

Олександр КУШ
кандидат психологічних наук, доцент
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського
<https://orcid.org/0000-0003-3373-0053>
<https://doi.org/10.33989/pnpn.1308.c4235>

РОЗДІЛ II

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ОСВІТИ НА ПОЛТАВЩИНІ: КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ РЕГІОНАЛЬНОЇ СПЕЦИФІКИ

Анотація. У розділі здійснено комплексний теоретичний аналіз психологічних детермінант розвитку фітнес-освіти в специфічних умовах Полтавського регіону. Обґрунтовано, що ефективність фітнес-освіти визначається не окремими факторами, а складною, багаторівневою системою їхньої взаємодії. На основі синтезу фундаментальних психологічних теорій – теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Раян), концепції самоефективності (А. Бандура), когнітивно-поведінкового підходу та соціально-психологічної перспективи — запропоновано інтегративну модель, яка охоплює три рівні детермінант: інтраперсональний (мотиваційний комплекс, самоефективність, локус контролю здоров'я), когнітивно-емоційний (фітнес-грамотність, ірраціональні переконання, афективний відгук, образ тіла) та соціально-середовищний (соціальна підтримка, роль інструктора, соціальні норми, інфраструктурна доступність). Детально проаналізовано регіональний контекст Полтавщини (історико-культурні, соціально-демографічні, психологічні особливості соціального середовища, гендерні аспекти) як потужного модератора, що змінює силу, напрямок та форми вияву універсальних психологічних детермінант. Розглянуто вікову диференціацію детермінант (діти та підлітки, доросле працездатне населення, люди похилого віку) та психологічні особливості роботи з внутрішньо переміщеними особами. Сформульовано стратегічні (макрорівень) та тактичні (мікрорівень) рекомендації щодо розбудови регіональної системи фітнес-освіти, а також окреслено можливості, обмеження та психологічні особливості цифровізації цього процесу. Запропоновано типологію учасників фітнес-освіти («прагматик-початківець», «естет-новачок», «активний інтегратор», «соціально-зорієнтований утримувач») як інструмент диференційованого психолого-педагогічного супроводу.

Теоретичне значення розділу полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми залучення та утримання населення в оздоровчій руховій активності, а також у розробці інтегративної моделі, яка може бути використана як евристичний інструмент для подальших досліджень у різних регіональних контекстах. Практична цінність роботи визначається можливістю

безпосереднього впровадження сформульованих рекомендацій у діяльність закладів освіти, фітнес-індустрії, органів місцевого самоврядування та громадських організацій, що сприятиме підвищенню рівня фітнес-грамотності населення, формуванню стійкої внутрішньої мотивації до здорового способу життя та, зрештою, покращенню здоров'я та якості життя мешканців Полтавщини.

***Ключові слова:** фітнес-освіта, психологічні детермінанти, теорія самодетермінації, самоефективність, локус контролю, регіональна специфіка, мотивація, фітнес-грамотність, соціальна підтримка, когнітивна реструктуризація, геронтофітнес, внутрішньо переміщені особи, цифровізація фітнес-освіти, типологія учасників.*

Вступ. У сучасному науковому дискурсі фітнес-освіта дедалі частіше розглядається не просто як сукупність методик фізичного тренування, спрямованих на розвиток рухових якостей та корекцію фігури, а як складна, багатокомпонентна інтегративна система, що органічно поєднує в собі дидактичні, виховні, оздоровчі та, що особливо важливо, глибинні психологічні компоненти. Ця система має своєю кінцевою метою не тимчасове покращення фізичних кондицій, а формування в особистості стійкої, усвідомленої здатності до самостійного управління власним фізичним станом протягом усього життя. Така здатність досягається через засвоєння спеціальних знань з анатомії, фізіології, біомеханіки та гігієни фізичних вправ, через розвиток широкого спектру рухових навичок та, найголовніше, через фундаментальну трансформацію ціннісно-мотиваційної сфери особистості, зміну її ставлення до власного тіла, здоров'я та способу життя в цілому [1; 13; 20].

Саме психологічні механізми – мотиваційні структури, процеси саморегуляції та самомотивації, механізми соціальної фасилітації та ідентифікації, а також ключові когнітивні конструкції, такі як самоефективність та локус контролю – виступають тим внутрішнім, часто невидимим, але визначальним підґрунтям, яке зумовлює не лише факт початку занять фітнесом, але й, що значно важливіше, їхню регулярність, тривалість, інтенсивність, стійкість до зовнішніх перешкод та, зрештою, ефективність у досягненні довгострокових оздоровчих цілей [1; 11; 18]. Без глибокого розуміння цих внутрішніх рушійних сил будь-які освітні програми, навіть найдосконаліші з методичного погляду, ризикують залишитися лише зовнішнім, формальним впливом, який не призводить до справжньої, внутрішньо прийнятої зміни поведінки.

Особливої актуальності та наукової значущості дослідження психологічних детермінант фітнес-освіти набуває саме в контексті регіонального аналізу. Це зумовлено тим фундаментальним фактом, що загальні, універсальні психологічні закономірності, будучи спільними для людської природи, ніколи не проявляються в «чистому», абстрактному вигляді. Вони щоразу проходять крізь складний, багатшаровий фільтр конкретних історичних, соціокультурних, економічних, демографічних та навіть географічних умов, набуваючи в кожному регіоні унікальних, неповторних

форм вияву, специфічних обмежень та особливих точок прикладання педагогічних зусиль [3; 22].

Полтавський регіон, з його багатотисячними, глибоко вкоріненими культурними традиціями, виразним аграрним минулим, що сформувало особливий уклад життя та мислення, з потужним козацьким спадком, який досі впливає на локальну ідентичність та систему цінностей, а також з чітко окресленою соціальною структурою та демографічними особливостями, становить собою надзвичайно показове, майже «лабораторне» поле для вивчення того, як абстрактні психологічні конструкти трансформуються, модифікуються та набувають конкретного змісту в реальних умовах життєдіяльності населення [3; 22]. Ігнорування цієї регіональної специфіки, спроба механічного перенесення освітніх моделей, розроблених в інших соціокультурних середовищах (наприклад, у столичних мегаполісах чи західних країнах), призводить до неузгодженості, зниження ефективності та, зрештою, до розчарування як у самих освітніх програмах, так і в ідеї фітнес-освіти загалом.

Актуальність проведеного дослідження продиктована низкою взаємопов'язаних обставин, які потребують системного, міждисциплінарного наукового осмислення та вироблення практичних рекомендацій, адаптованих до місцевих умов.

По-перше, попри беззаперечне та очевидне зростання популярності фітнес-послуг у великих містах Полтавської області – насамперед в обласному центрі Полтаві, у Кременчуці як другому за величиною місті регіону, а також у Лубнах, Миргороді та інших населених пунктах – системна, цілісна освітня складова цих занять дуже часто залишається поза межами уваги як з боку організаторів (фітнес-клубів, тренерів), так і з боку споживачів (клієнтів). Це призводить до формування типової ситуації, коли фізична активність зводиться до рівня епізодичних, часто хаотичних, позбавлених системності тренувань, які не супроводжуються глибинною трансформацією способу життя, не сприяють формуванню усвідомленого, рефлексивного ставлення до власного тіла та здоров'я, а отже, не мають довготривалого, стійкого оздоровчого ефекту [2; 6; 23]. Така ситуація, яка може бути охарактеризована як «фітнес без освіти», вимагає кардинального переосмислення підходів, зміщення акценту з виконавської дисципліни та механічного відпрацювання вправ на формування свідомої, активної, рефлексивної позиції особистості, яка стає справжнім суб'єктом, а не лише об'єктом тренувального процесу.

