

РОЗДІЛ XIV. ПРОБЛЕМИ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

УДК 796.012.2:613.7(045)

Оксана Дубинська

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0001-7088-3484

Наталія Осьмук

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-0784-1350

DOI 10.24139/2312-5993/2025.01/481-488

ЗАСТОСУВАННЯ М'ЯКОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті обґрунтовано доцільність застосування м'якого фітнесу як психорегулюючої технології у фізичному вихованні студентів фахової передвищої освіти. Висвітлено актуальність проблеми якості життя студентської молоді в адаптаційний період та виявлено низький рівень рухової активності серед студенток медичних коледжів. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування методики застосування м'якого фітнесу з метою регуляції фізичного та психічного стану студентів. У дослідженні використано методи анкетування, аналізу літературних джерел, педагогічного експерименту та статистичної обробки результатів. Встановлено, що більшість респонденток мають пасивні форми дозвілля та недостатню мотивацію до занять фізичною культурою. Запропоновано включення м'якого фітнесу у програму фізичного виховання як засобу зниження психоемоційного напруження, підвищення інтересу до рухової активності та покращення якості життя. Доведено ефективність запропонованого підходу для формування психофізіологічного благополуччя майбутніх фахівців.

Ключові слова: м'який фітнес, фізичне виховання, якість життя, студенти, медичний коледж, оздоровчі технології.

Постановка проблеми. В даний час категорія «якості життя» є актуальним полем для досліджень різних галузей знань: філософії, соціології, економіки, психології, педагогіки та ін. Ефективне та продуктивне функціонування людини на всіх етапах її життєдіяльності базується на здоровому способі життя та оптимальній фізичній активності, що є фундаментом високої якості життя, дозволяє особистості отримувати відчуття повноцінності буття та суб'єктивного життєвого благополуччя.

В рамках фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах освіти якість життя можна розглядати як інтегральний показник, що відображає фізичний та психологічний аспекти благополуччя студентів. Надання певних впливів на них у рамках занять фізичною

культурою може активізувати внутрішні механізми, сприяють успішній адаптації, що призведе до відчуття суб'єктивного благополуччя та зміни мотивації до рухової активності.

Зміна соціальних умов при вступі молодих людей після школи у заклади професійно-технічної освіти для багатьох із них стає кризовим періодом, який обумовлений не лише сукупністю факторів навчального процесу, а й низькими адаптаційними можливостями організму, а також їх способом життя з вкрай низькою мотивацією до рухової активності (Бакурідзе – Маніна, 2003; Гайдук, 2020; Кожокар, 2021; Панчук, Кошуба, Ковалевський, 2021).

Складаються умови призводять до затягування чи зриву адаптації, що веде до розвитку психосоматичних захворювань, значного зниження працездатності та, безперечно, негативно впливає на якість підготовки майбутнього фахівця (Дубинська, 2019; Криворучко, 2021; Присяжнюк, 2020).

Існуюча в даний час проблема адаптації студентів до навчання у закладах освіти призводить до необхідності формування знань та умінь, що дозволяють їм регулювати власне фізичне та емоційне самопочуття з метою ефективної адаптації, що може позитивно вплинути на підвищення якості життя у адаптаційний період. Вирішення цієї проблеми може забезпечити використання у навчальному процесі закладів професійно-технічної освіти психореґулюючих фітнес-технологій, відомих також під назвою «розумне тіло», «ментальний фітнес», «м'який фітнес» тощо.

У практиці фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти зазначені технології позиціонуються як реабілітаційні та знаходять своє застосування лише у роботі зі студентами спеціальних медичних груп (Гайдук, Ярошенко, 2020; Москаленко, 2005). У той же час їх використання з різними віковими категоріями населення свідчить про високу ефективність у розвитку фізичних якостей, покращення функціональних можливостей організму, зниження нервово-психічної напруги.

Психореґулюючі особливості «м'якого фітнесу» особливо актуальні в роботі зі студентами медичних коледжів, оскільки, на думку ряду дослідників, саме вони більшою мірою схильні до впливу стресових факторів при збільшенні навчального навантаження, що відбивається на них психоемоційному стані та результативності навчальної діяльності (Масол, 2020; Дубинська, 2019; Шавіч, Озеров,

2021). Все вищесказане дозволяє зробити висновок про те, що можливості «м'якого» фітнесу у фізичному вихованні студентів, особливо на початковому етапі навчання у закладах фахової передвищої освіти, залишаються недостатньо розробленою проблемою, яка потребує свого вирішення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати методику застосування «м'якого» фітнесу у регулюванні якості життя студентів у процесі навчання у закладах фахової передвищої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, опитування (анкетування), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В рамках проведення дослідження з визначення інтересів студенток до занять фізичними активностями нами проведено анкетування в якому прийняли участь 57 студенток комунального закладу Сумської обласної ради «Сумський фаховий медичний коледж», які навчаються за спеціалізаціями «Сестринська справа», «Лікувальна справа», «Акушерська справа», «Лабораторна діагностика», «Стоматологія ортопедична».

