

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ХЛОПЕЦЬКИЙ ВАСИЛЬ МИХАЙЛОВИЧ

УДК 796. 2.035.3-057.87:616.7

КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Київ – 2020

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Курилюк Сергій Іванович, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Футорний Сергій Михайлович, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри спортивної медицини;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Колос Микола Анатолійович, Університет державної фіскальної служби України, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

Захист відбудеться 23 грудня 2020 р. о 14 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 20 листопада 2020 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андреева

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Стратегічний зміст фізичного виховання студенток у закладах вищої освіти (ЗВО) визначається Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (№ 344/2013 від 25.06.2013), Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Листом Міністерства освіти і науки України № 1/9-454 від 25 вересня 2015 р. «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах», які передбачають організацію різних моделей та форм фізичного виховання студентів, використання традиційних і нетрадиційних форм позааудиторної діяльності, активних занять фізичною культурою та організацію самостійних занять.

У сучасних умовах модернізації освіти в Україні виняткового значення набуває якість навчання студентської молоді у ЗВО, як передумова підготовки висококваліфікованих кадрів, здатних до творчої самореалізації в складних соціально-економічних умовах та конкурентно-спроможних на ринку праці (М.А. Колос, 2017; С. Футорний, 2019; Y. Imas, M. Dutchak, O. Andrieieva, V. Kashuba, I. Kensytska, O. Sadovskyi, 2018; V. Kashuba, O. Andrieieva, N. Goncharova, V. Kyrychenko, I. Karp, S. Lopatskyi, M. Kolos, 2019). Це обумовлює потребу інтенсифікації навчальної діяльності, що характеризується високою інформаційною насиченістю, інноваційними методами навчання, недостатньою руховою активністю, порушенням режиму праці і відпочинку. За дослідженнями вчених, спостерігаються емоційні переживання невдач у навчальній діяльності, боязнь спілкування, критики, що призводить до значних нервово-психічних перевантажень, погіршення психофізичного здоров'я (Г. Коробейніков, 2009; І. Випасняк, 2015–2019; В. Жамардїй, 2018). У контексті піднятої проблеми не можуть залишатися поза увагою наукові праці Н. Москаленко (2009–2017), Т. Круцевич (2010–2019), Л. Пилипея (2011–2015), М. Дутчака (2013, 2015), В. Пічуріна (2017–2019), І.О. Асаулюк (2019), які засвідчують про позитивний вплив рухової активності на психоемоційний стан студентської молоді, а також зростаючий інтерес до занять оздоровчим фітнесом.

Проблемам використання різних засобів оздоровчої рухової активності у фізичному вихованні студентів присвячено низку досліджень. Так, А.В. Воробйова (2012) вивчала роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості підлітків, О.В. Соколова (2011), С.В. Синиця (2014), О. Іщенко (2015) вивчали вплив аеробіки на організм студентів, Д.В. Пятницька (2015, 2016) – роуп-скіпінгу та табати, А. Романчук, О. Сушко (2015) – хатха-йоги, Т.Т. Джіюєва, О.О. Мороз (2018) – фітнес-йоги; нормалізації окремих характеристик негативних психічних станів (незадоволеність, тривога, стрес, агресія, персеверація, страх, апатія, втома) засобами фізичної культури присвячувались наукові дослідження У. Іскри зі співавт. (2015), А. Харченко (2015), А. Оплетина (2017), О. Дубинської зі співавт. (2019).

Аналіз науково-методичних літературних джерел переконливо доводить, що питанням використання оздоровчого фітнесу для корекції негативних психічних станів студенток на сьогоднішній день недостатньо приділено уваги.

Отже, розроблення технології корекції негативних психічних станів студенток ЗВО є на часі і вказує на актуальність нашого дослідження.

Таким чином, беручи до уваги потребу забезпечення психокорекції негативних психічних станів студенток під час навчання в ЗВО, з однієї сторони, та невивчені можливості оздоровчого фітнесу з цієї проблеми, з іншої сторони, був зумовлений вибір теми дисертаційного дослідження «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу».

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано відповідно до теми ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) на 2013–2017 рр., а також теми «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах та ВНЗ» (номер державної реєстрації 0116U003890) на 2015–2020 рр. Роль автора як співвиконавця теми полягала в розробці та реалізації технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Завдання дослідження:

1. Виявити сучасний стан проблеми на основі аналізу науково-методичних джерел та розкрити можливості засобів оздоровчого фітнесу щодо корекції негативних психічних станів студенток.
2. Визначити показники психічного та фізичного стану студенток.
3. Науково обґрунтувати та розробити технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.
4. Експериментально перевірити ефективність технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – структура та зміст технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження. Для розв'язання постановлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичні; емпіричні; психодіагностичні; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури проводилися з метою визначення стану проблеми корекції негативних психічних станів студенток та формування дисертабельного об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження, а також дозволили розробити зміст технології корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу.

Опитування проводилося з метою визначення інтересу студенток до занять фізичною культурою та задоволення від обраної професії.

Педагогічний експеримент на констатувальному етапі проводився з метою визначення вихідних результатів дослідження, які стали підґрунтям розробки технології та програми «Корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу». Всі індивідуальні показники вимірювання і тестування

заносились у зведений протокол, а їх дані використовувались для проведення математичних розрахунків (за допомогою методів математичної статистики) з метою інтерпретації отриманих результатів. Він включав методики дослідження фізичного здоров'я за допомогою методики експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком; фізична підготовленість оцінювалась за допомогою педагогічного тестування з використанням батареї тестів К. Зухори; психодіагностичні методики використовувалися з метою визначення психічного стану студенток.

На етапі формувального експерименту оцінювалась ефективність розробленої технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Методи статистичної обробки даних у дослідженні застосовували при обробці результатів психодіагностичного анкетного опитування студенток, при вивченні показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, при математичній обробці результатів педагогічного експерименту, визначенні їхньої достовірності та ефективності впровадження розробленої технології. Статистична обробка матеріалу проводилася на персональному комп'ютері з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм "SPSS Statistics 17.0".

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше обґрунтовано та розроблено технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, завдання, принципи, педагогічні умови реалізації її змісту в закладах вищої освіти, форми і засоби, методи і методичні прийоми, критерії оцінювання, та експериментально перевірено її ефективність;

- вперше розроблено та апробовано авторську програму «Корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу», завданнями якої були поглиблення теоретичних знань про вплив негативних психічних станів на здоров'я людини; сприяння підвищенню рухової активності студенток; формування практичних навиків занять оздоровчим фітнесом з метою зменшення деструктивного впливу негативних психічних станів на їх життєдіяльність;

- вперше на основі кластерного та факторного аналізів виділено систему найбільш типових для студенток негативних психічних станів та встановлено взаємозв'язок між їх психічним і фізичним компонентами;

- розширено та доповнено інформацію про негативні психічні стани студенток, а також про можливості засобів оздоровчого фітнесу щодо їх корекції шляхом ефективного поєднання факультативних занять із самостійною роботою студенток;

- підтверджено дані про ефективний вплив занять оздоровчим фітнесом на психічний і фізичний стан студенток;

- набули подальшого розвитку зміст, форми, методи і методичні прийоми, принципи корекції негативних психічних станів студенток.

Практичне значення роботи. Розроблена технологія корекції негативних психічних станів дозволяє оновити зміст фізичного виховання студентської молоді в закладах вищої освіти різного рівня акредитації, що підтверджується актами впровадження результатів наукових досліджень у процес фізичного виховання студентської молоді Івано-Франківського національного медичного університету,

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Університету Короля Данила, Івано-Франківського обласного Інституту післядипломної педагогічної освіти.

Експериментальна технологія, її змістова складова (Програма корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу) може бути використана у процесі фізичного виховання в групах здоров'я, під час факультативних і самостійних занять студенток, а також у методичній роботі з педагогічними кадрами системи післядипломної освіти. Матеріали дисертаційного дослідження прислужаться під час підготовки семінарів, науково-методичних конференцій, у процесі пропаганди ефективності занять оздоровчим фітнесом та розробленні методичних рекомендацій з означеної проблеми.