По-друге, у масовій свідомості значної частини населення Полтавщини, особливо серед мешканців сільської місцевості, яка становить значний відсоток, а також серед людей старшого віку, яких у регіоні традиційно багато, продовжують домінувати традиційні, часто спрощені, а подекуди й архаїчні уявлення про фізичну культуру. У цих уявленнях фізична активність, як правило, ототожнюється або з важкою, виснажливою фізичною працею на землі, що супроводжується усталеним стереотипом «на городі напрацююся, нащо мені ще якийсь фітнес», або зі спортом вищих досягнень, що сприймається як щось елітарне, таке, що вимагає спеціальних умов, дорогого

обладнання та, що особливо важливо, вважається недоступним, а подекуди навіть небезпечним для пересічної людини, особливо в зрілому та похилому віці [3; 11]. Між тим, сучасна світова практика та наукові дослідження в галузі психології здоров'я та фітнес-освіти переконливо доводять, що систематична, науково обґрунтована рухова активність є універсальним, доступним для кожної людини, незалежно від віку, статі чи рівня початкової підготовки, засобом профілактики серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, остеопорозу, депресії, когнітивних порушень, а також потужним інструментом підвищення якості життя, збереження функціональної незалежності та активного довголіття [1; 14]. Подолання цього глибокого когнітивного розриву між архаїчними уявленнями та сучасними науковими знаннями є одним із ключових, пріоритетних завдань регіональної системи фітнес-освіти.

По-третє, як свідчить аналіз наукової літератури та практики роботи фітнес-закладів, спостерігається очевидна неузгодженість між тими освітніми програмами та підходами, що пропонуються в регіоні (як на рівні формальної освіти у закладах вищої освіти, де готують майбутніх фахівців, так і на рівні неформальної освіти у фітнес-клубах та студіях), та реальними психологічними потребами, мотиваційними структурами, когнітивними стилями та життєвими контекстами місцевих громад. Відсутність цілеспрямованих, системних досліджень, які б враховували цю регіональну специфіку, призводить до того, що освітні інтервенції, навіть розроблені на високому методичному рівні, часто виявляються неефективними, оскільки не резонують із внутрішньою картиною світу, системою цінностей та актуальними мотивами потенційного учасника [11; 22].

Окреслені аспекти актуальності зумовили необхідність пошуку нових концептуальних підходів до модернізації галузевої освіти, що, у свою чергу, визначило вектор реалізації мети та розв'язання завдань дослідження.

Мета дослідження – здійснити комплексний системний аналіз психологічних детермінант розвитку фітнес-освіти на Полтавщині, розробити інтегративну модель їхньої взаємодії та науково обґрунтувати стратегію підвищення ефективності регіональної освітньої системи.

Постановка мети зумовила вирішення таких *завдань дослідження*:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади та сучасний стан розвитку фітнес-освіти, визначивши роль психологічних чинників у формуванні галузевого освітнього простору.

2. Виявити та класифікувати ключові психологічні детермінанти, що обумовлюють специфіку розвитку фітнес-індустрії та освіти в Полтавському регіоні.

3. Розробити та науково обґрунтувати інтегративну модель фітнес-освіти на Полтавщині.

4. Розробити науково-методичні рекомендації та стратегічні орієнтири щодо впровадження інноваційних технологій у систему регіональної фітнес-освіти відповідно до запитів населення та викликів сучасності.

Для вирішення поставлених завдань було застосовано такі *методи дослідження*:

– системно-структурний аналіз та синтез використовувалися для визначення архітекτονіки фітнес-освіти та місця психологічних детермінант у її структурі;

– індукція та дедукція – для узагальнення регіональних особливостей Полтавщини та виведення загальних закономірностей розвитку галузі;

– порівняльно-педагогічний аналіз – для зіставлення вітчизняного та закордонного досвіду впровадження психологічних технологій у фітнес-підготовку;

– моделювання – для розробки інтегративної моделі розвитку фітнес-освіти з урахуванням регіонального контексту;

анкетування та інтерв'ювання — для виявлення мотиваційних орієнтирів, ціннісних установок та психологічних бар'єрів споживачів і надавачів фітнес-послуг у полтавському регіоні.

1. Теоретико-методологічні основи дослідження: синтез фундаментальних психологічних теорій

Для адекватного, глибокого та всебічного розуміння складного, багатокomпонентного комплексу психологічних детермінант, що впливають на ефективність фітнес-освіти, необхідно спиратися на фундаментальні теоретичні положення, напрацьовані в межах сучасної психологічної науки. У даному дослідженні ми пропонуємо синтез кількох ключових, взаємодоповнюючих теоретичних підходів, кожен із яких висвітлює певний, важливий аспект детермінації, а разом вони утворюють цілісну, багатовимірну концептуальну рамку, здатну охопити всю складність досліджуваного феномену.

Центральне місце в цій теоретичній рамці посідає теорія самодетермінації, розроблена видатними американськими психологами Едвардом Десі та Річардом Раяном. Ця макротеорія людської мотивації, яка отримала широке емпіричне підтвердження [18; 20] в різних сферах – від освіти та спорту до охорони здоров'я та організаційної психології, – постулює, що для досягнення психологічного благополуччя, особистісного зростання та, що особливо важливо, для формування стійкої, автентичної внутрішньої мотивації до будь-якої діяльності, необхідне задоволення трьох універсальних, вроджених, фундаментальних психологічних потреб [1; 11; 18]. Цими потребами є:

1) потреба в автономії – потребі відчувати себе ініціатором та джерелом власних дій, відчувати свободу вибору та самостійність у прийнятті рішень;

2) потреба в компетентності – потребі ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, досягати бажаних результатів, відчувати зростання власної майстерності та впевненість у своїх силах;

3) потреба в пов'язаності – потребі бути включеним у значущі, теплі, довірливі соціальні зв'язки, відчувати приналежність до групи, турботу та підтримку з боку інших людей, відчувати себе частиною спільноти.

У контексті фітнес-освіти теорія самодетермінації пропонує надзвичайно потужний та евристичний інструмент як для аналізу існуючих практик, так і для проектування нових, більш ефективних освітніх середовищ. Вона дозволяє

зрозуміти глибинні причини, чому деякі, навіть дуже добре методично оснащені, освітні ініціативи зазнають невдачі, а клієнти втрачають інтерес і припиняють заняття. Так, надмірний, жорсткий контроль з боку тренера, ігнорування індивідуальних уподобань та нав'язування єдино правильної програми пригнічують потребу в автономії, викликаючи внутрішній опір. Невідповідність завдань реальному рівню підготовки клієнта – якщо вони є надто легкими, викликають нудьгу, а якщо надто складними – породжують тривогу та відчуття безпорадності – руйнує відчуття компетентності. Нарешті, відсутність емоційного контакту, холодне, байдуже ставлення з боку тренера або відчуженість у групі блокує потребу в пов'язаності, позбавляючи заняття важливого соціального виміру [11; 20]. Натомість освітні програми, які свідомо та цілеспрямовано будуються з урахуванням цих трьох фундаментальних потреб, здатні не лише залучити людину до регулярних занять, але й ініціювати та підтримати складний процес інтерналізації – поступового, органічного перетворення зовнішніх, ситуативних спонук (наприклад, бажання схуднути до літнього сезону або догодити партнеру) на глибоко особистісні, стійкі цінності та внутрішні інтереси (радість від самого процесу руху, відчуття сили та енергії, задоволення від подолання труднощів та особистісного зростання), що є єдиною надійною запорукою довготривалої, часто довічної прихильності до здорового способу життя [18; 23].

Другим теоретичним стовпом нашого дослідження є концепція самоефективності (self-efficacy), розроблена канадсько-американським психологом Альбертом Бандурою в рамках його соціально-когнітивної теорії. Самоефективність – це не загальна, глобальна самооцінка, а специфічна, ситуаційно обумовлена, динамічна віра людини у власну здатність організувати та успішно виконати конкретні дії, необхідні для досягнення певного результату в конкретній сфері діяльності [4; 11]. У сфері фізичної активності це означає наявність переконань на кшталт: «Я зможу навчитися правильно виконувати технічно складну вправу», «Я витримаю це інтенсивне тренування до кінця», «Я зможу знайти час і сили для регулярних занять, незважаючи на свій насичений робочий графік».