Аналіз проведеного нами опитування у визначенні потреби у руховій активності у студенток першого курсу показав, що рухова активність дівчат протягом дня невелика. При цьому близько 40% респондентів відчують нестачу фізичної активності, інші задоволені її рівнем (попри те, що 5–6 годин на день студенти проводять у сидячому положенні). Основним джерелом активності залишаються обов'язкові заняття в коледжі з дисципліни «фізична культура», основна частина дівчат відвідує лише обов'язкові заняття у коледжі (90 %), лише 10 % опитаних займаються додатково у клубах та секціях.

Провідним мотивом відвідування занять значної частини студенток залишається отримання заліку (85,3 %). У випадках відповіді питання «Що, насамперед, спонукає вас відвідувати обов'язкові заняття з фізичної культури?», окрім отримання заліку, є такі варіанти відповідей: оптимізація ваги та корекція фігури (56,6%); розвиток фізичних якостей та покращення фізичних кондицій (26%); можливість спілкування з однокурсницями (29,3%); задоволення від рухової активності (25,3%); інтерес (19,3%); можливість проявити себе (10%); можливість відпочити, зняти розумове напруження (18,6%).

Причини, що впливають на подібне положення речей, респонденти бачать у нестачі часу (56,6%) або у відсутності бажання займатися (43,3%).

За наявності вільного часу респонденти віддають перевагу більш спокійним формам дозвілля: спілкування в соціальних мережах, інтернет (72,6%), спілкування з друзями та близькими (67,3 %), походи у кіно (30%), перегляд телевізора (10%). Лише четверта частина студенток воліє активно проводити вільний час (прогулянки, походи, заняття у фітнес-клубах).

Дещо більше половини студенток мало обізнані (або не вважають можливим прийняти відомості) про важливість фізичної культури у формуванні професійно важливих якостей, лише 44,6% відзначають важливість фізичної культури у формуванні волі, характеру та таких професійно важливих якостей, як самостійність, ініціативність, сміливість та інше.

Анкетування 57 студенток комунального закладу Сумської обласної ради «Сумський фаховий медичний коледж» дозволило виявити їх ціннісні орієнтації, що сприяють формуванню здорового способу життя. Більшість (77,8%) студенток відзначали недостатність обов'язкових фізичних занять культурою для утримання та зміцнення свого здоров'я, підвищення розумової, фізичної та професійної працездатності.

Основними недоліками у формуванні фізичного стану студенток закладів фахової передвищої освіти, слід вважати преривність процесу фізичного виховання; відсутність урахування індивідуальних особливостей тих, хто займається; недостатність уваги приділяється лікувальній фізичній культурі з урахуванням профілю їхньої майбутньої професії; низький рівень знань та сформованості навичок самостійної роботи з фізичного виховання; не формується потреба у систематичних заняттях фізичними вправами; не забезпечено достатній рівень підготовленості студентів з організації масової фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи з населенням різного віку.

На нашу думку, необхідно кардинально змінити технологію викладання предмета «Фізична культура» у медичних коледжах. З одного боку, важливо суттєво підвищити якість навчального процесу, впроваджуючи сучасні оздоровчі та реабілітаційні технології та забезпечуючи оптимальну рухову активність та високу зацікавленість тих, хто займається, з іншого боку, доцільно сформувати потрібні

знання про використання засобів фізичної культури та спорту для профілактики захворюваності, що має стати вагомим фактором у подальшій їхній професійній діяльності.

Крім того студентки зазначали, що бажають використовувати у процесі навчання оздоровчі технології, які допомагають стабілізувати психічні стани, знизити рівень стресу, знайти баланс, знайти золоту середину між нервовим перезбудженням та повною апатією.

Аналіз теоретичних джерел та наукових поглядів на зміст понять «якість життя» та «фітнес» дозволяє нам зробити висновок про те, що студентки медичних коледжів можуть використовувати засоби та методи «м'якого» фітнесу з метою покращення фізичного та психологічного благополуччя, що є провідними характеристиками якості життя.

