

СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

Бейгул Ігор Олегович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Дніпровського державного технічного університету
ORCID ID: 0000-0002-3892-6023

Бейгул Олена Миколаївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Дніпровського державного технічного університету
ORCID ID: 0000-0002-6755-138X

Гладощук Олександр Григорович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Дніпровського державного технічного університету
ORCID ID: 0000-0001-5081-270X

Падалко Валерій Іванович,

завідувач наукової лабораторії
Дніпровського державного технічного університету

У статті розглянуто вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток ЗВО на заняттях з фізичної культури і спорту. Показано, що силовий фітнес має високу емоційну складову та широкий арсенал рухової активності, а також чинить позитивний вплив на відновлення функціонального й психічного стану студентської молоді. Мета дослідження. Дослідити вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток закладів вищої освіти. Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи: теоретичні; емпіричні; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь студентки 1-2 курсів, віком 17–19 років. Студентки були поділені на дві групи: КГ – контрольна група ($n=43$) та ЕГ – експериментальна група ($n=45$). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася на заняттях силовим фітнесом. Заняття проводилися два рази на тиждень, протягом 8 місяців. Результати. Отримані результати студенток контрольної та експериментальної груп до початку формуючого експерименту показали, що показники домінуючого психічного стану (ДС-8) були майже однакові, при відсутності достовірних ($p>0,05$) відмінностей. Після проведення формуючого експерименту аналіз динаміки показників домінуючого психічного стану (ДС-8) виявив позитивні зміни в обох досліджуваних групах. У студенток контрольної групи відмічені незначні недостовірні ($p>0,05$) зміни. У студенток експериментальної групи спостерігалось істотне достовірне ($p<0,05$ – $<0,01$) покращення усіх досліджуваних показників. Висновки. Підводячи підсумок впливу занять силовим фітнесом на психоемоційну сферу студенток закладу вищої освіти, можна констатувати, що застосування засобів силового фітнесу на заняттях з фізичної культури і спорту викликає більш позитивні зміни в психіці, формує стійкий, бадьорий, активний стан, сприяє формуванню позитивних емоцій та забезпечує високу самооцінку дівчат.

Ключові слова: психоемоційний стан, силовий фітнес, студентки, фізична культура і спорт, рухова активність.

Beihul Ihor, Beihul Olena, Hladoshchuk Oleksandr, Padalko Valeriy. Strength fitness as an effective means of improving the psycho-emotional state of university students

The article deals with the influence of strength fitness on the psycho-emotional state of female students of higher education institutions in physical education and sports. It is shown that strength fitness has a high emotional component and a wide range of motor activity, and also has a positive impact on the restoration of the functional and mental state of students. The purpose of the study is to investigate the influence of strength fitness on the psycho-emotional state of female students of higher education institutions. Material and methods of the study. The following methods were used to achieve this goal: theoretical; empirical; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The study involved 1-2 year students aged 17–19 years. The students were divided into two groups: CG – control group ($n=43$) and EG – experimental group ($n=45$). The control group studied according to a generally accepted physical education programme, and the experimental group took part in strength training classes. Classes were held twice a week for 8 months. Results. The obtained results of the students of the control and experimental groups before the beginning of the formative experiment of indicators of the dominant mental state (DS-8) were almost the same, in the absence of significant ($p>0,05$) differences. After the formative experiment, the analysis of the dynamics of indicators of the dominant mental state (DS-8) revealed positive changes in

both study groups. The students of the control group showed insignificant unreliable ($p > 0,05$) changes. The students of the experimental group showed a significant significant ($p < 0,05 - < 0,01$) improvement in all the studied indicators. Conclusions. Summing up the influence of power fitness trainings on psycho-emotional sphere of female students of higher educational establishment, it can be stated that the use of means of power fitness in physical culture and sports classes causes more positive changes in psyche, forms stable, cheerful, active state, promotes formation of positive emotions and provides high self-esteem of girls.

Key words: *psycho-emotional state, strength fitness, female students, physical culture and sport, motor activity.*

Вступ. У сучасному суспільстві здоровий спосіб життя увійшов у соціум як необхідна складова існування людини, яка бажає потурбуватися про своє здоров'я, хоче збалансувати свій емоційний стан, змінити життєвий ритм і ставлення до світу. Систематична рухова активність допомагає підтримувати в нормі весь організм, зберігати м'язовий тонус і слугувати фактором контролю маси тіла, допомагаючи спалювати достатню кількість калорій відповідно до тієї активності, яку проявляє людина, сприяє стресостійкості як під час навчального процесу, так і під час спортивних тренувань [2; 3; 12].