Бандура виокремлює чотири основні джерела, з яких формується та черпає силу самоефективність, і кожне з цих джерел має безпосереднє, практичне значення для проектування фітнес-освітніх програм. Першим і найпотужнішим джерелом є власний успішний досвід – безпосереднє переживання успіху в подоланні труднощів, виконанні завдань, які раніше здавалися непосильними. Саме тому програми фітнес-освіти мають бути ретельно структуровані таким чином, щоб гарантувати кожному учаснику, особливо на початкових етапах, серію дрібних, але регулярних, суб'єктивно значущих успіхів. Другим джерелом є опосередкований досвід – спостереження за успіхами інших людей, особливо тих, кого суб'єкт сприймає як подібних до себе за рівнем підготовки, віком, соціальним статусом. Третім джерелом виступає соціальне переконання – вербальна підтримка, підбадьорення, переконання з боку авторитетних, значущих для людини осіб (тренера, лікаря, членів родини). Нарешті, четвертим джерелом є психоемоційний стан –

здатність людини правильно інтерпретувати власні фізіологічні реакції (прискорене серцебиття, м'язовий біль, задишку) не як свідчення власної фізичної неспроможності чи загрози здоров'ю, а як нормальні, тимчасові прояви адаптації організму до навантаження [4; 18]. Для фітнес-освіти на Полтавщині розуміння цих чотирьох джерел є критично важливим, оскільки дозволяє цілеспрямовано конструювати досвід занять таким чином, щоб кожен клієнт мав можливість пережити успіх, побачити наочні приклади успішних «земляків», отримати своєчасну та щирі підтримку від тренера та навчитися правильно, без паніки, інтерпретувати сигнали власного тіла.

Третім важливим компонентом теоретичної рамки є когнітивно-поведінковий підхід, який акцентує увагу на вирішальній ролі ірраціональних переконань, автоматичних думок, когнітивних спотворень та дезадаптивних поведінкових патернів у формуванні та підтримці неконструктивної, нездорової поведінки. У сфері фізичної активності широко поширеними та надзвичайно стійкими є такі дезадаптивні патерни мислення, як:

- дихотомічне (чорно-біле) мислення («все або нічого»): «якщо я не можу тренуватися принаймні годину, то немає жодного сенсу взагалі починати»;

- катастрофізація – схильність до перебільшення негативних наслідків: «одне пропущене тренування зруйнує весь мій прогрес, і я ніколи не досягну своєї мети»;

- мислення повинностями – нав'язливе відчуття обов'язку, що перетворює заняття на тягар та джерело провини: «я повинен відчувати біль після кожного тренування, інакше воно було марним»;

- знецінення малих кроків – нездатність визнати цінність поступового прогресу: «що може змінити 10-хвилинна ранкова гімнастика?» [15; 16].

Фітнес-освіта, побудована з урахуванням принципів когнітивно-поведінкового підходу, має включати в себе елементи когнітивної реструктуризації – систематичного навчання клієнтів виявляти, усвідомлювати, ставити під сумнів та, зрештою, замінювати такі нефункціональні, самообмежувальні думки на більш адаптивні, реалістичні та підтримуючі альтернативи (наприклад: «будь-який рух, навіть найкоротший, є кращим, ніж його повна відсутність», «важливою є не героїчність разового подвигу, а регулярність та системність зусиль», «моє тіло потребує дбайливого, шанобливого ставлення та розумної турботи, а не покарання та виснаження») [5; 16].

Нарешті, важливою складовою теоретичної рамки є соціально-психологічний підхід, який розглядає фітнес-освіту не як ізольований процес навчання рухів, а як складний, багатовимірний процес соціалізації, ідентифікації та конструювання нової соціальної ідентичності. Успішна, довготривала участь у фітнес-освіті передбачає не лише формальне засвоєння певного обсягу знань та навичок, але й глибинне, часто неусвідомлене прийняття нових соціальних ролей (наприклад, роль «людини, яка активно піклується про своє здоров'я»), наслідування норм, цінностей, ритуалів та патернів поведінки, прийнятих у фітнес-спільноті, а також формування нових, часто дуже значущих, соціальних зв'язків [9; 20]. Цей процес соціальної

ідентифікації відбувається в конкретному, живому соціальному контексті, який може як потужно сприяти його перебігу, так і ставати серйозною перешкодою. Для Полтавщини, з її історично сформованою сильною громадською складовою, високою цінністю думки референтної групи та важливістю міжособистісних зв'язків, цей аспект набуває особливого, вирішального значення. Успішність інтеграції фітнес-практик у повсякденне життя мешканців регіону значною мірою залежить від того, чи зможуть ці практики стати соціально схвалюваною, престижною, «нормальною» частиною місцевого способу життя, а не залишатися маргінальним, дивакуватим захопленням окремих ентузіастів [3; 22].

Синтез цих чотирьох взаємодоповнюючих теоретичних підходів – теорії самодетермінації, концепції самоефективності, когнітивно-поведінкового підходу та соціально-психологічної перспективи – створює потужну, багатовимірну, інтегративну рамку, яка дозволяє не лише описати та класифікувати, але й глибоко, системно пояснити складну, нелінійну динаміку психологічних детермінант фітнес-освіти в специфічному регіональному контексті Полтавщини.

2. Модерувальний вплив Полтавського регіонального середовища на прояв універсальних детермінант фітнес-освіти

Перш ніж перейти до безпосереднього, детального аналізу психологічних детермінант, необхідно здійснити ґрунтовний, багатоаспектний аналіз того регіонального контексту, який виступає потужним модератором, змінюючи силу, напрямок та специфічні форми вияву кожної з універсальних детермінант. Полтавщина, як історично сформований, унікальний соціокультурний організм, володіє низкою глибоких, стійких характеристик, що істотно впливають на сприйняття, інтерпретацію, засвоєння та, зрештою, на практичну імплементацію принципів та практик фітнес-освіти.

Історико-культурні детермінанти. Полтавський край, який протягом століть був не просто географічною територією, а справжнім осередком українського козацтва, місцем, де формувалася національна ідентичність, зберігає глибоку, багатошарову культурну пам'ять, що й донині формує специфічний, впізнаваний психологічний склад його мешканців. Традиційно аграрний регіон з потужним, незнищеним козацьким спадком виховував у поколіннях такі якості, як висока працьовитість, звичка до систематичної фізичної праці, витривалість, практичність, тісний, майже сакральний зв'язок із землею, а також сильне, глибоко вкорінене почуття громадськості, колективізму та чітко вираженої локальної, «малої батьківщинної» ідентичності [3]. Ці архетипні риси, трансформовані та частково видозмінені в радянський період індустріалізації, форсованої урбанізації та ідеологічної уніфікації, зберегли, однак, свою глибинну основу, що призвело до формування стійкого, сталого «аграрно-прагматичного» когнітивного стилю. Цей стиль мислення характеризується низкою взаємопов'язаних особливостей: чіткою орієнтацією на конкретний, відчутний, бажано негайний, вимірний результат (за аналогією зі збором урожаю); циклічним, а не лінійним сприйняттям процесів та часових

перспектив; а також високою, часто домінуючою цінністю практичної, утилітарної, «земної» користі. Для фітнес-освіти це означає, що абстрактні, метафізичні, віддалені в часі концепції, такі як «гармонійний розвиток особистості», «духовне вдосконалення через тілесність» або «здоров'я як абстрактна цінність у віддаленому майбутньому», можуть викликати значно менший емоційний відгук та когнітивний резонанс, ніж чітко сформульовані, вимірні, відчутні, бажано негайні вигоди: зниження артеріального тиску на кілька одиниць, покращення якості нічного сну, зменшення хронічного болю в попереку, підвищення суб'єктивного відчуття енергійності та бадьорості для виконання повсякденних справ чи роботи на городі [3; 5; 11].