Особистий внесок здобувача. У наукових роботах, виконаних у співавторстві, дисертантові належать експериментальні дані проведених досліджень, їх обробка та інтерпретація, формування висновків, підготовка матеріалів до друку.

Апробація матеріалів дослідження. За основними положеннями дисертаційної роботи було зроблено доповіді на V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2016); Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2016, 2017); I–II Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2015, 2016); IV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017); Регіональній науково-практичній конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку» (Івано-Франківськ, 2020); звітних наукових конференціях викладачів, докторантів, аспірантів та студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Івано-Франківськ, 2014–2020).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковані у 8 наукових працях, з яких 5 статей представлено у фахових виданнях України (одне з них включено до міжнародної наукометричної бази), 1 стаття у виданні іншої держави (Польщі), яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Scopus; 2 публікації апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'ятьох розділів, висновків, списку використаних джерел (289 найменувань), 18 додатків. Загальний обсяг роботи становить 244 сторінки. Дисертація містить 26 таблиць та 26 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, означено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження, окреслено його етапи та наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі **«Теоретичне обґрунтування потреби корекції негативних психічних станів студенток засобами фізичного виховання»** проаналізовано літературні та документальні джерела із досліджуваної проблеми.

Здійснено огляд та узагальнення доступної вітчизняної та зарубіжної літератури, яка розкриває сутність негативних психічних станів (А.А. Реан та ін., 2002; Є.П. Ільїн, 2005; О.Б. Ігумнова, 2013, 2015; L.N. Dyrbye, M.R. Thomas, T.D. Shanafelt, 2006), їх класифікацію (О.Б. Ігумнова, 2015; В.М. Філіпович, 2016; Gerd Schulte-Körne, 2016) та передумови виникнення у навчальній діяльності студентів ЗВО (С.А. Шмелева, 2010; Ю.О. Бохонкова, 2011; У.В. Іскра, К.Ю. Слюсар, В.І. Коваленко, 2015; Н. Семенова, А. Магльований, 2015; В. Шмаргун та ін., 2018; J. Cecil, C. McNale, J. Hart, A. Laidlaw, 2014; M.S. Dhamoon, S. Lander, A.S. Dhamoon, 2016 та ін.).

Репрезентовано дані щодо корекції негативних психічних станів студентів засобами фізичного виховання у дослідженнях сучасних вчених (В. Кашуба, О. Андрєєва, С. Футорний, 2012; М. Дутчак (2013, 2015); А. Босенко, С. Холодов, О. Коваль, 2015; Т. Круцевич, 2016; О.М. Бельорін-Еррера, І.О. Корженко, М.А. Удовенко, 2017; В. Жамардїй, 2018). Аналіз наукової літератури показав, що можна використовувати такі методи усунення негативних психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності, як регуляція за допомогою іншої емоції (І.В. Волженцева, 2006; Ю.А. Алексєєва, 2012; S. Lapkin, T. Levett-Jones, C. Gilligan, 2015), когнітивна регуляція (Г.В. Коробейніков, 2009; О.Б. Ігумнова, 2010; Т.В. Куренна, 2012; Н.В. Гула, 2014), моторна регуляція (В.С. Гуменний, 2014; Н.Ю. Довгань, Л.Б. Биковська, М.Ю. Коропта та ін., 2014; С.С. Ільченко, 2016, 2017; А.А. Оплетин, 2017; Т.П. Кравченко, 2018 та ін.).

У розділі розкрито психолого-педагогічні умови корекції негативних психічних станів, що визначаються готовністю освітнього закладу забезпечити сприятливе навчально-виховне середовище для професійного самовизначення студентів і їх позитивної мотивації (О.Ф. Баканова, 2013; С.В. Синиця, 2014; М.В. Дутчак, 2015; Н.А. Башавець, 2016; Н. Москаленко, Н. Корж, 2016; Г.Ф. Пономарьова, Л.О. Петриченко, Л.В. Кондрацька та ін., 2016; В.Ф. Бойко, 2017; С. Ільченко, 2017; В.А. Кашуба, С.М. Футорний, 2017).

Вивчено питання використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів (В.А. Кашуба, Е.В. Андрєєва, С.М. Футорний, 2012; О.Л. Благій, Н.М. Лисакова, 2013; М.В. Дутчак, 2015; Хадер Самер, 2015; М.А. Колос, 2017; В. Жамардїй, 2018; К.В. Максимова, 2018), зокрема, оздоровчо-рекреаційної рухової активності (А.В. Воробйова, 2012; О.В. Андрєєва, 2015; О.О. Садовський, 2015), видів аеробіки (О.В. Соколова, 2011; Н.П. Мартинова, 2014; С.В. Синиця, 2014; О. Іщенко, 2015), роуп-скіпінгу та табати (Д.В. Пятницька, 2015, 2016), хатха-йоги, китайської оздоровчої гімнастики Баду-аньцзін, тибетської гімнастики до-ін (А. Романчук, О. Сушко, 2015; А.І. Маракушин, О.А. Мкртчян, 2016), фітнес-йоги (О.О. Мороз, Т.Т. Джіоева, 2018); хореографії (Н.П. Мартинова, 2014), кросфіту (Т. Бесараб, О. Герасімов, 2015), пілатесу, стретчингу (Н.Г. Димидович та ін., 2014; І.В. Піщенко, 2016).

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень з питань використання оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів, можна констатувати той

факт, що всі вони були в руслі впливу цих технологій на фізичний стан, питання ж їх впливу на психічний стан студентської молоді залишається на цей час не висвітленим. Вищесказане визначає науково-практичну актуальність порушеної проблеми.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано основні методи дослідження, що доповнюють один одного та відповідають специфіці об'єкта та предмета дослідження, його меті та завданням.

Дисертаційна робота виконувалась у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» у чотири етапи.

На першому етапі (жовтень 2014 – серпень 2016 рр.) вивчили та проаналізували науково-методичні, психолого-педагогічні джерела, нормативно-правові документи, обґрунтували актуальність проблеми дослідження; визначили мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження. Всього було проаналізовано 289 джерел.

На другому етапі (вересень 2016 – серпень 2017 рр.) проведено констатувальний експеримент. Під час експерименту проведено вимірювання показників соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, психічного стану студентів 2-х курсів; соціологічне опитування студентів за запропонованими анкетами.

На третьому етапі (вересень 2017 – червень 2019 рр.) на основі вивчення практичного досвіду використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів, аналізу та систематизації даних анкетування разом з власними результатами досліджень розроблено технологію корекції негативних психічних станів студенток. Проведено формувальний експеримент.

На четвертому етапі (липень 2019 – травень 2020 рр.) здійснено математичну обробку даних і визначено ефективність впровадження розробленої технології; аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження, формулювання основних висновків за матеріалами проведеного дослідження; розроблено практичні рекомендації щодо її впровадження у практику фізичного виховання студенток ЗВО.

Загальна кількість учасників констатувального етапу склала 258 студенток ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». На основі проведеного кластерного аналізу методом знаходження k-середніх виділено два кластери: у перший кластер увійшли студентки з відносно врівноваженими психічними станами ($n = 153$), а в другий – з нестабільними ($n = 105$). До експерименту на формувальному етапі, де вивчалась ефективність розробленої технології, було залучено 95 студенток з відібраних 105, в яких під час констатувального експерименту були виявлені негативні психічні стани і які на момент проходження тестів висловили бажання брати участь у дослідженні, а також належали до основної медичної групи за станом здоров'я. Із цих студенток були сформовані контрольна (КГ) (47 осіб) та експериментальна (ЕГ) (48 осіб) групи.