Спосіб життя сучасних здобувачів вищої освіти не дає отримувати фізичне навантаження повною мірою. Унаслідок зростаючого розумового навантаження на заняттях і щільного графіка навчання, студенти змушені менше займатися різною руховою діяльністю, а довга розумова праця без перерви може призвести до погіршення фізичного та психічного стану здоров'я студентської молоді [5; 10].

Виключити емоційне напруження здобувачів у процесі навчання неможливо. Отже, усі зусилля зі збереження їхнього здоров'я мають бути спрямовані на вдосконалення навчального процесу, виховання у них звичок і навичок здорового способу життя [1]. На наш погляд, упровадження силового фітнесу на заняттях фізичною культурою і спортом є актуальним. Силовий фітнес має високу емоційну складову та широкий арсенал рухової активності, а також чинить позитивний вплив на відновлення функціонального й психічного стану студентської молоді.

У дослідженнях науковців [4; 6; 9] відзначається, що завдяки регулярним силовим тренуванням відбувається низка позитивних змін в організмі: покращується обмін речовин, діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвої сили та працездатності. Регулярні заняття силовим фітнесом сповільнюють процеси старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості та краси тіла, покращують поставу та стабілізують артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, перешкоджають відкладенню солей у суглобах, допомагають організму впоратися з перенапруженням і стресом, а також значно підвищують загальний рівень фізичної підготовки.

Дослідження показують, що заняття силовим фітнесом позитивно впливають на велику кількість аспектів здоров'я, включно з емоційним, інтелектуальним і соціальним благополуччям, наприклад, покращують сон, якість життя і психічне здоров'я [4; 7; 11].

Проблемі корекції психоемоційного стану присвячено немало наукових досліджень, проте всі вони, так

чи інакше, торкаються корекції прикордонних нервово-психічних і психосоматичних розладів. Вивченню можливостей використання засобів силового фітнесу для профілактики виникнення розладів у практично здорових людей і корекції їх психоемоційного стану надавалося незаслужено мало уваги. У зв'язку з актуальністю проблеми і необхідністю її вирішення було здійснено дане дослідження.

Мета дослідження – дослідити вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи: теоретичні; емпіричні; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Дніпровського державного технічного університету, заняття відбувалися офлайн. Для перевірки впливу занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток організовано педагогічний експеримент, тривалістю 8 місяців. У дослідженні взяли участь студентки 1-2 курсів, віком 17–19 років.

Студентки були поділені на дві групи: КГ – контрольна група ($n=43$) та ЕГ – експериментальна група ($n=45$). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася на заняттях силовим фітнесом. Заняття проводилися два рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту і після його завершення ми тестували психоемоційний стан студенток за методикою Л.В.Кулікова, діагностика домінуючого стану (ДС-8) [8].

Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

Результати. Для студенток експериментальної групи була розроблена фітнес-програма, спрямована на розвиток силових якостей, адаптована до занять у технічному університеті, естетичної та оздоровчої спрямованості, в якій було зібрано значний теоретичний і практичний досвід провідних фахівців у галузі фітнес-індустрії.

Отримані результати до початку формуючого експерименту показників домінуючого психічного стану (ДС-8) студенток контрольної та експериментальної груп були майже однакові, при відсутності достовірних ($p > 0,05$) відмінностей (табл. 1).

Аналіз динаміки показників домінуючого психічного стану (ДС-8) після проведення формуючого експерименту виявив позитивні зміни в обох досліджуваних групах. Як видно з результатів представлених в табл. 1 у студенток контрольної групи відмічені незначні недостовірні ($p > 0,05$) зміни.

