

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ, ЯК СУЧАСНОГО ЗАСОБУ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК

Синиця Тетяна¹, Синиця Сергій²

*¹Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка», Полтава*

*²Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,
Полтава*

Анотація. У статті наведено перелік видів оздоровчої рухової активності для занять зі студентами закладів вищої освіти. Здійснено огляд видів ментального фітнесу: пілатес, стретчинг, йога, у-шу. *Мета дослідження:* надати характеристику сучасних видів оздоровчої рухової активності, зокрема в напрямку ментального фітнесу. *Методи.* Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури. *Результати.* Проаналізовано види оздоровчих занять ментальним фітнесом, такі як: стретчинг, йога, пілатес, тай-чі, у-шу. Дані види мають специфічний вплив на організм. Вони впливають на фізичну підготовленість, функціональний, а також на психо-емоційний стан тих, хто займається. *Висновки.* Розкрито зміст сучасних видів оздоровчих занять з ментального фітнесу.

Ключові слова: студенти, рухова активність, ментальний фітнес, оздоровлення.

Вступ. Сучасна система фізичного виховання включає величезний об'єм засобів рухової активності, що постійно розширюється. Разом з різноманітними

видами побутової рухової діяльності вони створюють необхідні передумови для формування оптимальних програм рухової активності людей різного віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, інтересів (Гончар & Власенко, 2025).

У сфері фітнес-індустрії наразі спостерігається виникнення та поширення інноваційних процесів. Зокрема, варто відзначити активне застосування комплексного підходу до створення оздоровчих програм, який отримав в США назву «версе-тренінг» (versa training).

Мета дослідження: надати характеристику сучасних видів оздоровчої рухової активності, зокрема в напрямку ментального фітнесу.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що науковці виокремлюють два напрями в галузі сучасного оздоровчого фітнесу: європейський та східний, що мають відмінності в ментальності, філософії, а також національні особливості, які проявилися і в застосуванні фізичних вправ (Воловик, 2025). Утім, останнім часом спостерігається взаємопроникнення цих двох систем, що виявилось у виникненні інноваційного напрямку оздоровчої аеробіки – ментального фітнесу, який базується на нерозривному зв'язку тіла і свідомості людини. Як зазначає Gunathunga (2025), специфічною рисою цього напрямку є наявність власної філософії, що полягає у напрацюванні відчуття «власного тіла», поєднання дихання, вправ та образів, що формуються в уяві. Саме таку назву мають сучасні оздоровчі програми «Розумне Тіло» (Mind & Body).

Зважаючи на окреслені тенденції, вважаємо, що в сучасних умовах розробка комбінованої програми тренування, яка поєднує в собі засоби класичної аеробіки та ментального фітнесу може бути альтернативою існуючим методикам оздоровлення жінок. На думку Гончар & Власенко (2025), вирішальною умовою ефективної реалізації жіркою виробничих, громадських, політичних, сімейних, репродуктивних та виховних функцій є наявність

загальної високої працездатності, що базується на міцному соматичному і психічному її здоров'ї.

У свою чергу, ментальний фітнес належить до так званого «м'якого» фітнесу, оскільки його основними засобами є прийоми релаксації та медитації, вправи на концентрацію уваги, дихальні вправи тощо.

На думку Подрігало & Подрігало (2025), до таких програм належать йога, китайська гімнастика у-шу та її різновиди, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та інші, в яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем (зокрема, активне включення психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів на основі релаксації та медитації).

У свою чергу, вітчизняні науковці (Болотникова та ін., 2024) розглядають ментальний фітнес як специфічний напрям оздоровчої аеробіки з психічно-регулюючою спрямованістю і відносять до цього виду такі програми, як: стретчинг, йога, пілатес, тай-чі. На їх думку, ментальний фітнес призначений для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги, розвитку гнучкості, рухливості у суглобах, координації рухів.

Зокрема, аналіз наукової літератури показав, що заняття йогою (фітнес-йога, йога-аеробіка) допомагають досягти емоційного балансу, гарного настрою та самопочуття, адже основна увага приділяється активному включенню психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів. Останнім часом стала популярна «активна йога» (йогалатес, power yoga), в якій асани об'єднані у своєрідні блоки, що виконуються без пауз відпочинку під спокійну музику (Синиця, 2023). Вправи за системою йоги під час рекреаційно-оздоровчих занять впливають на кожну частину тіла, адже розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, вони здійснюють вплив не лише на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що є досить важливим фактором для покращення стану здоров'я (Лаврентьев та ін., 2025). Так, практика асан включає в себе розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем,

удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних, моральних, інтелектуальних і вольових якостей і використовує статичний і динамічний режими виконання вправ. Практика пранаями включає в себе різні дихальні вправи при заняттях «асан» (положень тіла) і окремо. Зараз йога та її різновиди, як система рекреаційно-оздоровчих занять набуває все більшої популярності й визнання серед жінок (Воловик & Підвальна, 2023).