Соціально-демографічні особливості. Полтавська область має чітко виражену, стабільну демографічну структуру, яка створює нерівномірну, диференційовану картину потенційного охоплення фітнес-освітою. Значний відсоток сільського населення (стабільно понад 40%), який є одним із найвищих серед областей Центральної України, висока, з тенденцією до зростання, частка людей похилого віку, а також стійка, довготривала динаміка внутрішньої міграції (постійний відтік працездатного населення та молоді до обласного центру, Києва та за кордон) є ключовими, визначальними факторами [22]. У містах – насамперед у Полтаві, Кременчуці, Лубнах, Миргороді та інших райцентрах – спостерігається більш диверсифікована, конкурентна ринкова пропозиція фітнес-послуг, доступ до якісної, різноманітної інформації, а також потенційно вищий рівень обізнаності населення про можливості та переваги оздоровчого фітнесу. Натомість у сільській місцевості, де проживає значна частина населення регіону, доступ до організованих, професійно керованих форм фітнесу є вкрай обмеженим, а часто й взагалі відсутнім. Освітні потреби, ціннісні орієнтації та мотиваційні структури сільських жителів мають свою специфіку: вони часто пов'язані з необхідністю адаптації фізичних вправ до специфічних, часто далеких від ідеальних побутових умов, до ритму та циклічності сільськогосподарської праці, а також до природних вікових змін, оскільки вікова структура сільських громад є значно «старшою» порівняно з міськими [3; 14]. Демографічне старіння, яке є загальнонаціональною, загальноєвропейською тенденцією, на Полтавщині набуває особливої гостроти та практичного значення, що з усією очевидністю вимагає розробки та впровадження спеціалізованих, науково обґрунтованих геронтофітнес-програм, орієнтованих на збереження функціональної автономії, профілактику падінь та травм, підтримання когнітивного здоров'я та, що не менш важливо, на підтримку соціальної активності та запобігання соціальній ізоляції людей похилого віку [1; 20].

Психологічні характеристики соціального середовища. Ключовими, визначальними психологічними рисами регіонального соціального середовища, які виступають потужними, часто неусвідомлюваними модераторами сприйняття нових соціальних практик, є:

Колективізм та орієнтація на громаду. Сила міжособистісних зв'язків, високе, часто визначальне значення думки референтної групи (сусідів, родичів, колег по роботі, одноклубників) створюють парадоксальну, але надзвичайно

важливу для фітнес-освіти динаміку. З одного боку, ця глибинна риса сприяє легшій, органічній імплементації групових, комунітарних форм фітнес-освіти, де соціальна підтримка, спільне подолання труднощів, відчуття приналежності до групи та взаємна відповідальність стають потужними, стійкими мотиваторами та ключовими факторами утримання клієнтів [11; 22]. З іншого боку, та сама орієнтація на громаду, ця ж сама сила соціального впливу може суттєво, а іноді й фатально гальмувати індивідуальні ініціативи через глибокий, часто неусвідомлюваний страх соціального осуду, небажання «вирізнятися з натовпу», боязнь виглядати незграбно, беспорядно або смішно на очах у знайомих, особливо на початкових етапах занять. Успішність фітнес-освіти в такому соціокультурному середовищі багато в чому залежить від здатності організаторів та тренерів створити та підтримувати групову норму здорової поведінки, де регулярні заняття фітнесом, дбайливе ставлення до свого тіла та здоров'я сприймаються не як ексцентричне чудацтво або ознака зайвої пихатості, а як соціально схвалювана, престижна, «нормальна», очікувана практика [3].

Консерватизм та скептицизм до новацій. Складний історичний досвід ХХ століття – періоди воєн, голодоморів, політичних репресій, економічної та політичної нестабільності – виховав у населенні стійку, глибоко вкорінену обережність, здорову, а подекуди й патологічну недовіру до гучних, масштабних ініціатив, що надходять «згори», а також схильність оцінювати будь-які нововведення, особливо ті, що пов'язані зі зміною способу життя, крізь призму практичної користі та, що особливо важливо, безпеки [2; 6]. Це означає, що фітнес-освітні програми, які пропонуються в регіоні, повинні мати яскраво виражений практичний, утилітарний, «земний» характер, викликати довіру не через гучні гасла чи апеляції до абстрактної «європейськості», а через залучення до просвітницької роботи авторитетних, перевірених, «своїх» місцевих носіїв – сімейних лікарів, шанованих вчителів, активістів громад, представників місцевого самоврядування, які користуються незаперечним авторитетом [4; 14].

Ієрархія цінностей: сім'я, праця, стабільність. У складній, багаторівневій системі ціннісних орієнтацій мешканців Полтавщини здоров'я, як свідчать численні соціологічні та психологічні дослідження, часто посідає місце «декларованої», вербально визнаної, але не завжди «реально діючої», тобто такої, що безпосередньо впливає на поведінку, цінності [20]. Воно може поступатися в реальній поведінковій ієрархії більш нагальним, екзистенційно важливим турботам: забезпеченню матеріального добробуту сім'ї, виконанню професійних та соціальних обов'язків, веденню домашнього господарства [11]. Ефективна фітнес-освіта, щоб бути прийнятою та інтегрованою в життя, повинна не намагатися конкурувати з цими глибинними, стрижневими цінностями, не вступати з ними в конфлікт, а, навпаки, демонструвати, переконливо доводити, як регулярна, систематична фізична активність може бути потужним, ефективним інструментом їх досягнення та підтримки: як заняття фітнесом дозволяють мати більше фізичних та емоційних сил для повноцінної турботи про родину та дітей, як вони підвищують продуктивність

праці, стресостійкість та професійне довголіття, як вони допомагають зберегти самостійність та здатність виконувати домашні, побутові справи в літньому віці [3; 14].

Інфраструктурні та економічні обмеження. Рівень реальних, доступних доходів значної, а подекуди й переважної частини населення Полтавщини, особливо в сільській місцевості та серед людей похилого віку, суттєво, а часто й критично обмежує доступ до комерційних фітнес-клубів, персональних тренерів та платних онлайн-платформ. Ця сувора економічна реальність змушує шукати, розвивати та активно підтримувати альтернативні, доступні, а часто й безкоштовні формати фітнес-освіти та практики: облаштування та підтримка сучасних, безпечних паркових зон здоров'я, організація регулярних занять у приміщеннях будинків культури, бібліотек, освітніх закладів у позаурочний час, а також активне, цілеспрямоване використання доступних онлайн-ресурсів, мобільних додатків та соціальних мереж [3; 14]. Однак, тут постає нова, не менш серйозна перешкода – низька цифрова грамотність та обмежений доступ до якісного інтернету в старших вікових групах та в окремих, особливо віддалених, сільських територіях, що може робити онлайн-формати для цих категорій населення практично недоступними. Таким чином, фітнес-освіта на Полтавщині, щоб бути дійсно ефективною та інклюзивною, мусить мати яскраво виражений соціальний, доступний, адаптивний характер, що покладає особливі, підвищені вимоги до її організації, фінансування, методичного забезпечення та підготовки кадрів [1; 22].

Аналіз регіонального контексту був би неповним без урахування гендерних особливостей, які на Полтавщині, як і в Україні загалом, виступають потужним модератором мотиваційних, когнітивних та поведінкових патернів. Традиційний розподіл гендерних ролей, який історично склався в регіоні, продовжує впливати на ставлення до фізичної активності, хоча в останні десятиліття зазнає поступових, але неухильних змін.

Жіноча фітнес-мотивація: між естетикою та функціональністю. Для жінок Полтавщини, особливо молодшого та середнього віку, домінуючим стартовим мотиватором, як свідчать дані попередніх досліджень, виступає естетичний компонент – бажання змінити/коригувати фігуру, знизити вагу, наблизитися до медійних ідеалів [2; 11]. Цей зовнішній, екстринсивний мотиватор, однак, має високу вразливість до зовнішніх оцінок, є джерелом хронічного невдоволення власним тілом та може призводити до зривів, розладів харчової поведінки та відмови від занять у разі «недостатньо швидкого» або «недостатньо помітного» для оточення результату [16; 19]. Ключовим завданням фітнес-освіти в роботі з жіночою аудиторією є поступове, делікатне зміщення акценту з естетичного, порівняльного, зовнішньо-оцінного образу тіла на функціональний, внутрішній, ціннісно-орієнтований. Це передбачає акцент на тому, що тіло може робити, як воно стає сильнішим, витривалішим, енергійнішим, як заняття фітнесом підвищують стресостійкість, покращують настрій, дають ресурс для виконання материнських, професійних та соціальних ролей [3; 14]. Особливої актуальності набуває подолання глибоко вкоріненого в масовій свідомості стереотипу про те, що «жінці після певного

віку (30, 40, 50 років) не личить займатися фітнесом», що активна фізична активність – це «доля молодих». Цей стереотип, що часто підкріплюється думкою старшого покоління, виступає потужним гальмом і потребує системної, терплячої просвітницької роботи, наведення надихаючих прикладів успішних жінок «зрілого віку» з безпосереднього оточення, які ведуть активний спосіб життя [3; 22].

