи силового тренінгу, функціонального фітнесу та міофасціального релізу, мануальні техніки та інше. Фахівці з реабілітаційного фітнесу використовують строго дозовані вправи, пасивні рухи, контрольоване дихання, враховуються показання при захворюваннях, вибір оптимальної амплітуди руху та використання спеціального обладнання. Застосування різних методик впливу на фасціально-м'язові структури та робота з тілом як окремим елементом призводять до позитивних результатів.

Тренування в рамках реабілітаційного фітнесу проводяться за спеціальними програмами, відмінними від звичайних занять. В рамках цих програм пропонуються вправи, спрямовані на правильний розподіл центру ваги тіла, перенавчання тіла на виконання необхідної техніки, відновлення необхідного м'язового балансу, підвищення витривалості, поліпшення координації, спритності та швидкості, при цьому уникаючи травм для м'язів і зв'язок [10, с. 204].

Розглянемо сучасні напрямки реабілітаційного фітнесу, які можуть бути рекомендовані для відновлення здоров'я студентів:

Інтервальне тренування. Відбувається чергування силового та аеробного навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, при цьому можуть застосовуватися засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. Можливе створення програм як для здорових осіб, так і для тих хто потребує реабілітації. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Колове тренування. Передбачається проходження декількох «станцій» і виконання на них вправ або серій вправ. Основна спрямованість колового реабілітаційного тренування – виховання

та відновлення сили, силової витривалості та загальної аеробної працездатності. Колове тренування проводиться як за допомогою приладів, так і без них [7, с. 37].

Фітбол-тренування – комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опором на спеціальний м'яч. Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча має позитивний вплив на м'язи спини, нижніх і верхніх кінцівок, хребет та вестибулярний апарат [4, с. 81].

Під час фітбол-тренувань можна виконувати різні рухи і займати статичні позиції, сидячи або спираючись на м'яч, а також використовуючи його для опори на стіну. Це дозволяє безкінечно змінювати вихідні положення і виконувати вправи, спрямовані на різні м'язові групи. Фітболи використовуються для різноманіття в оздоровчих заняттях і для лікування осіб із захворюваннями хребта. Однією з особливостей фітбол-занять є використання вправ для розвитку вестибулярного аналізатора з оздоровчою метою.

Калланетика – це система гімнастичних вправ. Вона включає комплекс статичних вправ, спрямованих на розтягування і скорочення м'язів. Комплекс вправ калланетики об'єднує рухи, взяті з різних східних гімнастичних систем, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ калланетики спрямована на розтягнення м'язів і фіксацію певних поз. Ці вправи включають у себе всі м'язові групи, і регулярні заняття призводять до прискорення обміну речовин, роблячи калланетику ефективним і швидким методом корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може бути корисним для боротьби з остеохондрозом і болями в шийному та поперековому відділах хребта.

Заняття калланетикою не вимагають спеціального обладнання, і вони мають мінімальний ризик травм через відсутність різких рухів. З обережністю і лише після консультації з лікарем можна займатися калланетикою людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, астмою та при деяких захворюваннях хребта [11, с. 73].

Пілатес – це унікальна система вправ, що поєднує східні і західні методи тренувань, спрямована на формування граційності і гнучкості тіла, зміцнення м'язів та сприяння відновленню після травм хребта. Цей вид тренувань вважається одним з найбезпечніших і доступних для людей різного віку та рівня фізичної підготовки.

Під час занять методом Пілатеса активізується робота м'язів преса та спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість та рухливість суглобів. Вправи різноманітні, охоплюють велику кількість м'язів, вимагають правильної техніки виконання і можуть мати мінімальну кількість повторень. Крім того, вони спрямовані на роботу глибоких м'язів живота і м'язів-стабілізаторів, які часто залишаються непрацюючими під час інших видів тренувань. Виконання вправ Пілатеса відзначається повільним і плавним рухом, вимагає від учасника повної концентрації та контролю над технікою. Метод також вчить спеціальному диханню, яке сприяє загальній циркуляції крові в організмі [6, с. 106].

Фітнес-йога. Цей вид фітнесу успішно об'єднує статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, розтяжку і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом. Фітнес-йога рекомендується для зняття стресу, отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру на початковому етапі або для відновлення після травм, хвороб і операцій.