Китайська гімнастика у-шу спрямована на розвиток фізичних якостей, навчання руховим умінням і навичкам, удосконалення таких психічних процесів, як уважність, концентрація уваги і усвідомленість рухів. В основу її покладено прийоми кулачного бою і фехтування, різні види традиційної акробатики, дихальної гімнастики і психорегулюючі вправи. Заняття у-шу доступні людям будь-якого віку і різного рівня фізичної підготовленості, сприяють розвитку сили, гнучкості, координації рухів, витривалості, мають більше оздоровче значення і позитивний психофізичний вплив. Встановлено, що жінки надають перевагу гімнастиці у-шу та її різновидам як засобу зміцнення і підтримки здоров'я, покращення статури, зниження стресу (Жамардїй, 2023).

Різновидом гімнастики у-шу є гімнастика тай-чи, що поєднує в собі елементи самооборони стародавнього бойового мистецтва і плавні рухи танцю. У процесі занять ефективно вирішуються завдання саморегуляції і відновлення функціонального стану центральної нервової системи, також різних впливів на суглоби, м'язи та сухожилля, комплексний вплив вправ на весь організм (Індиченко та ін., 2025).

Загалом для східних оздоровчих систем притаманні такі особливості: 1) релігійно-філософські основи; 2) ритуальність й образність оформлення занять; 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла та їх взаємозв'язок із внутрішніми процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів; 4) сувора регламентація дій, поз і їх з'єднань, що відповідає канонам тієї або іншої системи; 5) використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне промовляння дій, образність в адресації конкретному органу або функціональній системі, вольовий

перерозподіл напружень та розслаблень та ін.); 6) наявність переліку правил-вимог, які визначають манеру та стиль поведінки під час занять (Gunathunga, 2025).

У основу пілатесу німецький лікар та тренер Джозеф Пілатес поклав 34 базових вправи. Натепер відроджена і модернізована система налічує вже близько 500 вправ. Головними завданнями пілатесу, на думку науковців, є виправлення постави та зменшення болю у спині, збільшення рухливості суглобів, нормалізація маси тіла, досягнення внутрішнього спокою, покращення самопочуття, підвищення настрою тощо. При цьому суть методу полягає в отриманні задоволення від вправ при їх виконанні, а філософія методу лежить у площині досягнення здоров'я через рівновагу фізичних, розумових та духовних якостей. Основними засобами пілатесу є вправи на розтяжку і зміцнення м'язів різного рівня складності (Yosifova et al., 2024).

Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, досягнення внутрішнього балансу, зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекцію фігури, профілактику патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактику, психокорекцію, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану тих, що займаються (Подрігало & Подрігало, 2025). Характерна особливість пілатесу – усвідомлене плавне виконання вправ у повільному темпі, концентрація уваги, акцент на диханні, самовдосконалення в процесі тренування та, головне, заняття за вказаною методикою практично не мають протипоказань, що зумовлює його поширення серед жіночого контингенту.

Стретчинг – це система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості та розвиток рухомості в суглобах. Комплекси вправ на гнучкість можна застосовувати як протягом окремого заняття, так і під час занять різної спрямованості (класичної аеробіки, аква-аеробіки тощо), у вигляді окремих

вправ або їх поєднань у підготовчій (попередній стретчинг), основній (вправи силової спрямованості) та заключній (активний та пасивний стретчинг) частинах заняття (Синиця та ін., 2021).

Заняття стретчингом, як системою вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилів, підвищення рухливості у суглобах сприяють усуненню напруги і больових відчуттів в різних частинах тіла за допомогою зняття м'язових і нервових блоків, омолодженню тіла шляхом повернення йому природної гнучкості, формуванню гарної прямої постави і підтягнутого, стрункого вигляду, покращенню настрою, підвищенню самооцінки, відчуття комфорту і задоволення від занять. Позитивний вплив регулярних занять за цією програмою проявляється у жінок у формуванні потреби у приємному спілкуванні, позитивних емоціях, прагненні до гармонійного розвитку, бажанні брати активну участь у житті суспільства і бути щасливими (Болотникова та ін., 2024).