Представлений контингент студентів був задіяний у дослідженні добровільно, давши письмову згоду на участь у всіх етапах констатувального та формувального експериментів, а також на подальший аналіз й оприлюднення їх особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів дослідження.

Студентки КГ займалися за програмою з фізичного виховання, затвердженою навчальною частиною ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені

Василя Стефаніка», студентки ЕГ – за запропонованою нами програмою корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу, інтегрованою в технологію.

Результати експериментальних досліджень широко апробувалися через публікацію наукових статей у фахових виданнях України та під час Міжнародних і Всеукраїнських науково-практичних конференцій.

У третьому розділі **«Характеристика психічного і фізичного станів студенток»** представлено дані констатувального експерименту.

Більше половини студенток (55,43 %) згідно з результатами самооцінки соціально-психологічної адаптації мають високий рівень за всіма досліджуваними інтегральними показниками, більше третини (37,21 %) – достатній рівень і тільки 7,11 % – низький. Таким чином, результати проведеного дослідження показують, що в цілому адаптація студенток до умов життєдіяльності в університеті практично відбулася у переважній більшості опитаних.

Щодо показника інтегративного емоційного інтелекту, то більшість опитуваних (69,38 %) мають низький рівень його розвитку, а третина (30,62 %) – середній. Це означає, що більшість студенток не здатна розуміти емоції й регулювати їх з метою збереження свого психічного здоров'я, душевної гармонії та високої якості особистого життя.

24,42 % студенток мали одночасно високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що засвідчує про деякі проблеми їх особистісного розвитку і, в свою чергу, негативно впливає на оволодіння професійними вміннями та навиками, перешкоджає формуванню позитивної установки на майбутню діяльність.

За шкалою самоконтролю 41,47 % і 32,95 % студенток мають низький та середній рівні відповідно. Трохи більше чверті мають високий рівень самоконтролю з середнім значенням 10,47 ($S = 0,50$) бала, що свідчить про надконтроль над власною поведінкою, обмеження власної спонтанності дій, що може стати причиною внутрішньої напруженості. Показники вольової саморегуляції відповідають середньому рівню $-12,38$ ($S = 4,73$) бала з 24 максимально можливих, що вказує на деяку емоційну зрілість, самостійність, активність та незалежність. Більшість студенток (78,29 %) у цілому намагаються рефлексувати власні мотиви, контролювати свої вчинки та характеризуються соціально-позитивною спрямованістю, проте 21,71 % мають проблеми з рефлексією та самоконтролем.

Схильними до депресії (субдепресивний стан або стан маскованої депресії) виявилось 8,91 % студенток, для 32,95 % студенток характерна легка депресія ситуативного або невротичного генезу.

У студенток середнє значення самопочуття становило 39,79 ($S = 7,62$) бала, що значно нижче середнього бала шкали і свідчить про зниження комфортності, підвищення тривожності у студенток, можливий стан втоми й апатії. Показники активності і настрою були вищими за середнє значення та становили 45,30 ($S = 7,48$) бала і 45,04 ($S = 6,67$) бала відповідно. Однак, при максимальному значенні 70 балів вони є достатньо низькими, що вказує на дещо підвищену збудливість студенток, яка заважає їм реально оцінювати події, що відбуваються, і ефективно прогнозувати свої можливості.

Дуже високий рівень інтересу до занять фізичною культурою виявили 20,93 % студенток, 32,95 % – високий, 25,19 % – середній рівень інтересу. Низький рівень інтересу виявлено в 11,4 % студенток, а взагалі не виявили інтересу до занять фізичною культурою 9,69 % респондентів. Аналіз результатів дослідження засвідчує, що найбільш поширеними мотивами до занять фізичною культурою для студенток є зміцнення здоров'я (98,84 %), поліпшення власної фізичної підготовленості (84,50 %) і покращення тілобудови (41,86 %).

Серед досліджуваного контингенту студенток тільки 7,37 % мають безпечний рівень соматичного здоров'я, а 92,63 % знаходяться за його межами. Задовільну адаптацію мають 67,40 % досліджуваного контингенту, у 32,60 % студенток спостерігалася напруга механізмів адаптації.

Мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 17,44 % студенток, задовільний – 67,44 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали тільки 12,79 % та 2,33 % студенток відповідно. Розподіл за рівнями розвитку фізичних якостей подано в табл. 1.

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості студенток (n = 258), %

Рухова якість	Рівень виконання					
	мінімальний	задовільний	добрий	дуже добрий	високий	значний
загальна витривалість	9,69	53,49	31,01	5,81	–	–
швидкість	28,29	53,88	15,89	1,94	–	–
стрибучість	24,42	27,91	38,37	7,36	1,94	–
сила рук	25,19	50,39	19,38	4,26	0,78	–
гнучкість	–	26,36	31,01	15,50	20,54	6,59
силова витривалість м'язів живота	15,89	65,12	10,47	7,36	1,16	–

На основі кластерного аналізу виділено дві групи студенток – з негативним (n = 105) і з гармонійним (n = 153) психічними станами. Факторний аналіз психічного та фізичного станів студенток дозволив нам обрати параметри, які мали факторне навантаження не нижче 0,5, і дав можливість виділити сім факторів, які пояснюють 76,35 % загальної дисперсії.

Фактор I (21,81 %) зібрав усі показники, що описують соціально-психологічну адаптацію студенток: інтернальність (r = 0,954), емоційний комфорт (r = 0,912), наполегливість (r = 0,869), прийняття інших (r = 0,869), адаптація (r = 0,863), самоприйняття (r = 0,860), професійний вибір (r = 0,836) і самовладання (r = 0,823) з одного боку, а з іншого – реактивна тривожність (r = -0,868), впевненість (r = -0,768) й особистісна тривожність (r = -0,595). Як бачимо, чим вищі рівні особистісної та реактивної тривожності, а також самовпевненості, тим нижча соціально-психологічна адаптація студенток.

Фактор II (16,84 %) описує емоційний інтелект. До нього ввійшли самопочуття (r = 0,909), активність (r = 0,900), настроїв (r = 0,880), управління своїми емоціями

($r = 0,841$), емпатія ($r = 0,777$), розпізнавання емоцій інших людей ($r = 0,729$), самомотивація ($r = 0,727$), а також вербальна агресія ($r = -0,676$). Чим вищий рівень емоційного інтелекту особистості, тим нижчими є показники агресії та вищими показники самопочуття.

До уніполярного фактору III (9,97 %) увійшли показники емоційної нестабільності ($r = 0,879$), почуття провини ($r = 0,810$), негативізму ($r = 0,770$), образи ($r = 0,764$) та депресії ($r = 0,557$). Цей фактор ми охарактеризуємо як депресивний стан.

До біполярного фактору IV (8,10 %) увійшли показники прагнення до самоактуалізації ($r = 0,840$), жага до домінування ($r = 0,785$), вербальна агресія ($r = 0,536$), з одного боку, та підозріливість ($r = -0,753$) – з іншого. Таким чином, ми визначили цей фактор як самореалізація.

До біполярного фактору V (7,07 %) увійшли показники фізичного здоров'я: індекс маси тіла ($r = 0,924$), силовий індекс ($r = 0,879$), життєвий індекс ($r = 0,788$) та адаптаційний потенціал Баєвського ($r = 0,692$). Отже, показники фізичного здоров'я мають достатньо тісний прямий кореляційний зв'язок з характеристиками психічного стану студенток.

До уніполярного фактору VI (6,74 %) увійшли показники роздратованості ($r = -0,709$), фізичної агресії ($r = -0,648$) та побічної агресії ($r = -0,552$), які характеризують агресивність поведінки. Як бачимо ці показники мають зворотній зв'язок із гармонійним психічним станом студенток.

До уніполярного фактору VII (5,82 %) увійшли всі показники фізичної підготовленості студенток: витривалість ($r = 0,653$), силова витривалість м'язів живота ($r = 0,642$), швидкість ($r = 0,641$), швидкісна сила м'язів ніг ($r = 0,610$), силові якості м'язів рук ($r = 0,598$) та гнучкість ($r = 0,486$). Слід відзначити прямий взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та психічного стану студенток.