Основу фітнес-йоги складає система фізичних вправ, відомих як «асани». Кожна асана представляє собою окрему гімнастичну вправу, яка гармонійно впливає на опорно-руховий апарат і внутрішні органи при правильному виконанні. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванні хребта. Асани сприяють накопиченню енергії за рахунок залучення особливих фізіологічних механізмів, таких як розтягування, стиснення, скорочення та скручування тканин. Це впливає на розподіл потенціалів і струмів у периферичній нервовій системі та спинному мозку, активізуючи ендокринну систему і процеси у головному мозку [8, с. 410].

Цигун – це мистецтво розвитку енергії, зокрема для поліпшення здоров'я, внутрішньої сили і тренування свідомості. За філософськими трактатами, це стародавня китайська техніка зцілення, яка сприяє покращенню сну, підвищенню апетиту та збагаченню духовного життя. Його вправи спрямовані на зміцнення фізичного та духовного благополуччя, а також розвиток внутрішніх резервів.

Заняття цигун можуть бути не рекомендованими лише у випадках серйозних порушень психіки, вживання наркотиків, алкоголю чи психотропних засобів, а також при зниженні інтенсивності тренування під час вагітності чи годування грудьми або при активній фазі остеохондрозу. Гімнастика цигун включає статичні вправи, вправи на розвиток координації та рівноваги, а також динамічні вправи. Отже, цигун представляє собою складну та різноманітну методику, об'єднуючи мистецтво дихання та рухів для збереження та відновлення здоров'я та гармонії організму [9, с. 118].

Стретчинг – це набір вправ, спрямованих на розтягування м'язів. Використання стретчингу призводить до збільшення рухомості суглобів, робить м'язи більш еластичними і гнучкими, зменшує їхню вразливість до травм і сприяє тривалішому збереженню працездатності.

Стретчинг часто включають до комплексу лікувальної гімнастики. Виконується під спокійну музику та ефективний для зняття стресу, зменшує втомленість і надає відчуття спокою. Ця форма розтяжки позитивно впливає на якість сну, зменшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань і сприяє зниженню артеріального тиску [1, с. 138].

Аквафітнес – це набір специфічно спрямованих фізичних вправ, які виконують у водному середовищі і виступають як природний багатофункціональний тренажер завдяки унікальним властивостям води. Оздоровчий ефект аквафітнесу впливає з активізації ключових функціональних систем організму, високої енергетичної вартості вправ, гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату і наявності стійкого гартуючого ефекту. Систематичні заняття водним фітнесом підходять практично всім здоровим людям будь-якого віку, а також, мають різнобічну цільову спрямованість – від лікувально-профілактичної до рекреаційної та кондиційної.

У зв'язку з широким діапазоном навантажень, які можливі в умовах водного середовища, заняття аквафітнесом можуть проводитися як персональний тренінг, так і у форматі групових занять. Вправи можуть складати самостійну програму, що повністю виконується в воді, або бути частиною комплексного тренінгу, який включає аеробіку, стретчинг та інші елементи [12, с. 207].

Отже, індивідуальна програма реабілітації включає різні види фітнес тренувань та їх комбінацію, відновлення в басейні та методи психорелаксації.

Експерти в індустрії фітнесу України зазначають, що складні умови пов'язані з воєнним станом внесли свої корективи. Тому можна зробити висновок, що популярними трендами фітнес-індустрії в нашій країні буде медичний фітнес і реабілітація, антистрес-тренування, функціональний тренінг та військовий фітнес [5, с. 165].

Висновки. Використання засобів реабілітаційного фітнесу є надзвичайно важливим для відновлення здоров'я студентів, особливо в умовах сучасного активного та стресового способу життя. Зазначено, що регулярна фізична активність, зокрема такі напрямки фітнесу, як інтервальне тренування, колове тренування, фітбол-тренування, калланетика, пілатес, фітнес-йога, цигун, стретчинг, танці та аквафітнес мають значущий вплив на фізичне та психічне здоров'я. Ці види тренувань не лише фізично зміцнюють студентів, але й позитивно впливають на їхнє психічне здоров'я, допомагаючи зменшити стрес та покращити концентрацію. Застосування засобів реабілітаційного фітнесу може бути ефективним засобом підтримання та відновлення здоров'я студентів під час навчання у закладі вищої освіти.