Таким чином, ментальний фітнес містить потужний профілактичний і відновлювальний потенціал. Його засоби можуть органічно доповнювати та розширювати можливості занять аеробного характеру. Інтеграція ментального фітнесу та аеробіки, на нашу думку, сприятиме покращенню функціонального та психофізичного стану жінок, вдосконаленню їх фізичної підготовленості, підвищенню розумової працездатності, урівноваженню емоційно-вольової сфери, а отже, досягненню гармонійного фізичного, психічного та духовного стану. Тренувальна робота аеробного і аеробно-анаеробного енергетичного обміну, її найважливіші параметри (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи відпочинку і релаксації) програмуються характером музичного супроводу, який забезпечує високий емоційний фон занять, що привертає і робить цей вид рухової активності ефективним при проведенні кондиційного тренування, оздоровчо-рекреаційних занять, корекції статури жінок. Крім того, вправи виконуються у повільному темпі, передбачають налаштування думок на приємні події, вимагають максимального зосередження, що дозволяє розслабитися, заспокоїтися, відновити душевні сили і свій емоційний стан, досягти душевної рівноваги, зменшити нервові напруження.

Отже, комплексне використання засобів ментального фітнесу (йоги, пілатесу, стретчингу), які містяться у заняттях з оздоровчої аеробіки (класичної аеробіки, степ-аеробіки, бойових мистецтв) створюють потужний оздоровчо-кондиційний потенціал, оскільки його системний вплив передбачає покращення фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, функціонального стану організму, збільшення працездатності та задоволення уподобання і потреби широкого кола студентів закладів вищої освіти.

Висновки: у результаті аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що ментальний фітнес є новим видом оздоровчих занять, що включає тренувальні програми пілатесу, стретчингу, йоги, тай-чи та у-шу. Дані види занять мають різноманітні засоби, що використовуються та сприяють формуванню мотивації у відвідувачів, в тому числі і студентів, до їх відвідування.

Список використаних джерел

References

- Болотникова, Т. Г., Резнічук, І. А., Кушніренко, А. О., Хрон, А. М., & Степанчук, В. В. (2024). Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 4 (174), 25–29.
- Воловик, Н. І. (2025). *Фітнес-йога для правильної постави*.
- Воловик, Н. І., & Підвальна, О. В. (2023). Ментальний фітнес – як засіб здоров'язбережувальної технології в здобувачів вищої освіти (Doctoral dissertation). Видавництво «Алатон».
- Гончар, Г., & Власенко, С. (2025). Нетрадиційні засоби фізичного виховання в рекреації різних груп населення. *Суспільство та національні інтереси*, 1(9).
- Жамардій, В. О. (2023) *Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика*. Львів.

- Індиченко, Л. С., Черевко, С. В., & Могильний, І. М. (2025). Значимість впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 1(186). 69–74. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).14)
- Лаврентьєв, О. М., Буток, О. В., Євтушенко, І. М., Деркач, О. В., & Тарасенко, Д. В. (2025). Формування рухової активності студентів віком 17-25 років засобами функціонального фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 1(186), 81–86. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).16)
- Подрігало, Л. В., & Подрігало, О. О. (2025). *Медико-біологічний супровід програм фізкультурно-оздоровчого та спортивного спрямування. Навчальний посібник.*
- Синиця, С., Синиця, Т., & Корносенко, О. (2021) Оцінка готовності майбутніх тренерів до використання фітнес-технологій у професійній діяльності. *Фізичне виховання та спорт*, 4, 65–71.
- Синиця, Т. О. (2023). Використання засобів ментального фітнесу під час комбінованих занять зі студентками. Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка", 311–313.
- Gunathunga, W. (2025). Meditation: Re-discovered tool for the health of mind and body. *Journal of the College of Community Physicians of Sri Lanka*, 30(4).
- Yosifova, L., Vladeva, E., Koleva, K., & Stoyanova, S. (2024, September). The Pilates system-essence and benefits. *Varna Medical Forum*, 13(2).

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів**Тетяна Синиця**

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6971-0161>

Сергій Синиця

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7965-8355>

Отримано: 06.02.2025. Прийнято: 09.02.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