Результати факторного аналізу були враховані при розробленні технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

У четвертому розділі **«Технологія корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу»** обґрунтовано розроблення та основні положення названої вище технології.

Передумовами для розроблення технології корекції негативних психічних станів студенток стали матеріали наукових досліджень про те, що кожний третій студент страждає зниженим рівнем настрою, відчуває порушення у психологічній сфері (збудливість нервової системи, втрата емоційного контролю, безсоння, страх, труднощі зосередження) (О. Баклицька, Р. Сірко, 2006; І.В. Волженцева, 2006; М.С. Гончаренко, 2006; С.А. Шмелева, 2010; Н.В. Гула, 2014; Н.Ю. Довгань, Л.Б. Биковська, М.Ю. Короп, О.М. Копилов, 2014; О.Б. Ігумнова, 2015; У.В. Іскра, К.Ю. Слюсар, В.І. Коваленко, 2015; Н. Семенова, А. Магльований, 2015; О.М. Бельорін-Еррера, І.О. Корженко, М.А. Удовенко, 2017).

Відповідно до сказаного, а також аналізу літературних джерел було виявлено, що психічний стан студенток залежить від адаптаційно-мотиваційних, емоційно-вольових та особистісно-поведінкових чинників (Т.В. Куренна, 2012; О. Андрєєва, У. Катерина, 2014; Т.А. Глоба, 2015; Д.В. Пятницка, 2015; Н. Семенова,

А. Магльований, 2015; С. Ільченко, 2016, 2017; А.А. Оплетин, 2017; О.А. Томенко, 2018; L.N. Dyrbye, M.R. Thomas, T.D. Shanafelt, 2005; Acevedo Edmund, 2012; S. Lapkin, T. Levett-Jones, C. Gilligan, 2015; I. Revutskaya, 2018).

На думку значної частини дослідників, існує тісний взаємозв'язок між психічним та фізичним станом людини (Г.В. Коробейніков, 2009; Н.Ю. Довгань, Л.Б. Биковська, М.Ю. Короп, О.М. Копилов, 2014; О. Андрєєва, А. Оріховська, 2016; С.С. Ільченко, 2016; Т.П. Кравченко, 2018; А.І. Маракушин, О.А. Мкртчян, 2018; О. Дубинська, О. Мариченко, А. Бєля, 2019).

Вищевикладені положення були покладені в основу структурно логічної моделі технології корекції негативних психічних станів студенток (рис. 1).

Мета технології – корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Завдання технології:

1. Розширити теоретичні знання студенток про негативні психічні стани та сформулювати мотивацію щодо їх корекції.
2. Розробити програму корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу.
3. Сформулювати вміння контролю та управління психічним станом та поведінкою з опорою на засоби оздоровчого фітнесу.

Адаптаційно-цільовий компонент технології спрямовувався на підвищення адаптаційних можливостей студенток через ознайомлення з об'єктивними і суб'єктивними передумовами навчальної та майбутньої професійної діяльності; формування знань про роль рухової активності та її вплив на психічний стан людини; оздоровчого фітнесу у корекції негативних психічних станів.

Емоційно-вольовий компонент передбачав підготовку студенток до самовдосконалення з опорою на вольові зусилля, їхній позитивний бадьорий настрій, добре самопочуття, інтерес до корекційних занять оздоровчим фітнесом та самостійних занять корекційною фізичною культурою.

Особистісно-поведінковий компонент спрямовувався на самоутвердження, самовираження, самореалізацію, що реалізувалось в умовах практичних самостійних занять і забезпечувало підвищення рухової активності студенток у режимі дня.

Складовою технології була програма корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу, метою якої було розширення теоретичних знань студенток про психічні стани людини, їх негативні прояви; формування умінь контролю та управління власним психічним станом. Комплексність розробленої програми корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу забезпечувалася поєднанням у її змісті засобів оздоровчого фітнесу аеробної спрямованості, силової спрямованості, програм «ментального фітнесу» (йога, китайська гімнастика у-шу, кунг-фу, оздоровча система Норбекова, Хвана, 6 правил здоров'я К. Ніші, стретчинг, пілатес), корекційних комплексів фізичних вправ, дихальної гімнастики, що реалізувалися через принципи варіативності та модульності, а також дидактичні принципи систематичності, послідовності, доступності, єдності діагностики і корекції, комплексного використання методів корекційно-педагогічної діяльності, принцип інтеграції особистісних зусиль та соціального оточення.



Рис. 1. Блок-схема технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу

Усі корекційні компоненти негативних психічних станів студенток, запропоновані у програмі, реалізувались у три етапи – інформаційно-мотивуючий (20 год), корекційно-поведінковий (160 год: 20 год – тематичні тренінги, 140 год – оздоровчий фітнес); особистісно-діяльнісний (самостійні заняття – 280 год), що разом склало 460 год.

Визначено педагогічні умови, форми і засоби, принципи, методи і методичні прийоми, критерії оцінювання ефективності запропонованої програми.

На *інформаційно-мотивуючому етапі* реалізації авторської програми корекції негативних психічних станів студенток формувались теоретичні знання про психічні стани, адаптаційні можливості людини; роль спілкування та можливі психологічні бар'єри; висвітлювались питання негативних психічних станів, а також роль засобів фізичної культури щодо їх корекції. Одночасно важлива роль відводилась проблемам психічної саморегуляції шляхом зміни тону м'язів і частоти дихання; активного включення уявлень і чуттєвих образів; використання програмуючої та регулюючої ролі слова. З цією метою використовувались різноманітні форми, методи і методичні прийоми: словесні (міні-лекції, розповідь, відверті розмови, рольові ігри, самодіагностика, обговорення ситуацій); наочні (демонстрація відеоматеріалів, презентацій і схем), інтерактивні методи (дискусії; рольові ігри, відверті розмови).

На *корекційно-поведінковому етапі* практикувалось використання як словесних, так і наочних методів. При цьому перевага віддавалась тренінговим заняттям, які проходили у формі дискусій, ситуативних рольових і рухливих ігор, психогімнастики, комплексів спеціальних дихальних і фізичних вправ, елементів оздоровчих систем, методик музичної і танцювальної терапії, а також індивідуального психологічного консультування. На тренінгові заняття відводилось 20 годин, які носили практичний, пізнавально-мотиваційний, інструктивно-методичний та оздоровчий характер.

Особистісно-діяльнісний етап передбачав самостійні заняття, що проходили у формі ранкової гігієнічної гімнастики у поєднанні з загартовувальними процедурами щоденно (30 хв) та занять оздоровчою гімнастикою (до 60 хв чотири дні на тиждень, вільні від факультативних занять).

Критеріями оцінювання впливу занять оздоровчою гімнастикою на нормалізацію психічного стану студенток слугували методики визначення динаміки показників і рівнів психічного стану, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

З метою визначення ефективності запропонованої нами технології був проведений формувальний педагогічний експеримент тривалістю 9 місяців (вересень 2018 – травень 2019 рр.).