Література:

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Галіздра А. А. Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою. *Physical Education Theory and Methodology*. 2014. № 4. С. 42–44.

3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 594 с.

4. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Збірник наукових праць / МОН України, Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Випуск 85. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С.79–83.

5. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation & Recreation* : Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2023. N15. С. 160–166.

6. Євдокімова Л. Г., Магера Т. Г. Використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: матер. Міжнар. наук. – практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2014 р.). Київ, 2014. С. 104–108.

7. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч. – метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.

8. Підвальна, О. В., Булейченко О. В. Вивчення і використання фітнес-йоги в процесі фізичного виховання студентів спеціально-медичних груп у ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 3К (97). С. 408–412.

9. Сасенко В. Г., Толчева Г. В., Шабанова Н. С. Фітнес на основі східних оздоровчих систем. Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті: 3б. матер. Всеукраїн. наук. – практ. Конф (м. Стаханов, 21–22 квітня 2010 р.). Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. С. 116–121.

10. Чеховська М. Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук. – практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). Львів, 2018. С. 203–206.

11. Школа О. М. Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків: Комунальний заклад «ХГПА», 2017. 217 с.

12. Школа О., Зейналова К. Застосування аквафітнесу для оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: матеріали Міжнар. наук. – практ. інтернет-конф. (м. Чернівці, 10 листопада 2020 р.). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. С. 206–208.

References:

1. Volovy'k, N. (2010). *Osnovy` ozdorovchogo fitnesu: Navchal`ny`j posibny`k. [Basics of health fitness: Training manual]*. Ky`yiv: Vy`davny`cztvo NPU imeni M. P. Dragomanova [in Ukrainian].

2. Galizdra, A.A. (2014). *Osnovni aspekty`, shho vy`znachayut` vidnoshennya studentiv do zanyat` fizy`chnoyu kul`turoyu [The main aspects that determine the attitude of students to physical education classes]*. *Physical Education Theory and Methodology*, no. 4, S. 42–44 [in Ukrainian].

3. Gry`ban, G.P. (2009). *Zhy`ttyediyal`nist` ta ruxova akty`vnist` studentiv: monografiya [Life activities and motor activity of students: monograph]*. Zhy`tomy`r: Vy`d-vo Ruta [in Ukrainian].

4. Dembitska, O.O., Haidai, S.I., Khapsalis, H.L., & Chaichenko, N.L. (2022). *Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Application of Innovative Technologies in the Process of Physical Education of Student Youth]*. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 5 "Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy"*. Vyp. 85. S.79–83 [in Ukrainian].

5. Dembitska, O.O., Haidai, S.I., Chaichenko, N.L., & Khapsalis, H.L. (2023). *Perspektyvy rozvytku fitnes-industrii v ukraini [Prospects for the development of the fitness industry in Ukraine]*. *Rehabilitation & Recreation : naukovyi zhurnal*. Rivne : Vydavnychiy dim «Helvetyka». No 15. S. 160–166 [in Ukrainian].

6. Yevdokimova, L.G., & Magera, T.G. (2014). *Vy`kory`stannya zasobiv pilatesu v ozdorovlenni studentiv special`ny`x medy`chny`x grup [The use of Pilates in improving the health of students of special medical groups]*. *Fizy`chna kul`tura i sport u suchasnomu suspil`stvi: dosvid, problemy`*,

rishennya: mater. Mizhnar. nauk. – prakt. konf. (Ky'yiv, 31 zhovtnya 2014 r.). Ky'yiv, S. 104–108 [in Ukrainian].

7. Men'shy'x, O.E., Kostogry'z-Kuly'kova, N.V., & Petrenko, Yu.O. (2014). Novitni fitnes-texnologiyi u roboti sporty'vny'x sekcij vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv: navch. – metod. Posib [Newest fitness technologies in the work of sports sections of higher educational institutions: training. – method. Manua]. Cherkasy': ChNU imeni Bogdana Xmel'ny'cz'kogo [in Ukrainian].