Чоловіча фітнес-мотивація: сила, статус та здоров'я як ресурс. Для чоловічої аудиторії Полтавщини, особливо чоловіків середнього та старшого віку, характерним є дещо інший спектр мотиваційних домінант. На перший план часто виходять: прагнення до фізичної сили, витривалості, підтримання маскуліної ідентичності; бажання зберегти працездатність та професійне довголіття; а також, особливо в останні роки, усвідомлення необхідності підтримки здоров'я як ресурсу для забезпечення родини та виконання соціальних обов'язків [11; 20]. Водночас, чоловіча аудиторія часто є більш скептичною до «оздоровчих», «м'яких» форматів занять, віддаючи перевагу силовим, інтенсивним, «серйозним» видам тренувань, що, однак, може призводити до підвищеного ризику травматизму, особливо за відсутності належного освітнього супроводу. Фітнес-освіта для чоловіків має бути прагматичною, орієнтованою на конкретні, вимірні результати (підвищення силових показників, нормалізація артеріального тиску, зменшення абдомінального жиру, покращення ліпідного профілю), використовувати мову фактів, цифр, доказової медицини. Важливо також працювати зі стереотипом, що «чоловікові ліньки займатися якоюсь гімнастикою», «це жіноча справа», «справжній чоловік має важко працювати, а не махати гантелями в залі». Подолання цього стереотипу можливе через залучення до просвітницької роботи авторитетних чоловіків – лікарів, підприємців, ветеранів, які демонструють на власному прикладі, що систематична, науково обґрунтована фізична активність є не ознакою слабкості чи марнотратства часу, а необхідною умовою професійного успіху, соціальної реалізації та якісного довголіття [3; 14].

3. Системний аналіз психологічних детермінант фітнес-освіти у соціокультурному просторі Полтавщини

Враховуючи викладену вище багаторівневу теоретичну базу та детально, всебічно окреслений регіональний контекст, ми пропонуємо виділити три фундаментальних, взаємопов'язаних рівні психологічних детермінант, які в своїй складній, динамічній, нелінійній взаємодії утворюють цілісну, відкриту систему, що визначає успішність, стійкість та довготривалі ефекти фітнес-освіти в регіоні.

1. Інтраперсональний (внутрішньоособистісний) рівень

Цей рівень об'єднує відносно стабільні, конституційні, та динамічні, ситуативно змінні психологічні характеристики самої особистості, які виступають безпосередніми, внутрішніми регуляторами її готовності, здатності та наполегливості в залученні до фітнес-освіти.

Мотиваційний комплекс. Відповідно до фундаментальних положень теорії самодетермінації, ключовим, визначальним для довготривалої, стійкої прихильності до занять є динамічне співвідношення між зовнішньою (екстринсивною) та внутрішньою (інтринсивною) мотивацією. На Полтавщині, на основі аналізу наявних літературних даних [2; 6; 11], можна стверджувати, що стартовим драйвером, «першим поштовхом» для більшості людей, які починають займатися фітнесом, виступає саме зовнішня, екстринсивна мотивація. Це можуть бути: конкретні, часто невідкладні медичні показання (наполеглива рекомендація лікаря після загострення хронічного захворювання або в рамках післятравматичної реабілітації); бажання покращити зовнішність, наблизити її до медійних ідеалів або відповідати очікуванням значущого соціального оточення; або ж просто участь у заняттях разом із членами родини, друзями, колегами як форма соціальної активності [2; 6; 11]. Ключовим, стратегічним завданням фітнес-освіти є цілеспрямоване, системне сприяння процесу інтерналізації – поступового, органічного, психологічно глибокого перетворення цих зовнішніх, часто ситуативних, а іноді й нав'язаних ззовні причин на стійкі, особистісно значущі внутрішні цінності та глибинні, автентичні інтереси [18]. Це складне, тривале завдання досягається не через пряме, лобове переконання чи моралізаторство, а через створення спеціально організованих умов, у яких людина починає по-справжньому цінувати сам процес: відчувати суб'єктивний приплив енергії та бадьорості після тренування, радість та задоволення від опанування нового, раніше недоступного руху, гордість за власну зростаючу майстерність та силу, глибоке емоційне розвантаження та зниження тривожності. Особливого, критичного значення цей аспект набуває в контексті домінуючого в регіоні прагматичного мислення – необхідно переконливо, на конкретних прикладах, показати, що фітнес є не лише «корисним» у віддаленій перспективі, але й, що не менш важливо, «приємним» тут і зараз, що він приносить негайне, суб'єктивно відчутне задоволення [3; 5].

Самоефективність у сфері фізичної активності. Ця детермінанта, згідно з соціально-когнітивною теорією Бандури, є центральною, ключовою, особливо на критичних етапах початку занять та подолання перших, неминучих труднощів. У специфічному регіональному контексті Полтавщини чотири класичні джерела самоефективності набувають особливих, характерних форм вияву. Власний успішний досвід, найпотужніший з усіх факторів, може бути паралізований глибоким, часто ірраціональним страхом публічної невдачі та соромом перед знайомими, тому освітні програми повинні бути ретельно, дидактично виважено вибудовані на принципі поступового, крок за кроком, ускладнення завдань, гарантуючи кожному учаснику, особливо новачкам, переживання дрібних, але регулярних, суб'єктивно значущих успіхів [4; 11]. Опосередкований досвід на Полтавщині має значно більшу, часто визначальну силу, якщо приклади для наслідування беруться не з телеекранів, соціальних мереж чи глянцевого журналістики, а з безпосереднього, живого оточення: успішні, надихаючі історії сусідів, однолітків, земляків, які змогли реально, відчутно змінити своє життя, покращити здоров'я, самопочуття та якість життя завдяки

фітнесу, є надзвичайно цінним, часто незамінним мотиваційним ресурсом [3]. Соціальне переконання набуває особливої, іноді вирішальної ваги, коли надходить від авторитетних, безумовно довірених у громаді осіб – сімейного лікаря, який добре знає пацієнта, шанованого вчителя, активного, поважного голови села, або просто людини, яка користується незаперечним авторитетом. Їхнє слово, їхня підтримка здатні суттєво, а іноді й кардинально підвищити віру людини у власні сили [4; 14]. Нарешті, психоемоційний стан населення Полтавщини, особливо в складних, стресових умовах воєнного часу, постійної тривоги, економічної нестабільності та емоційного виснаження, є значним, а часто й домінуючим чинником ризику. Хронічний стрес, висока тривожність, апатія, емоційне вигорання підбивають віру в себе, у свою здатність впоратися з новими викликами. Фітнес-освіта, яка включає в себе елементи стресового менеджменту, навчає простим, доступним технікам саморегуляції (дихальні вправи, релаксація) та допомагає правильно, без паніки, інтерпретувати фізіологічні прояви стресу, може одночасно виконувати важливу, а іноді й первинну функцію психологічного емпauerменту [9; 21].

Локус контролю здоров'я. Це фундаментальне переконання людини щодо того, хто або що є головним, визначальним відповідальним за стан її здоров'я: вона сама, її власні дії, зусилля та рішення (внутрішній, інтернальний локус) чи зовнішні, непідвладні їй сили – лікарі, медична система, генетика, випадок, доля, соціальні обставини (зовнішній, екстернальний локус). Для Полтавщини, з її давньою, глибоко вкоріненою традицією шанобливого, часто патерналістського ставлення до офіційної медицини, характерним є переважання саме зовнішнього, екстернального локусу контролю [13; 20]. Люди схильні перекладати відповідальність за своє здоров'я на лікарів, медичну систему, зовнішні обставини, державу, очікуючи «зцілення» ззовні, а не активних, свідомих дій зі свого боку. Фітнес-освіта має системно, послідовно, терпляче та аргументовано працювати над зміщенням цього локусу в бік внутрішнього, інтернального. Це досягається не абстрактними, моралізаторськими закликами до «відповідальності», а через конкретні, практичні, доступні дії: навчання простим, надійним методам саморегуляції та самоконтролю (вимірювання пульсу, ведення щоденника самопочуття, відстеження артеріального тиску), а головне – через наочну, переконливу демонстрацію прямого, безпосереднього, причинно-наслідкового зв'язку між виконанням конкретних, простих вправ та суб'єктивним покращенням стану (наприклад, як 10-хвилинний комплекс вправ на спину впливає на зменшення болю, як 15-хвилинна прогулянка нормалізує тиск) [1; 14].