У процесі повторного опитування студенток, які мали різного роду негативні психічні стани, спостерігалось суттєве покращення параметрів психічного стану студенток ЕГ порівняно зі студентками КГ: по-перше, стан тривоги знизився на 23,31 %, стан страху – на 23,31 %, стан агресії – на 6,66 %, стан астенії – на 9,98 %; частка студенток ЕГ з низьким і високим рівнями агресивності зменшилася відповідно на 10,43 % і 16,67 % ($\chi^2 = 8,04$; $p < 0,05$); зменшилося на рівні

статистичної тенденції середньогрупове значення показника фізичної агресії у порівнянні як з вихідним значенням, так і у порівнянні з таким же в КГ після експерименту ($t = 1,67$; $p < 0,1$); високим рівнем реактивної тривожності – на 12,50 % ($\chi^2 = 6,95$; $p < 0,05$), а також на рівні статистичної тенденції зменшилася на 20,83 % частка студенток ЕГ з високим рівнем особистісної тривожності ($\chi^2 = 4,17$; $p < 0,1$); частка студенток ЕГ з високим рівнем самоконтролю наприкінці експерименту становила 12,50 %, тоді як до експерименту таких не було ($\chi^2 = 10,78$; $p < 0,01$); в ЕГ статистично значуще зменшилася частка студенток з субдепресивним станом – на 16,66 %, частка студенток з відсутньою депресією наприкінці експерименту становила в ЕГ 43,75 %, з легкою депресією ситуативного або невротичного генезу – 52,08 % ($\chi^2 = 9,41$; $p < 0,01$); наприкінці експерименту в ЕГ значення показника самопочуття покращилось на 5,42 бала ($t = 3,62$; $p < 0,01$), активності – на 5,47 бала ($t = 2,99$; $p < 0,05$), а настрою – на 4,77 бала ($t = 3,49$; $p < 0,01$); слід відзначити статистично значущі відмінності між показниками студенток ЕГ і КГ після експерименту за такими субшкалами, як орієнтація в часі ($t = 5,50$; $p < 0,01$), погляд на природу людини ($t = 2,72$; $p < 0,05$), потреба в пізнанні ($t = 3,14$; $p < 0,01$), автономність ($t = 2,08$; $p < 0,05$), аутосимпатія ($t = 3,31$; $p < 0,01$), контактність ($t = 2,36$; $p < 0,05$) і гнучкість у спілкуванні ($t = 2,55$; $p < 0,05$). Це вказує на вищу ефективність занять оздоровчим фітнесом порівняно з традиційною системою фізичного виховання щодо профілактики негативних психічних станів студенток.

Як показав аналіз результатів повторного вимірювання, статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності середньогрупових значень показників морфофункціонального стану наприкінці експерименту у студенток ЕГ спостерігалися для всіх показників, за винятком антропометричних (довжина тіла, маса тіла, індекс маси тіла), а також систолічного і діастолічного артеріального тисків (табл. 2). За ними ми не отримали статистично значущої різниці, хоча була виражена тенденція до позитивної динаміки. Найбільших змін у ЕГ зазнали такі показники, як частота серцевих скорочень, показники кистьової динамометрії та життєвої ємності легень і, як наслідок, силового, життєвого індексів та індексу Робінсона.

Це позитивно відобразилося на стані фізичної підготовленості студенток. Аналізуючи результати тесту на загальну витривалість (біг на місці у темпі 120 кроків за хвилину), відзначимо значне покращення їх у студенток, які займалися за розробленою технологією корекції негативних психічних станів. Якщо на початку проведення експерименту середньогрупове значення тесту в студенток ЕГ було ($3,27 \pm 0,87$) хв, то наприкінці експерименту – ($4,10 \pm 0,86$) хв ($t = 2,17$; $p < 0,05$). У студенток КГ відбулися дещо зворотні зміни. На початку дослідження середньогрупове значення результату тесту було ($3,10 \pm 0,64$) хв, наприкінці експерименту – ($3,56 \pm 0,74$) хв ($t = 1,33$; $p < 0,05$).

За час експерименту у вправі «вис на перекладині» відбулися позитивні зміни силових якостей студенток ЕГ. Середній бал у ретесті становив ($2,60 \pm 1,27$) проти ($2,10 \pm 0,88$) до експерименту ($t = 2,24$; $p < 0,05$).

Динаміка середніх значень показників складових соматичного здоров'я студенток за час формувального експерименту, $\bar{x} \pm S$

Показники соматичного здоров'я	До експерименту		Після експерименту	
	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)
Довжина тіла, см	168,06 ± 3,88	166,21 ± 3,99	168,61 ± 3,65	166,89 ± 3,78
Маса тіла, кг	60,51 ± 9,27	57,45 ± 7,33	60,47 ± 8,21	57,36 ± 5,54 [×]
Індекс маси тіла, кг·м ⁻²	21,40 ± 2,94	20,80 ± 2,61	21,24 ± 2,49	20,59 ± 1,81
АТсист спокій, мм рт. ст.	120,94 ± 8,55	121,00 ± 7,31	116,98 ± 11,15	121,17 ± 5,42 [×]
АТдіастол спокій, мм рт. ст.	65,38 ± 4,86	64,65 ± 5,50	65,26 ± 4,71	64,33 ± 5,53
ЧСС спокою, уд·хв ⁻¹	74,38 ± 4,78	74,71 ± 4,75	74,66 ± 3,43	70,38 ± 3,52 ^{**×}
Індекс Робінсона, у. о.	89,89 ± 8,03	90,36 ± 7,59	87,26 ± 8,69 [•]	85,27 ± 5,77 [*]
ЖЄЛ видиху, мл	2340,43 ± 397,09	2293,75 ± 385,59	2317,02 ± 375,51	2475,00 ± 316,37 ^{*×}
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	39,51 ± 8,59	40,54 ± 7,98	38,79 ± 7,98	43,46 ± 6,38 ^{*×}
Динамометрія правої кисті, кг	23,11 ± 2,29	23,10 ± 2,15	22,06 ± 1,72 [•]	25,44 ± 2,19 ^{**×}
Динамометрія лівої кисті, кг	20,96 ± 1,97	21,19 ± 2,18	19,77 ± 1,51 [•]	22,44 ± 2,21 ^{**×}
Силовий індекс, %	39,03 ± 7,20	41,05 ± 7,20	37,11 ± 5,63	44,78 ± 6,00 ^{*×}
Час відновлення після 20 присідань за 30 с, с	97,02 ± 27,24	92,79 ± 25,54	87,02 ± 25,23	63,50 ± 19,63 ^{**×}
Адаптаційний потенціал за Р. Баєвським, у. о.	2,03 ± 0,16	2,01 ± 0,14	1,98 ± 0,19	1,97 ± 0,11
РСЗ (Апанасенко), у. о.	2,51 ± 0,47	3,54 ± 0,34	3,43 ± 0,36	7,21 ± 0,33 ^{**×}

Примітки:

- 1) * – статистично значущі відмінності показників студенток ЕГ до та після експерименту: * – p < 0,05; ** – p < 0,01;
- 2) • – статистично значущі відмінності показників студенток КГ до та після експерименту: • – p < 0,05;
- 3) × – статистично значущі відмінності показників студенток ЕГ та КГ після експерименту: × – p < 0,05; ×× – p < 0,01 (розраховано за t-критерієм Стьюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок)

Серед дівчат ЕГ зменшилася кількість тих, що отримали незадовільні оцінки за цей тест, із 22,92 % до 14,58 %, задовільні – з 52,08 % до 47,92 %, склали тест на добре і дуже добре 27,08 %, 8,33 % студенток продемонстрували високий і 2,08 % – значний рівень розвитку силової витривалості м'язів рук ($\chi^2 = 7,92$; $p < 0,1$).

У студенток КГ зміни відбулися тільки в межах похибки. Якщо початковий результат у них складав ($2,00 \pm 0,78$) бала, то кінцевий зріс тільки до ($2,19 \pm 0,88$) бала ($t = 1,12$; $p > 0,1$).

Аналіз результатів силової витривалості м'язів живота показав, що у студенток ЕГ відбулися статистично значущі позитивні зрушення.

На початку дослідження студентки цієї групи показували в середньому результат ($48,63 \pm 25,34$) с, а наприкінці – ($62,29 \pm 25,39$) с ($t = 2,72$; $p < 0,05$). У студенток КГ за час проведення експерименту середньогрупове значення показника покращилося незначно – на 7,38 % ($t = 0,69$; $p > 0,05$).