Показники домінуючого психічного стану (ДС–8) студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (у Т- балах, $X \pm m$, КГ n = 43, ЕГ n = 45)

Показники	Група КГ=43 ЕГ=45	До експерименту $X \pm m$	Після експерименту $X \pm m$	p
Ак	КГ	47,12 $\pm$ 1,43	53,59 $\pm$ 1,61	>0,05
	ЕГ	46,97 $\pm$ 1,47	58,79 $\pm$ 1,85	<0,01
	p	>0,05	<0,05	–
Ба	КГ	49,24 $\pm$ 1,59	54,22 $\pm$ 1,91	>0,05
	ЕГ	50,17 $\pm$ 1,76	60,54 $\pm$ 2,09	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
То	КГ	50,37 $\pm$ 2,09	56,29 $\pm$ 2,25	>0,05
	ЕГ	51,02 $\pm$ 2,14	62,38 $\pm$ 2,69	<0,01
	p	>0,05	<0,05	–
Ро	КГ	51,15 $\pm$ 2,02	54,91 $\pm$ 1,87	>0,05
	ЕГ	51,23 $\pm$ 2,15	62,22 $\pm$ 2,89	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
Сп	КГ	53,21 $\pm$ 2,17	57,24 $\pm$ 1,89	>0,05
	ЕГ	52,89 $\pm$ 1,83	63,14 $\pm$ 2,11	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
Ст	КГ	52,19 $\pm$ 1,69	55,93 $\pm$ 1,85	>0,05
	ЕГ	51,92 $\pm$ 1,73	59,91 $\pm$ 2,01	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
Зд	КГ	51,27 $\pm$ 2,19	56,82 $\pm$ 2,23	>0,05
	ЕГ	51,55 $\pm$ 2,38	61,37 $\pm$ 2,59	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
По	КГ	49,44 $\pm$ 1,79	54,91 $\pm$ 1,74	>0,05
	ЕГ	50,09 $\pm$ 1,81	59,91 $\pm$ 1,85	<0,01
	p	>0,05	<0,05	–

Примітка. Ак – активне-пасивне відношення до життєвої ситуації; Ба – бадьорість-смуток; То – тонус високий-низький; Ро – розкутий-напружений; Сп – спокій-тривога; Ст – стійкість-нестійкість; Зд – задоволеність-незадоволеність життям в цілому; По – позитивний-негативний образ самого себе

У студенток експериментальної групи спостерігалось істотне достовірне ($p < 0,05$ – $< 0,01$) покращення усіх досліджуваних показників. Так, за шкалою Ак (активне-пасивне відношення до життєвої ситуації) в експериментальній групі даний показник виріс на 11,82 Т-балів ($p < 0,01$), у контрольній групі – на 6,47 Т-балів ($p > 0,05$). Визначаючи рівень бадьорості і смутку (Ба) ми переконалися, що студентки експериментальної групи частіше стали знаходитися в бадьорому стані і демонструвати це іншим. Цей показник виріс у них на 10,37 Т-бали ($p < 0,05$), у контрольній групі даний показник покращав на 4,98 Т-бали ($p > 0,05$). За третьою шкалою То (тонус високий-низький) в експериментальній групі даний показник покращав на 11,36 Т-балів ($p < 0,01$), у контрольній групі – на 5,92 Т-бали ($p > 0,05$). Аналогічні зміни спостерігаються за шкалою Ро (розкутий-напружений). Цей показник в експериментальній групі виріс на 10,99 Т-балів ($p < 0,05$), у контрольній групі даний показник має незначне поліпшення на 3,76 Т-бали ($p > 0,05$). Наступна шкала дозволяє тестувати психічний стан спокій-тривога (Сп). У експериментальній групі даний

показник змінився на 10,25 Т-бали ($p < 0,05$), в контрольній – на 4,03 Т-бали ($p > 0,05$). Важливим показником є стійкість емоційного тону (Ст), здатність людини тривалий час знаходитися в підвищеному емоційному стані. В експериментальній групі цей показник збільшився на 7,99 Т-балів ($p < 0,05$), у контрольній – на 3,74 Т-бали ($p > 0,05$). Оцінки, одержані за шкалою Зд (задоволеність-незадоволеність життям в цілому) в експериментальній групі істотно покращали на 9,82 Т-бали ($p < 0,05$), у контрольній групі – на 5,55 Т-бали ($p > 0,05$). Показники за шкалою По (позитивний-негативний образ самого себе) в експериментальній групі збільшився на 9,82 Т-балів ($p < 0,01$), у контрольній – на 5,47 Т-бали ($p > 0,05$).