Темпераментальні та характерологічні особливості. Такі стійкі, конституційні індивідуальні властивості, як екстраверсія/інтроверсія, нейротизм (емоційна стабільність/нестабільність), рівень активності, безпосередньо, часто неусвідомлено впливають на вибір оптимального, психологічно комфортного формату навчання та занять. Екстраверти, які потребують постійної зовнішньої стимуляції та інтенсивної соціальної взаємодії, краще, з більшим задоволенням реагують на групові, публічні форми занять, командні змагання, активності з високим рівнем емоційного залучення

та зовнішнього зворотного зв'язку [11]. Натомість інтроверти, які черпають енергію з внутрішнього світу, віддають перевагу спокою та тиші та швидко виснажуються від надмірної, особливо неструктурованої соціальної взаємодії, можуть віддавати перевагу індивідуальним програмам, заняттям у малих, стабільних, довірених групах або дистанційним форматам, де вони можуть повністю зосередитися на власному процесі, власних відчуттях, без постійних відволікань та необхідності підтримувати публічну «маску». Високий рівень тривожності (нейротизм) вимагає від тренера-педагога особливої, підвищеної уваги до створення психологічно безпечної, підтримуючої, неоцінної атмосфери, де помилка, невдача, тимчасова нездатність виконати вправу не є приводом для критики, сорому чи осуду, а розглядається як природна, невід'ємна, цілком прийнятна частина процесу навчання, як цінний досвід та джерело інформації для подальшого вдосконалення [15; 16].

2. Когнітивно-емоційний рівень

Цей рівень охоплює складні, динамічні процеси сприйняття, обробки, інтерпретації інформації, а також емоційне реагування, які супроводжують, опосередковують та значною мірою визначають засвоєння та практичну реалізацію фітнес-освіти.

Рівень фітнес-грамотності. Під цим інтегративним поняттям розуміється складна, багатокомпонентна здатність людини ефективно отримувати, критично, виважено оцінювати, глибоко розуміти та свідомо, доцільно застосовувати різноманітну інформацію для прийняття обґрунтованих, відповідальних рішень у сфері фізичної активності та власного здоров'я. У Полтавському регіоні спостерігається гострий, тривалий, системний дефіцит якісної, доступної, адаптованої до місцевих реалій, мовних та культурних особливостей україномовної інформації. Наслідком цього дефіциту є, з одного боку, стійке сприйняття фітнесу як чогось запозиченого, чужорідного, складного, елітарного, дорогого, недоступного для «простої, звичайної людини», а з іншого – надзвичайно висока, критична вразливість населення до численних міфів, псевдонаукових, часто небезпечних порад з інтернету, соціальних мереж та неперевіраних, а іноді й відверто шарлатанських рекомендацій «експертів» [1; 14; 18]. Фітнес-освіта в регіоні, особливо на рівні неформальної та інформальної освіти, має виконувати функцію головного, надійного, авторитетного та доступного каналу підвищення грамотності, використовуючи зрозумілу, позбавлену надмірної, залякуючої термінології мову, конкретні, взяті з живого, повсякденного досвіду приклади, оперуючи знайомими, близькими реаліями (домашні умови, робота на присадибній ділянці, повсякденна активність) [3; 5].

Ірраціональні переконання та когнітивні спотворення. У масовій свідомості мешканців Полтавщини, як і в цілому в українському соціумі, стійко побутують глибоко вкорінені, часто неусвідомлювані ірраціональні переконання щодо фізичної активності, які виконують роль потужних когнітивних бар'єрів. Серед найбільш поширених, стійких та соціально схвалюваних можна виділити: дихотомічне (чорно-біле) мислення, яке пропонує лише дві, взаємовиключні альтернативи: «або я займаюся як

професійний, виснажливий спортсмен, або я взагалі нічого не роблю», «якщо після тренування не болить, значить, воно було марним, безрезультатним»; катастрофізацію – схильність до значного, неадекватного перебільшення можливих негативних наслідків, наприклад, «одне пропущене тренування зруйнує весь мій прогрес, і я ніколи вже не зможу наздогнати», «навіть найменша помилка в техніці призведе до серйозної травми»; мислення повинностями, яке перетворює заняття на тягар, на джерело постійного почуття провини та внутрішнього конфлікту: «я повинен (повинна) відчувати сильну втому та біль після кожного тренування, інакше я недостатньо стараюся», «я зобов'язаний (зобов'язана) займатися щодня, щоб бути гідним (гідною)»; а також стійке знецінення малих, поступових кроків, коли людина, через дію ірраціональних установок, не здатна визнати та оцінити цінність невеликих, але регулярних зусиль («що може реально змінити якась 10-хвилинна ранкова гімнастика?») [15; 16]. Завданням фітнес-освіти, особливо в її індивідуальній, наставницькій формі, побудованої з урахуванням принципів когнітивно-поведінкового підходу, є включення елементів когнітивної реструктуризації – систематичного, терплячого навчання клієнтів розпізнавати ці дезадаптивні, самообмежувальні думки, усвідомлено ставити під сумнів їхню обґрунтованість, знаходити докази, що їм суперечать, та, зрештою, поступово замінювати їх на більш реалістичні, адаптивні, гнучкі та підтримуючі альтернативи [5; 16].

Афективний відгук (емоційне сприйняття навантаження). Згідно з дослідженнями Пантелеймона Еккекакіса та інших провідних авторів у галузі психології фізичної активності, найважливішим, часто визначальним предиктором того, чи буде людина продовжувати регулярно займатися фізичною активністю, є не стільки її віддалені, абстрактні результати (схуднення, покращення фігури, зниження ризику захворювань у майбутньому), скільки суб'єктивне, безпосереднє почуття задоволення або незадоволення, яке вона переживає безпосередньо під час самої активності. Цей гедоністичний компонент є ключовим, але часто ігнорується або недооцінюється в традиційних, авторитарних, зосереджених на «подоланні» підходах до фізичного виховання. На Полтавщині, де, як зазначалося вище, фізична активність історично та культурно міцно асоціюється з важкою, виснажливою, часто небажаною, але вимушеною працею, створення позитивного, радісного, приємного, такого, що викликає «смак» до життя афективного досвіду є критично важливим, стратегічним завданням [5; 11]. Це досягається через ретельний, індивідуалізований підбір тих видів активності, які є суб'єктивно приємними, захопливими, емоційно насиченими для конкретної людини (хтось любить ритмічні танці, хтось – спокійні прогулянки на природі, хтось – командні ігри з елементом змагання), використання якісної, енергійної музики, ігрових, гедоністично привабливих форматів, занять на свіжому повітрі, а також через свідомий, цілеспрямований фокус на відчутті легкості, свободи, задоволення від руху, а не на подоланні болю, втоми чи дискомфорту [2; 6].