Помітні позитивні зміни швидко-силових якостей у студенток ЕГ. Якщо на початку експерименту у студенток цієї групи середньогрупове значення результату стрибка в довжину з місця дорівнювало ($6,96 \pm 1,00$) стопи, то після його закінчення становило ($7,74 \pm 0,99$) стопи ($t = 3,84$; $p < 0,05$). У студенток КГ за час проведення формувального експерименту середньогрупове значення мало змінилося – ($6,96 \pm 0,93$) стопи проти ($6,72 \pm 0,96$) стопи до експерименту ($t = 1,21$; $p > 0,05$).

На початку експерименту середньогрупове значення показника тесту для визначення швидкості в студенток ЕГ було ($15,83 \pm 2,81$) кроків/10 с, а середній бал за тест – ($1,60 \pm 0,64$) за 6-бальною системою оцінювання, наприкінці ж його кількість кроків за 10 с зросла до ($19,04 \pm 2,87$) ($t = 5,54$; $p < 0,01$). У студенток КГ відповідний показник покращився на 2,79 % ($t = 1,01$; $p > 0,1$).

За час проведення експерименту у студенток ЕГ відбувся позитивний перерозподіл за рівнями розвитку гнучкості. Відповідно до критеріїв оцінювання в ЕГ жодна зі студенток не мала мінімального рівня розвитку гнучкості, 17,02 % виконали тест на задовільно проти 25,00 % до експерименту, на 12,50 % і 6,25 % зменшилися частки студенток із добрим і високим рівнями відповідно, на 14,59 % і 8,33 % зросли частки студенток з дуже добрим і значним рівнями розвитку гнучкості.

У КГ розподіл студенток за рівнями розвитку гнучкості залишився практично незмінним.

Розподіл за рівнями інтегрального показника фізичної підготовленості студенток наприкінці експерименту показано на рис. 2.

У підсумку в студенток ЕГ суттєво покращився інтегральний показник фізичної підготовленості. Мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 2,08 % студенток проти 27,08 % до експерименту, задовільний – 52,08 % проти 54,17 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали 39,58 % та 4,17 % відповідно.

Слід зазначити, що у 2,08 % студенток виявлено високий рівень фізичної підготовленості, чого не спостерігалось до експерименту ($\chi^2 = 16,84$; $p < 0,01$). Аналіз динаміки рівнів фізичної підготовленості студенток КГ виявив незначне

зростання рівня фізичної підготовленості – збільшення частки студенток із задовільним і добрим рівнями за рахунок зменшення частки із мінімальним рівнем.

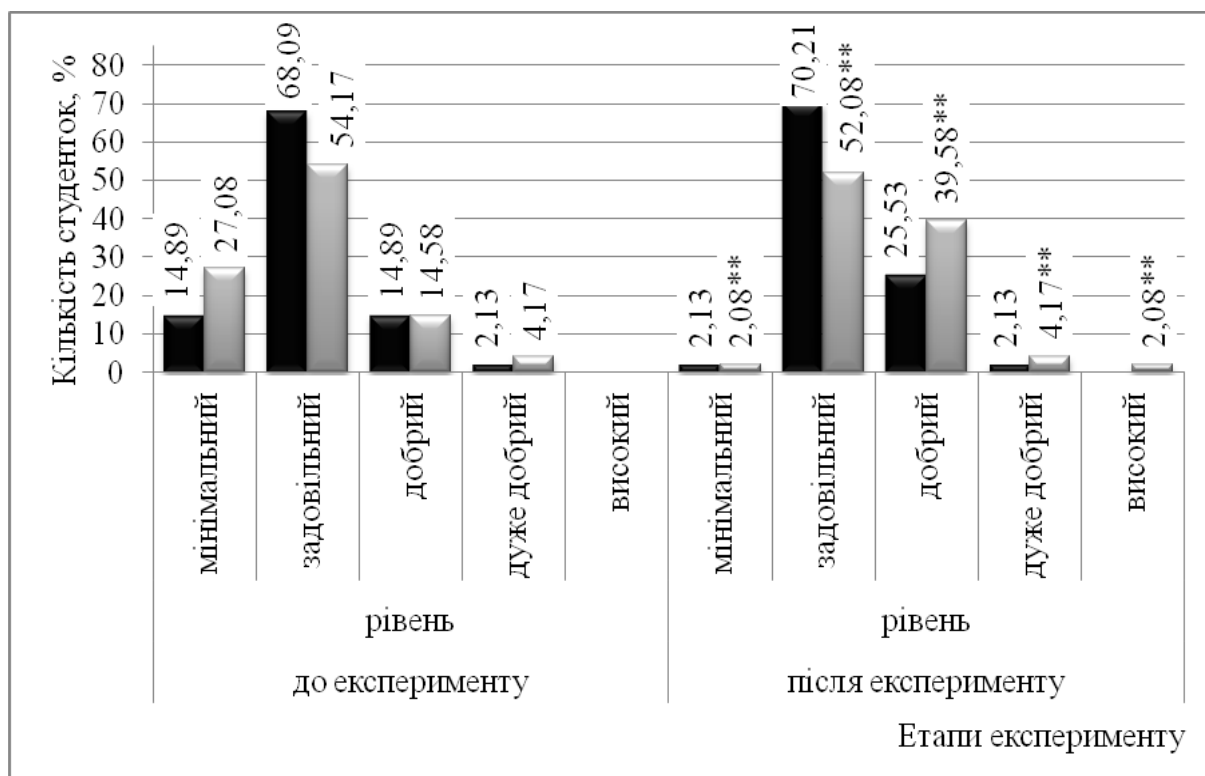


Рис. 2. Динаміка розподілу студенток за рівнем фізичної підготовленості за час формувального експерименту, %: ** – статистично значущі відмінності у розподілі ЕГ до та після експерименту за критерієм χ^2 -Пірсона ($p < 0,01$); ■ – КГ (n = 47); □ – ЕГ (n = 48)

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту отриманих результатів. Результати проведеного дослідження підтвердили та доповнили вже відомі розробки, а також сприяли отриманню нових даних щодо проблеми, яка вивчалася.

Отже, за результатами досліджень отримано три групи даних:

– підтверджено дані: Н.І. Турчиної, Г.В. Коробейнікова, Ю.А. Попадюхи (2010), Ю.В. Кузьміна (2011), О.В. Попрошаєва, О.В. Чумакова, Г.А. Кашинського (2011), О.З. Блавт (2012), М.С. Гончаренка (2012), Т.В. Сичова (2012), М.В. Дутчака (2013), Д.В. Пятницької (2016), К.В. Максимова, К.В. Мулик (2017), О.А. Томенка (2018) про те, що більшість студенток мають низький рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості; О.В. Попрошаєва, О.В. Чумакова, Г.А. Кашинського (2011), У.В. Іскри, К.Ю. Слюсар, В.І. Коваленко (2015), Л.Ю. Дудорової (2016), Є.А. Захаріної, Т.А. Глоби (2017), О. Павленко (2017) про необхідність оптимізації урочних та позаурочних форм фізичної культури для студенток шляхом застосування засобів оздоровчого фітнесу; І.В. Волженцевої (2004, 2006), О. Баклицької, Р. Сірко (2006), О.Б. Ігумнової (2010, 2012, 2013, 2015), В.С. Макеєвої, С.В. Шавиріної (2010), А.О. Прохорова (2010), С.А. Шмелевої (2010),

I.H. Андреевої (2011), I. Боднар, Л. Вовканич, Т. Духти (2012), Н.В. Гули (2014), У.В. Іскри, К.Ю. Слюсар, В.І. Коваленко (2015), Н. Семенової, А. Магльованого (2015), L.N. Dyrbye, M.R. Thomas, T.D. Shanafelt (2006), E-H. Lee (2012) щодо проблеми корекції негативних психічних станів студенток ЗВО;

– доповнено результати досліджень О.Л. Благий, Н.М. Лисакової (2013), О.К. Корносенка (2013), Т. Бесараб, О. Герасімова (2015), В.В. Іваночко, В.М. Завійської, Л.В. Дмитренка (2015), Н.В. Петренка (2015), А. Харченка (2015), С.С. Ільченка (2016), А.І. Маракушина, О.А. Мкртічана (2016), В. Жамардія (2016, 2018), К.В. Максимової (2018) про особливості застосування засобів оздоровчого фітнесу з метою корекції негативних психічних станів студенток;