Під фізичним благополуччям мається на увазі здатність людини до повсякденної фізичної активності, до повноцінної праці, а отже, визначається його фізичними можливостями, рівнем рухової активності та працездатністю, а також адаптаційними процесами, що протікають на фізіологічному рівні (Панчук І., Панчук А., Ковальський, Торчинська, 2021).

Як показники психічного благополуччя безпосередньо на заняттях фізичною культурою можна розглядати емоційне тіло і самопочуття. У найбільш загальному плані до факторів, що так чи інакше впливають на психологічний добробут, відносяться ступінь виразності стресу, нервово-психічна стійкість, задоволеність життям та його умовами (Дубинська, 2019).

Від того, наскільки ефективно студент зможе регулювати власне фізичне та психологічне благополуччя, залежить успішність адаптаційних процесів, внаслідок чого адаптаційний потенціал особистості ми розглядаємо як узагальнюючий компонент, процес та результат цілеспрямованих експериментальних впливів у межах нашого дослідження.

Фізичне та психологічне благополуччя тісно взаємопов'язані між собою (Kim, Park, Goo, Choi, 2014), що необхідно враховувати при організації занять фізичною культурою у закладах фахової передвищої освіти.

Не завжди вимоги, які пред'являються студентам, відповідають їх фізичним та функціональним можливостям, внаслідок чого заняття фізичною культурою асоціюються зі складнощами, дискомфортом, втомою. Засоби «м'якого» фітнес дозволяють уникнути

перевантажень і побудувати заняття відповідно до індивідуальними можливостями, що займаються.

Відповідно до вибору програм фізичної активності студенток медичного коледжу нами були розроблені такі етапи експериментальної роботи, представлені у змістовно-процесуальному блоці: інформаційно-мотиваційний, адаптаційний, базовий, корекційний.

Зміст занять в експериментальній групі зводився до комбінування засобів функціонального тренінгу, пілатесу та стретчингу, доповнених вправами на розслаблення для забезпечення різнобічного впливу на організм тих, хто займаються.

Заняття проводилося у спокійному режимі, з контролем дихання, правильності вихідного положення та техніки виконання, з нього виключалися високоінтенсивні та травмонебезпечні вправи. Особлива увага приділялася концентрації та розподілу уваги по тілу в процесі виконання вправ, спостереженню тілесних відчуттів (напруга, розтягування, розслаблення), можливостям регулювання навантаження (модифікаціям «від простого до складного») відповідно до індивідуальних можливостей тих, хто займаються.

Важливим моментом м'якого фітнесу у фізичному вихованні студенток є усвідомлення руху, уміння розслабляти окремі м'язові групи, виконувати рухи у максимально економічному режимі.

М'який фітнес дозволяє регулювати психічний стан тих, хто займається, є природним «транквілізатором» – антистресовим засобом. Усвідомленість тілесних функцій і форм, здатність відчувати тілесні відчуття, когнітивність тілесних дій вимагає не механічного виконання фізичних вправ, а постійного осмислення виконання тих чи інших рухових дій, набуття навички саморегуляції, розвиток усвідомленості та самоконтролю на заняттях ментальним фітнесом.

М'який фітнес відновлює баланс між фізичним та духовним станом організму людини. Як результат – легкість не лише тіла, а й думках. Усі системи та органи людського організму безпосередньо пов'язані з функціональним станом хребта. Тому, заняття м'яким фітнесом особливо важливі для студентів, які мають відхилення від норми в стані здоров'я хребта.

Програми м'якого фітнесу у поєднанні з іншими видами рухової активності, правильним харчуванням та доброзичливим сприйняттям дійсності навколишнього світу дозволять досягти ефективних та стабільних результатів.

Даний підхід до оздоровчо-розвивального, підтримуючого та реабілітаційного фітнесу дозволив виділити основні принципи при складанні тренувальних програм: принцип доступності; біологічної доцільності; програмно-цільовий принцип; індивідуалізації; гармонізації системи ціннісних орієнтацій.

Перспективи подальших досліджень. У подальших наукових розвідках доцільно здійснити тривале спостереження за впливом м'якого фітнесу на показники професійної готовності, стресостійкості та когнітивного функціонування студентів. Особливої уваги потребує інтеграція м'якого фітнесу до міждисциплінарних навчальних програм і його роль у формуванні ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Висновки.

1. Встановлено, що більшість студенток фахових медичних коледжів мають недостатній рівень рухової активності, низьку мотивацію до занять фізичною культурою та переважно пасивні форми дозвілля, що негативно впливає на їхнє фізичне та психоемоційне благополуччя в адаптаційний період.