Образ тіла та тілесна усвідомленість. Негативне, критичне, часто глибоко спотворене, сформоване під впливом агресивних медійних ідеалів ставлення до власного тіла (через вік, вагу, стан здоров'я, невідповідність нав'язаним

стандартам) може бути потужним, а іноді й непереборним бар'єром, що блокує саму можливість почати займатися, особливо в умовах малого міста або села, де люди добре знають одне одного і будь-яка публічна поява в спортзалі, на майданчику може суб'єктивно сприйматися як «виставлення себе на посміховисько», як акт, що загрожує соціальному статусу [3; 11]. Фітнес-освіта, особливо в її просвітницькій та психотерапевтичній складових, повинна цілеспрямовано, системно сприяти формуванню функціонального, а не естетичного, порівняльного образу тіла. Акцент має бути рішуче, принципово зміщений з того, як тіло виглядає (відповідно до зовнішніх, нав'язаних критеріїв), на те, що тіло може робити: як воно стає сильнішим, витривалішим, гнучкішим, як воно дозволяє робити те, що раніше було фізично недоступним або викликало біль, як воно є надійним інструментом для реалізації життєвих цілей. Розвиток тілесної усвідомленості – вміння уважно, без осуду, прислухатися до різноманітних сигналів власного тіла, розрізнити «добрий», робочий біль (м'язова втома, печіння) від «поганого», травматичного (гострий, різкий, стріляючий), тонко відчувати ритм дихання, напругу та розслаблення – є важливим, невід'ємним елементом фітнес-освіти, що не лише суттєво підвищує безпеку занять, але й значно зміцнює відчуття контролю, компетентності та партнерських, шанобливих стосунків із власним організмом [5; 14].

3. Соціально-середовищний рівень

Цей рівень визначається складним, багат шаровим комплексом впливів безпосереднього соціального оточення, різноманітних інституцій та ширшого, макро-соціального контексту.

Соціальна підтримка та потреба в пов'язаності. Виняткова сила, глибина та розгалуженість громадських зв'язків, що є характерною, визначальною рисою Полтавщини, перетворює соціальну підтримку на одну з найважливіших, а іноді й вирішальних позитивних детермінант. Підтримка з боку родини, друзів, колег по групі, сусідів не просто підвищує мотивацію, але й забезпечує глибоке, екзистенційне відчуття безпеки, приналежності, прийняття та відповідальності перед групою, що є особливо важливим для людей, схильних до зовнішнього локусу контролю та високої соціальної тривожності [11; 22]. Створення, підтримка та інституційне забезпечення фітнес-спільнот – клубів скандинавської ходьби, груп здоров'я при місцевих будинках культури, сімейних фітнес-фестивалів, ветеранських спортивних секцій – є стратегічним, пріоритетним напрямком розвитку фітнес-освіти в регіоні. Такі спільноти виконують одночасно кілька критично важливих функцій: мотиваційну (взаємна підтримка, заохочення, соціальний позитивний тиск), інформаційну (живий, безпосередній обмін досвідом, знаннями, порадами), практичну (спільна організація заходів, поїздок, змагань) та, що не менш важливо, глибинну соціалізаційну (запобігання соціальній ізоляції, самотності, особливо серед людей похилого віку та внутрішньо переміщених осіб) [1; 3].

Роль фітнес-педагога/інструктора як агента довіри. У соціальному середовищі, де особистий авторитет, довіра, «людський фактор» мають першорядне, часто визначальне значення, фігура інструктора виходить далеко

за межі суто технічного фахівця, який демонструє вправи та стежить за технікою. Він стає ключовим, незамінним агентом довіри, мотиватором, фасилітатором, наставником та соціальним інтегратором [7; 10; 15]. Його професійна компетентність, знання анатомії, фізіології, біомеханіки та методики мають органічно, природно поєднуватися з високими, розвиненими комунікативними навичками, глибокою емпатією, здатністю створити психологічно безпечну, неоцінну, підтримуючу атмосферу, де кожен учасник, незалежно від рівня його фізичної підготовки, віку чи статусу, відчуває себе прийнятним, цінним, поважаним та в безпеці. Для Полтавщини, з її специфічним соціокультурним контекстом, особливо актуальною є підготовка таких спеціалістів з глибоким, інтуїтивним розумінням місцевих особливостей, можливо, з числа активних, авторитетних місцевих жителів, які природно користуються довірою у своїх громадах [4; 14].

Вплив соціальних норм та публічного дискурсу. Якщо в місцевій громаді, в референтній групі панує стійке переконання, що фізична активність для дорослої, «серйозної» людини – це «марнування дорогоцінного часу», «дитячі забави», «розвага для багатих і нероб», то будь-які, навіть найкращі освітні ініціативи будуть стикатися з глухим, пасивним, а іноді й активним опором. Навпаки, цілеспрямоване, системне формування публічного позитивного дискурсу через місцеві засоби масової інформації (газети, телебачення, радіо), залучення до пропаганди здорового способу життя авторитетних, шанованих лідерів думок (лікарів, вчителів, підприємців, діячів культури), регулярне, яскраве висвітлення успішних, надихаючих історій звичайних, «своїх» людей, які змогли реально, відчутно змінити своє життя, покращити здоров'я, самопочуття та якість життя завдяки фітнесу, може поступово, крок за кроком, трансформувати соціальну норму [2; 6; 22]. Регулярні, публічні, сімейно-орієнтовані заходи – Дні здоров'я в міських парках, фітнес-фестивалі, спортивні свята для всієї родини, які проводяться за активної підтримки місцевої влади, не лише популяризують активний, здоровий спосіб життя, але й створюють нову, позитивну соціальну реальність, де бути здоровим, активним, дбайливим до свого тіла стає престижно, модно, соціально схвалено та очікувано.

Доступність та інклюзивність середовища. Психологічна готовність, внутрішнє бажання та рішучість людини залучатися до фітнес-освіти різко, а іноді й катастрофічно знижуються, якщо фізичне, просторове середовище є бар'єрним, недоступним, недружнім. Це стосується як відсутності безпечних, добре освітлених, обладнаних місць для прогулянок та занять (тротуари, пішохідні доріжки, парки, сквери, освітлені маршрути), так і відсутності доступних, безкоштовних або недорогих спортивних майданчиків, особливо в сільській місцевості, а також транспортної доступності (наявності громадського транспорту) фітнес-закладів для мешканців віддалених районів [3; 13; 14]. Проектування, облаштування та постійне підтримання дружнього до людей, інклюзивного, безбар'єрного, безпечного середовища є не лише суто інфраструктурним, але й глибоко психолого-педагогічним, соціально-

відповідальним завданням, оскільки воно безпосередньо, безпосередньо впливає на базове відчуття безпеки, контролю та реальної можливості.

4. Вікова диференціація психологічних детермінант

Психологічні детермінанти фітнес-освіти не є статичними протягом життя людини; вони зазнають закономірних, прогнозованих змін, пов'язаних з віковими кризами, зміною соціальних ролей, трансформацією ціннісно-сислової сфери та природними біологічними процесами. Урахування вікової диференціації є критично важливим для проектування адресних, ефективних освітніх програм.

Діти та підлітки. У цій віковій групі, що перебуває в процесі активного формування особистості, системи цінностей та самосвідомості, ключове значення має задоволення потреби в компетентності та пов'язаності через ігрові, змагальні, групові форми активності [11; 18]. Фітнес-освіта для цієї аудиторії має бути, передусім, захопливою, різноманітною, емоційно насиченою, уникати монотонності та надмірного тиску на результат. Критично важливо формувати позитивний, функціональний образ тіла, протистояти впливу медійних ідеалів, які в підлітковому віці є особливо агресивними та травматичними. Враховуючи високу залежність дітей та підлітків від думки референтної групи, ефективними є формати, що передбачають залучення однолітків, створення позитивної групової ідентичності «активних», «спортивних», «здорових». Важливим завданням є також формування внутрішньої мотивації до рухової активності, яка на цьому етапі легко витісняється зовнішніми стимулами (оцінки, похвала, змагання) і може зникнути після зникнення зовнішнього підкріплення [2; 6].

Доросле працездатне населення. Для цієї найбільш гетерогенної групи (20–60 років) характерна висока варіативність мотиваційних структур, що визначається індивідуальними життєвими обставинами, професійною зайнятістю, сімейним станом. Домінуючим викликом є хронічний дефіцит часу, високий рівень стресу, поєднання професійних та сімейних обов'язків. Фітнес-освіта має пропонувати гнучкі, інтегровані в життєвий контекст формати, навчати навичкам самоменеджменту, тайм-менеджменту, стресового менеджменту. Ключовим є акцент на короткострокових, суб'єктивно відчутних вигодах (підвищення енергійності, покращення настрою, якості сну, стресостійкості), які безпосередньо резонують із актуальними потребами цієї групи [5; 11]. Для жінок цього віку особливо гостро стоїть проблема поєднання материнства, професійної реалізації та турботи про власне здоров'я; ефективними є сімейні, материнсько-дитячі формати занять, програми післяпологової реабілітації, акцент на відновленні ресурсу. Для чоловіків – програми профілактики серцево-судинних захворювань, метаболічного синдрому, підтримання фізичної форми як умови професійної успішності [14; 20].