– до нових результатів роботи належать:

обґрунтування та розробка технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, завдання, принципи, педагогічні умови реалізації її змісту в закладах вищої освіти, форми і засоби, методи і методичні прийоми, критерії оцінювання, та експериментальна перевірка її ефективності;

розробка та апробація авторської програми «Корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу», завданнями якої є поглиблення теоретичних знань про вплив негативних психічних станів на здоров'я людини; сприяння підвищенню рівня рухової активності студенток; формування практичних навиків занять оздоровчим фітнесом з метою зменшення деструктивного впливу негативних психічних станів на їх життєдіяльність;

на основі кластерного та факторного аналізів виділення системи найбільш типових для студенток негативних психічних станів та встановлення взаємозв'язку між їх психічним і фізичним компонентами.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз за проблемою дає змогу визначити психічні стани як відносно стабільну цілісну структурну організацію компонентів психіки, яка виконує роль активної взаємодії індивіда з зовнішнім середовищем, представленим конкретною ситуацією за певних умов у певний проміжок часу, в якій відбитий зв'язок поведінки та переживання. Психічний стан, у нашому розумінні, – це характер реакції індивіда на вплив соціуму у певний період часу, що відрізняється від традиційного стану. Формувальним чинником для психічних станів виступає потреба, яка ініціює той чи інший стан. Основні причини виникнення негативних станів у студенток вченими класифіковано у три групи: дидактичні (інформаційна перенасиченість використання інноваційних форм, методів контролю за навчальною діяльністю тощо); соціально-психологічні (перехід до самостійного життя, широке коло спілкування, самодисципліна, самоконтроль, відповідальність за життєдіяльність та успішність); професійні (необізнаність із соціальною роллю фахівця вибраної професії, страх, невпевненість, боязнь, тривога в умовах сесії, у період педагогічної практики та ін.).

2. За результатами констатувального експерименту встановлено, що більшість опитуваних (69,38 %) мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту, а

третина (30,62 %) – середній; у студенток виявлено схильність проявляти агресію в прихованій формі (непряма агресія, роздратування, почуття провини, негативізм), а соціально дезадаптовані студентки демонструють відкриті форм агресивної поведінки – переважання фізичної та вербальної агресії; 24,42 % студенток мали одночасно високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що засвідчує про деякі проблеми їх особистісного розвитку; за шкалою самоконтролю 41,47 % студенток мають низький його рівень, трохи більше чверті мають високий рівень самоконтролю з середнім значенням ($10,47 \pm 0,50$) бала, що свідчить про надконтроль над власною поведінкою, обмеження власної спонтанності дій, що призводить до внутрішньої напруженості; 21,71 % студенток мають проблеми з рефлексією та самоконтролем; схильними до депресії (субдепресивний стан або стан маскованої депресії) виявилось 8,91 % студенток, для 32,95 % студенток характерна легка депресія ситуативного або невротичного генезу.

У 11,4 % студенток виявлено низький рівень інтересу до занять фізичною культурою, а 9,69 % респондентів взагалі не виявили інтересу. Як результат, мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 17,44 % студенток, задовільний – 67,44 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали тільки 12,79 % та 2,33 % студенток відповідно; серед досліджуваного контингенту студенток тільки 7,37 % мають безпечний рівень, а 92,63 % знаходяться за його межами. Задовільну адаптацію мають 67,4 % досліджуваного контингенту, у 32,6 % студенток спостерігалася напруга механізмів адаптації.

3. Обґрунтовано технологію корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу студенток, яка передбачає сукупність таких структурних елементів: мету, завдання, основні компоненти, зміст, етапи реалізації (інформаційно-мотивуючий, корекційно-поведінковий, особистісно-діяльнісний), форми і засоби (факультативні заняття; самостійні заняття (гігієнічна гімнастика, корекційні тренування); міні-лекції; семінари; тренінги; дидактичні рухливі ігри; засоби оздоровчого фітнесу (аеробіка, скіпінг, пілатес, елементи оздоровчих систем)), методи і методичні прийоми (словесні (пояснення, бесіда, дискусія, розповідь); наочні (відео-матеріали, демонстрація техніки, схеми); інструктивно-методичні тренінги; практичні (ігровий, моделюючий); інтерактивні; корекційні; аналіз і самоаналіз; контроль і самоконтроль), принципи (модульний; дидактичні (систематичності, послідовності, доступності); єдності діагностики і корекції; комплексного використання методів, прийомів корекційно-педагогічної діяльності; принцип інтеграції особистісних зусиль та соціального оточення), педагогічні умови (навчально-корекційне середовище, що забезпечує взаємозв'язок навчання, виховання, розвитку; забезпечення задоволеності від занять; створення доброзичливої атмосфери у суб'єкт-суб'єктній взаємодії між учасниками навчально-виховного процесу; контроль і самоконтроль за психоемоційним станом студенток) та критерії оцінювання (показники психічного та фізичного станів студенток).

Складовою технології була програма корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу, розрахована на 9 місяців, яка реалізувалася в три етапи: інформаційно-мотивуючому (20 год), корекційно-поведінковому (160 год: 20 год – тематичні тренінги, 140 год – оздоровчий фітнес); особистісно-діяльнісному

(самостійні заняття – 280 год), що разом складало 460 год. Метою програми було формування знань і практичних умінь щодо запобігання та корекції негативних психічних станів, формування мотиваційно-поведінкових чинників зміцнення фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

4. Упровадження технології корекції негативних психічних станів сприяло суттєвому покращенню параметрів психічного стану студенток ЕГ порівняно зі студентками КГ: по-перше, стан тривоги знизився на 23,31 %, стан агресії – на 6,66 %, стан астенії – на 9,98 %; частка студенток ЕГ з низьким і високим рівнями агресивності зменшилася відповідно на 10,43 % і 16,67 % ($p < 0,05$); зменшилося на рівні статистичної тенденції значення показника фізичної агресії у порівнянні як з вихідним значенням, так і у порівнянні з таким же в КГ після експерименту ($p < 0,1$); якщо у студенток ЕГ до експерименту 54,17 % мали помірну, а 45,83 % високу реактивну тривожність, то після експерименту частка студенток з високим рівнем тривожності зменшилася до 33,33 %, 54,17 % мали помірну тривожність і 12,50 % – низьку ($p < 0,05$), а також на рівні статистичної тенденції зменшилася на 20,83 % частка студенток ЕГ з високим рівнем особистісної тривожності ($p < 0,1$); високий рівень самоконтролю наприкінці експерименту в ЕГ мали 12,50 % студенток, тоді як до експерименту таких не було, середній рівень – 75,00 % проти 66,67 % на початку і низький 12,50 % проти 33,33 % ($p < 0,01$); в ЕГ достовірно зменшилася частка студенток з субдепресивним станом – з 20,83 % до 4,17 %, частка студенток з відсутньою депресією наприкінці експерименту становила в ЕГ 43,75 %, з легкою депресією ситуативного або невротичного генезу – 52,08 % ($p < 0,01$); наприкінці експерименту в ЕГ значення показника самопочуття покращилось на 5,42 бала ($p < 0,01$), активність в ЕГ покращилась на 5,47 бала ($p < 0,05$), а настроїв на 4,77 бала ($p < 0,01$); слід відзначити статистично значущі відмінності між показниками студенток ЕГ і КГ після експерименту за такими субшкалами, як орієнтація в часі ($p < 0,01$), погляд на природу людини ($p < 0,05$), потреба в пізнанні ($p < 0,01$), автономність ($p < 0,05$), аутосимпатія ($p < 0,01$), контактність ($p < 0,05$) і гнучкість в спілкуванні ($p < 0,05$). Це вказує на вищу ефективність занять оздоровчим фітнесом порівняно з традиційною системою фізичного виховання щодо профілактики негативних психічних станів студенток.