8. Pidval'na, O.V., & Bulejchenko, O.V. (2018). Vy'vchennya i vy'kory'stannya fitnes-jogy' v procesi fizy'chnogo vy'xovannya studentiv special'no-medy'chny'x grup u VNZ [Study and use of fitness yoga in the process of physical education of students of special medical groups in universities]. *Naukovy'j chasopy's Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serii 15: Naukovo-pedagogichni problemy' fizy'chnoyi kul'tury' (fizy'chna kul'tura i sport)*, vol. 3K (97). S. 408–412 [in Ukrainian].

9. Sayenko, V.G., Tolchyeve, G.V., & Shabanova, N.S. (2010). Fitnes na osnovi sxidny'x ozdorovchy'x sy'stem [Fitness based on eastern health systems]. Problemy' ta perspekty'vy' rozvy'tku kul'tury' zdorov'ya osoby'stosti v social'nomu konteksti: Zb. mater. Vseukrayin. nauk. – prakt. konf. (Stakhanov, 21–22 April, 2010) Lugans'k: Vy'd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka», pp. 116–121 [in Ukrainian].

10. Chexovs'ka, M. (2018). Reabilitacijny'j fitnes: sutnist' i perspekty'vy' rozvy'tku [Rehabilitation fitness: essence and development prospects]. Problemy' akty'vizaciyi rekreacijno-ozdorovchoyi diyal'nosti naselennya: materialy' XI Mizhnar. nauk. – prakt. konf. (10–11 travnya 2018 roku, m. L'viv). L'viv. S. 203–206 [in Ukrainian].

11. Shkola, O.M., & Osipczov, A.V. (2017). Suchasni fitnes-texnologiyi ozdorovcho-rekreacijnoyi spryamovanosti: navchal'ny'j posibny'k [Modern fitness technologies of health and recreational orientation: study guide]. Xarkiv: Komunal'ny'j zaklad «XGPA» [in Ukrainian].

12. Shkola, O., & Zejnalova, K. (2020). Zastosuvannya akvafitnessu dlya ozdorovcho-rekreacijnoyi ruxovoyi akty'vnosti rizny'x grup naselennya [Application of aquafitness for health-recreational motor activity of different population groups]. Ozdorovcho-rekreacijna ruxova akty'vnist' u suchasnomu suspil'stvi: materialy' Mizhnar. nauk. – prakt. internet-konf. (m. Chernivci, 10 ly'stopada 2020 r.). Chernivci: Chernivecz'ky'j nac. un-t, S. 206–208 [in Ukrainian].

Dembitska Olena, Haidai Svitlana, Hordiichuk Bohdana, Khapsalis Haiane

RESTORATION OF STUDENTS' HEALTH BY MEANS OF REHABILITATION FITNESS

One of the pressing issues in Ukraine, especially in the last two decades, is the sharp increase in the number of students with low levels of health. The system of physical education in higher education institutions in Ukraine cannot fully overcome the lack of physical activity among students, ensuring effective recovery, preservation, and strengthening of their health. Therefore, there is an urgent need to implement modern forms of exercise, including rehabilitation fitness, for the health restoration of students. The aim of the study was to analyze the features of using rehabilitation fitness tools for student health restoration. It was found that rehabilitation fitness is a combination of traditional and modern health improvement techniques that can be used as a contemporary form of physical rehabilitation for restoring the functions of both the musculoskeletal system and other organ systems. It is emphasized that rehabilitation fitness offers exercises aimed at the proper distribution of body weight, retraining the body to perform the necessary techniques, restoring the necessary muscle balance, increasing endurance, improving coordination, agility, and speed while avoiding muscle and joint injuries. It is noted that the use of rehabilitation fitness tools is extremely important for the health restoration of students, especially in the conditions of modern stressful lifestyles. Modern fitness trends such as interval training, circuit training, fitball training, callanetics, pilates, fitness yoga, qigong, stretching, dance aerobics, and aqua fitness have a significant impact on both physical and mental health. These types of workouts not only physically strengthen students but also positively influence their mental health, helping to reduce stress and improve concentration. The application of rehabilitation fitness tools can be an effective means of maintaining and restoring the health of students during their studies in higher education institutions.

Key words: fitness, rehabilitation fitness, health, students, higher education institution.