2. Теоретичне обґрунтування й результати педагогічного експерименту довели ефективність м'якого фітнесу як психорегулюючої технології, що сприяє зниженню стресу, підвищенню інтересу до фізичної активності, розвитку навичок саморегуляції та формуванню стійкого ставлення до здорового способу життя.

3. Включення м'якого фітнесу до програми фізичного виховання студентів фахової передвищої освіти є доцільним і виправданим кроком, який забезпечує гармонійний розвиток, враховує індивідуальні можливості та підвищує загальну якість життя майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

- Бакурідзе-Маніна, В. (2003). *Формування рухової активності підлітків у процесі фізичного виховання* (автореф. дис. .. канд. пед. наук: 13.00.02). Київ.
- Bakuridze-Manina, V. (2003). *Formation of motor activity of adolescents in physical education* (Author's abstract of PhD dissertation). Kyiv).
- Гайдук, Н. О., & Ярошенко, В. (2020). Фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення. *Молодь і ринок*, 7, 32–36 (Haiduk, N. O., & Yaroshenko, V. (2020). Physical education of students of the special medical department. *Youth and market*, 7, 32–36.
- Дубинська, О. Я. (2019). Формування психофізіологічної готовності студентів до професійної діяльності засобами фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 8, 108–114 (Dubynska, O. Ya. (2019). Formation of psychophysiological readiness of students for professional activity by means of fitness. *Physical culture sports and health of the nation*, 8, 108–114).

- Кожокар, М. В. (2021). Рівень фізичного здоров'я студентів закладів фахової передвищої освіти. *Спортивна наука України*, 3(91), 58–62 (Kozhokar, M. V. (2021). Level of physical health of students of vocational pre-higher education institutions. *Sports Science of Ukraine*, 3(91), 58–62).
- Кошуба, А., Панчук, І., & Ковалевський, В. (2021). Вплив рухової активності на адаптаційні можливості студентської молоді. *Молодь і ринок*, 10, 41–45 (Koshuba, A., Panchuk, I., & Kovalevskiy, V. (2021). The impact of physical activity on adaptive capabilities of student youth. *Youth and market*, 10, 41–45).
- Криворучко, Н. В. (2021). Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я студентської молоді. *Педагогіка і психологія*, 4, 73–78 (Kryvoruchko, N. V. (2021). Socio-pedagogical conditions for formation of health culture of student youth. *Pedagogy and psychology*, 4, 73–78).
- Масол, В. А. (2020). Психоемоційна стійкість студентів: проблеми та шляхи її формування. *Педагогічний альманах*, 45, 115–119 (Masol, V. A. (2020). Psycho-emotional stability of students: problems and ways of development. *Pedagogical Almanac*, 45, 115–119).
- Москаленко, Н. В. (2005). *Лікувальна фізична культура*: навч. посіб. Харків: Основа (Moskalenko, N. V. (2005). *Therapeutic physical culture*. Kharkiv: Osnova).
- Озеров, О. А., & Шавіч, О. М. (2021). Ментальний фітнес як інноваційна технологія в системі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(53), 92–98 (Ozerov, O. A., & Shavich, O. M. (2021). Mental fitness as an innovative technology in physical education. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 1(53), 92–98).
- Присяжнюк, С. І. (2020). Вплив психофізіологічного стану студентів на ефективність навчання. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*, 3, 114–118 (Prysiashniuk, S. I. (2020). The influence of students' psychophysiological state on learning effectiveness. *Bulletin of Cherkasy University. Series: Pedagogical Sciences*, 3, 114–118).

SUMMARY

Dubynska Oksana, Osmuk Nataliia. The Use of Soft Fitness in Physical Education of Vocational College Students.

The article substantiates the feasibility of using soft fitness as a psychoregulatory technology in the physical education of students enrolled in vocational pre-tertiary institutions. The relevance of the issue of students' quality of life during the adaptation period is highlighted, and a low level of physical activity among female students of medical colleges has been identified. The aim of the study is to provide a theoretical rationale for the methodology of using soft fitness to regulate students' physical and psychological well-being. The research employed methods of survey, literature review, pedagogical experiment, and statistical analysis of the results. It was found that most respondents demonstrate passive leisure patterns and lack sufficient motivation for physical activity. The authors propose integrating soft fitness into physical education programs as a means of reducing psycho-emotional stress, increasing interest in motor activity, and improving overall quality of life. The effectiveness of the proposed approach has been confirmed in promoting the psychophysiological well-being of future professionals.

Key words: soft fitness, physical education, quality of life, students, medical college, health-improving technologies.