Висновки. Підводячи підсумок впливу занять силовим фітнесом на психоемоційну сферу студенток закладу вищої освіти, можна констатувати, що застосування засобів силового фітнесу на заняттях з фізичної культури і спорту викликає більш позитивні зміни в психіці, формує стійкий, бадьорий, активний стан, сприяє формуванню позитивних емоцій та забезпечує високу самооцінку дівчат.

Література:

1. Бейгул І., Шишкіна О. Особливості домінуючого психічного стану студентів технічного ВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. / гол. ред. В.М. Костюкевич, 2016. С. 303–307.
2. Бейгул І., Шишкіна О., Семизорова А. Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6–7 грудня 2022 року. Харків, 2022. С. 353–355.
3. Боднар А.І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Миколаїв, 2021. 245 с.
4. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022. 297 с.
5. Жамардій В.О. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2020. Вип. 1(121). С. 39–44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1\(121\)20.08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1(121)20.08)
6. Кашуба В. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2018. № 1. С. 131–138.
7. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*, 2020. Вип. 6(45). С. 88–93.
8. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
9. Лаврентьев О., Андріяш В., Деркач О., Бербенчук В. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. Вип. 11(184). С. 95–101. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19)
10. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2019. Вип. 2(59). С. 89–95.
11. Садовніченко А.С. Вплив занять силовим фітнесом та стретчингом на психофізичний стан молоді. Івано-Франківськ: ХДУ, 2023. 58с.
12. Сухарев А.Г., Когут І.О. Вплив фізичної активності на здоров'я студентської молоді. *Науковий журнал Національного педагогічного університету*. 2019. № 12. С. 65–70.

References:

1. Beihul I., Shishkina O. (2016). Features of the dominant mental state of students of a technical university. *Physical culture, sport and health of the nation: a collection of scientific papers* / edited by V.M. Kostiukevych. pp. 303-307. [in Ukrainian].
2. Beihul I., Shyshkina O., Semizorova A. (2022). Increasing students' physical activity in the framework of optimising the process of physical education in higher education institutions. *Physical culture, sport and health: state, problems and prospects: collection of abstracts of the XXIII International Scientific and Practical Conference, 6-7 December 2022*. Kharkiv. pp. 353-355. [in Ukrainian].
3. Bodnar A.I. (2021). Improving the adaptive capabilities of women aged 18-21 years using dance and strength fitness programmes: PhD thesis in Physical Education and Sports: 24.00.02. Mykolaiv. 245 p. [in Ukrainian].
4. Volovyk N. (2022). Wellness fitness: a textbook for students of higher educational institutions. Kyiv: Drahomanov National Pedagogical University. 297p. [in Ukrainian].
5. Zhamardiy V.O. (2020). Technology of formation of the target block of the methodological system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Issue 1(121). pp. 39-44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1\(121\)20.08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1(121)20.08) [in Ukrainian].
6. Kashuba V. (2018). From the experience of using fitness technologies aimed at correcting the human body. *Sports Bulletin of Prydniprovia*. № 1. pp.131-138. [in Ukrainian].
7. Kozub O. (2020). The influence of regular sports on the psychological state of students. *Psychological Bulletin*. Issue 6(45). pp. 88-93. [in Ukrainian].
8. Kotsan I.Y., Lozhkin G.V., Mushkevich M.I. (2011). Psychology of human health / Edited by I.Y. Kotsan. Luts'k: RVV "Vezha" of Lesya Ukrainka Volyn National University. 430 p. [in Ukrainian].
9. Lavrentiev O., Andriash V., Derkach O., Berbenychuk V. (2024). Substantiation of physical activity of student youth by means of power sports. *Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*. Issue 11(184). pp. 95-101. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19). [in Ukrainian].
10. Lysenko L. (2019). Influence of sports activities on the psychological state of students with different levels of physical activity. *Physical culture, sport and health of the nation*. Issue 2(59). pp. 89-95. [in Ukrainian].
11. Sadovnichenko A.S. (2023). Influence of strength training and stretching on the psychophysical state of young people. Ivano-Frankivsk: KSU. 58 p. [in Ukrainian].
12. Sukharev A.G., Kohut I.O. (2019). The influence of physical activity on the health of student youth. *Scientific Journal of National Pedagogical University*. № 12. pp. 65-70. [in Ukrainian].