5. У результаті експерименту на 35,42 % і 18,75 % зменшилися частки студенток ЕГ з низьким і нижче середнього рівнями соматичного здоров'я та на 43,75 % збільшилася частка таких з середнім рівнем ($p < 0,01$). Слід відзначити також, що 10,42 % та 2,08 % студенток ЕГ мали вище середнього та високий рівні соматичного здоров'я відповідно. У КГ кількість студенток з низьким рівнем соматичного здоров'я зросла на 4,26 % за рахунок відповідного зменшення таких з середнім та вище середнього рівнями, що відповідало загальній тенденції щодо рівня здоров'я студентської молоді

У студенток ЕГ суттєво покращився інтегральний показник фізичної підготовленості. Мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 2,08 % студенток проти 27,08 % до експерименту, задовільний – 52,08 % проти 54,17 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали 39,58 % та 4,17 %

відповідно. Слід зазначити, що у 2,08 % студенток виявлено високий рівень фізичної підготовленості, чого не спостерігалося до експерименту ($p < 0,01$).

6. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу на показники їх психічного та фізичного станів. Отримані результати дають підстави рекомендувати розроблену технологію корекції негативних психічних станів студенток з використанням оздоровчого фітнесу для навчально-виховного процесу з фізичного виховання студенток ЗВО.

Перспективи подальших досліджень передбачають упровадження технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу у навчально-виховний процес з фізичного виховання ЗВО різних рівнів.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Khlopetskyi V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem = Корекція негативних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу, як наукова проблема. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(2):859-70. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686>. Доступно:

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7766>. Наукове періодичне видання іншої держави (Польщі), яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Дисертантом особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки. Внесок співавтора полягає в оформленні публікації, підборі методів.*

2. Хлопецький В, Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;33:26-33. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні дослідження, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

3. Хлопецький В. Дослідження ефективності технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. 2019; 34: 37-46. Фахове видання України.

4. Хлопецький В, Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;35:41-7. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні дослідження, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

5. Хлопецький В, Курилюк С, Презлята Г. Самокорекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;36:22-6. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів*

дослідження, здійсненні досліджень, оформленні публікації, співавторів – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.

6. Хлопецький ВМ, Курилюк СІ. Вплив технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу на їх фізичний стан. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:145-53. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні досліджень, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Хлопецький В. Негативні психічні стани як перешкода самоактуалізації особистості студентів вищих навчальних закладів. В: Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві: зб. матеріалів 4-ї Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2017 Верес 28-29; Івано-Франківськ. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»; 2017. с. 74-7.

2. Хлопецький ВМ. Використання засобів оздоровчого фітнесу для корекції негативних психічних станів студентів. В: зб. наук. праць. Матеріали звітної наук.-практ. конф. викладачів, докторантів, аспірантів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»; 2019. с. 160-2.

АНОТАЦІЇ

Хлопецький В. М. Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020.

У дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, завдання, принципи, педагогічні умови реалізації її змісту в ЗВО, форми і засоби, методи і методичні прийоми, критерії оцінювання.

У межах реалізації запропонованої технології розроблено змістово-методичне забезпечення корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, що базуються на використанні вправ аеробного, силового характеру, програм «ментального фітнесу», релаксаційних комплексів фізичних вправ.

Доведено вищу ефективність занять оздоровчим фітнесом порівняно з традиційною системою фізичного виховання щодо профілактики негативних психічних станів студенток.

Експериментальна технологія може бути використана у процесі фізичного виховання у ЗВО, під час факультативних і самостійних занять студентів, у методичній роботі з педагогічними кадрами системи післядипломної освіти.

Ключові слова: студентки, заклади вищої освіти, негативні психічні стани, оздоровчий фітнес, факультативні заняття, самостійна робота.

Khlopetsky V. M. Correction of negative mental states of students by means of health fitness. – On the rights of the manuscript.

Thesis for a PhD Degree in Physical Education and Sport in Speciality 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2020.

The ascertaining experiment data allowed to assess mental and physical condition indicators – 37.80% of female students had some mental disorders, 17.44% had the minimum physical fitness level, 67.44% – moderate and only 7.37% had a safe physical health level. Among the main factors of female students negative states are didactic, socio-psychological and professional. The ascertaining experiment results determined the need to study and consider a properly organized system of educational impact on the individual in order to prevent and correct female students negative mental states based on adaptive-cognitive, correctional and activity component in their professional development.

As a result of this study, there was theoretically substantiated the correction technology of negative mental states of female students, which provides a set of structural elements: purpose; main components tasks; content; implementation stages; forms and means; methods and techniques; principles; pedagogical conditions; evaluation criteria.

Within the implementation of proposed technology there was developed content and methodological support for negative mental states correction of female students by health fitness means, reflected in the program "Negative mental states correction of female students" by health fitness means.

There were also developed and implemented innovative fitness programs based on motor activity of aerobic (classical aerobics, step aerobics, slide aerobics, fitball aerobics, aqua aerobics, dance exercises, skipping) and strength character (athletic gymnastics, pump aerobics etc.); "mental fitness" programs, based on the implementation of own body control principles with the help of mind (yoga, Chinese gymnastics and its variety, stretching, Pilates), relaxation complexes.

The higher efficiency of health fitness classes in comparison with traditional system of physical education for the prevention of negative mental states of female students has been proved.

Analysis of results of the experiment formative stage showed the efficiency criteria positive dynamics of developed technology:

–as to mental state there was a significant mental state improvement of EG students compared to CG students: first, anxiety and fear state decreased by 23.31%, aggression state – by 6.66%, asthenia state – by 9, 98%; the share of EG students with low and high aggression levels decreased by 10.43% and 16.67% ($p < 0.05$); at the level of the statistical tendency there decreased physical aggression value in comparison with both the initial value and with the same in CG after the experiment ($p < 0,1$); the share of female students with a high anxiety level decreased by 12.30% ($p < 0.05$), the share of female students with a high personal anxiety level decreased by 20.83% ($p < 0.1$); 12.50% of female students had a high self-control level at the end of the experiment in EG, while before the

experiment it wasn't observed ($p < 0.01$); the share of female students with subdepressive state in EG significantly decreased from 20.83% to 4.17% ($p < 0.01$); at the end of the experiment in EG the state of health value improved by 5.42 points ($p < 0.01$), activity – by 5.47 points ($p < 0.05$), mood – by 4.77 points ($p < 0.01$); it should be noted significant differences between the indicators of EG and CG students after the experiment according to the such subscales as time orientation ($p < 0.01$), view on human nature ($p < 0.05$), the need for knowledge ($p < 0.01$), autonomy ($p < 0.05$), autosympathy ($p < 0.01$), contact ($p < 0.05$) and flexibility in communication ($p < 0.05$);

–as to physical condition: the share of female students with average somatic health increased by 43.75% ($p < 0.01$); EG students had a significant improving of physical fitness integrated indicator: 2.08% of female students had a minimum physical fitness level against 27.08% before the experiment ($p < 0.01$).

There was expanded and supplemented the information on the negative mental states of female students as well as on health fitness means opportunities for their correction by effective combining extracurricular classes with individual female students work.

The data on the health fitness classes effective impact on mental and physical health of female students are confirmed.

Experimental technology can be used in physical education process of health groups, during extracurricular and individual classes of students, as well as in methodical work with teaching staff of postgraduate education.

Key words: students, institutions of higher education, negative mental states, health fitness, optional classes, independent work.

Підписано до друку 16.11.2020 р. Зам. № 1148.
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Друк – цифровий.
Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 0,9.
Друк ЦП «КОМПРИНТ». Свідоцтво ДК №4131 від 04.08.2011 р.
м. Київ, вул. Предславинська, 28
095-941-84-99, 067-209-54-30
email: komprint@ukr.net