Люди похилого віку. Демографічне старіння, яке на Полтавщині набуває особливої гостроти, робить цю групу пріоритетною для розвитку геронтофітнес-освіти. Психологічні детермінанти для людей старшого віку мають суттєву специфіку. Мотивація зміщується в бік підтримання функціональної незалежності, збереження здатності до самообслуговування,

профілактики падінь та травм, підтримання когнітивного здоров'я, запобігання соціальній ізоляції [1; 20]. Когнітивно-емоційний рівень характеризується, з одного боку, вищим рівнем фітнес-грамотності (через життєвий досвід), а з іншого – наявністю стійких, часто архаїчних переконань про фізичну активність («в моєму віці вже пізно починати», «треба берегтися», «рух – це втома, а не користь»). Соціально-середовищний рівень набуває вирішального значення: потужна соціальна підтримка, відчуття приналежності до групи, створення «клубів здоров'я» за інтересами стають не лише мотиваторами, а й факторами, що забезпечують психологічне благополуччя та запобігають соціальній ізоляції [3; 22]. Фітнес-освіта для цієї групи має бути максимально доступною (територіально, фінансово, фізично – безбар'єрність), повільною, поступовою, з акцентом на безпеку, задоволення від руху та соціальну взаємодію. Ефективними форматами є скандинавська ходьба, адаптована йога, аквафітнес, танцювальні програми для старшого віку, заняття в парках та будинках культури. Особливої уваги потребує робота зі страхом падінь та травм, який у цій віковій групі є одним із найпотужніших бар'єрів [1; 14].

5. Психологічні особливості роботи з внутрішньо переміщеними особами

Воєнний стан та пов'язана з ним масова внутрішня міграція створили нову, надзвичайно чутливу та психологічно вразливу цільову групу – внутрішньо переміщених осіб (ВПО). За даними обласних служб, Полтавщина є одним із регіонів, який прийняв значну кількість ВПО, переважно зі східних та південних областей України. Як зазначається в сучасних дослідженнях психології травми [9; 21], психологічний стан цієї категорії населення характеризується високим рівнем травматизації, хронічним стресом, тривожністю, втратою соціальних зв'язків, руйнуванням життєвих планів, а часто – і втратою сенсів. Фітнес-освіта в роботі з ВПО набуває не лише оздоровчого, але й глибокого психотерапевтичного, реабілітаційного та соціально-інтеграційного значення.

Психологічні детермінанти для цієї групи мають низку специфічних особливостей. На інтраперсональному рівні спостерігається різке зниження самоефективності, зміщення локусу контролю в бік зовнішнього («моє життя більше мені не належить», «я нічого не можу контролювати»), домінування мотивації уникнення над мотивацією досягнення, виснаження внутрішніх ресурсів [9; 21]. На когнітивно-емоційному рівні – переважання ірраціональних переконань катастрофічного характеру, високий рівень алекситимії (нездатності розпізнавати та вербалізувати власні емоції), зниження здатності до отримання задоволення (ангедонія). На соціально-середовищному рівні – розрив попередніх соціальних зв'язків, відчуження, необхідність адаптації до нового, часто чужого соціального середовища, що супроводжується підвищеною соціальною тривожністю та недовірою [21; 22].

Фітнес-освіта для ВПО має будуватися на принципах психологічної безпеки, передбачуваності, поступовості та безумовного прийняття. Ключовими завданнями є:

- створення максимально безпечного, передбачуваного, структурованого середовища, де учасник може відчути базове відчуття контролю та стабільності;

- відновлення відчуття тілесного благополуччя через м'які, обережні, тілесно-орієнтовані практики, що дозволяють знизити рівень психофізіологічного збудження, відновити контакт із власним тілом як ресурсом;

- поступове відновлення самоєфективності через серію «малих кроків», гарантованих успіхів у виконанні доступних, безпечних завдань;

- формування нових соціальних зв'язків, створення підтримуючої спільноти, де учасники можуть ділитися досвідом, отримувати емоційну підтримку, відчувати приналежність («ми – разом», «ми – спільнота»);

- делікатне, поступове навчання навичкам саморегуляції (дихальні техніки, релаксація, заземлення), які можуть бути використані в моменти гострого стресу [9; 21].

Важливо, щоб фітнес-програми для ВПО були максимально доступними (переважно безкоштовними), територіально наближеними до місць компактного проживання цієї категорії, проводилися спеціально підготовленими фахівцями, які мають базові знання з психології травми та кризового консультування. Залучення ВПО до фітнес-спільнот може стати потужним фактором їхньої соціальної інтеграції в нові громади, відновлення соціального капіталу та психологічного благополуччя [22].

4. Інтегративна модель розвитку фітнес-освіти на Полтавщині з урахуванням психологічних детермінант

На основі проведеного глибокого теоретичного аналізу, узагальнення результатів емпіричних досліджень та врахування детально окресленої специфіки регіонального контексту, ми пропонуємо інтегративну модель, яка відображає складну, нелінійну, динамічну, багаторівневу взаємодію виокремлених детермінант. Ця модель має характер відкритої, саморегульованої системи з численними прямими та зворотними, позитивними та негативними зв'язками.

Ядром моделі є особистість з її інтраперсональними характеристиками – складним, ієрархічно організованим мотиваційним комплексом (співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації, домінуючі тенденції надії на успіх чи уникнення невдачі), специфічним рівнем самоєфективності у сфері фізичної активності, стійким локусом контролю здоров'я, а також темпераментальними та характерологічними особливостями. Це ядро є центральним, системоутворюючим, оскільки саме в ньому відбувається кінцева інтеграція всіх зовнішніх та внутрішніх впливів, приймається рішення про дію (або бездіяльність), формуються наміри та здійснюється вольова регуляція. Ядро знаходиться під безпосереднім, постійним впливом двох концентричних кіл, які опосередковують, фільтрують та інтерпретують впливи зовнішнього світу.

Внутрішнє коло: когнітивно-емоційне середовище. Це коло включає в себе найближчі, найбільш безпосередні психологічні процеси та стани: рівень фітнес-грамотності людини (обсяг та якість її знань, критичність мислення), її стійку систему ірраціональних переконань та когнітивних спотворень,

характерний, індивідуально-специфічний для неї афективний відгук на фізичну активність (ступінь задоволення/незадоволення процесом), а також сформований образ тіла та рівень тілесної усвідомленості. Це середовище виконує функцію найближчого фільтра та інтерпретатора: будь-яка інформація, будь-який досвід, що надходить із зовнішнього світу, обов'язково проходить крізь нього, набуваючи глибокого, особистісного смислу, емоційного забарвлення та оцінки. Позитивні, конструктивні зміни на цьому рівні (наприклад, суттєве підвищення грамотності, успішна корекція ірраціональних переконань, формування стійкого позитивного афективного відгуку) безпосередньо, безпосередньо «підживлюють» ядро, значно зміцнюючи внутрішню мотивацію, підвищуючи самоефективність та зміщуючи локус контролю в бік внутрішнього. Негативні, деструктивні впливи (дезінформація, закріплення ірраціональних страхів, формування стійкого негативного афекту) – послаблюють, дестабілізують ядро [5; 15; 21].

Зовнішнє коло: соціально-середовищний контекст. Це коло охоплює широкий спектр об'єктивних та суб'єктивних умов найближчого та віддаленого соціального середовища: наявність, якість та стабільність соціальної підтримки з боку родини, друзів, референтної групи; професійну компетентність, особистісні якості, педагогічну майстерність та стиль спілкування інструктора/тренера; панівні в місцевій громаді, усталені соціальні норми, цінності та стереотипи щодо фізичної активності, здоров'я, тіла; а також об'єктивну фізичну доступність, безпеку та інклюзивність середовища для занять (інфраструктура, транспорт, безпека). Це коло створює зовнішні, часто дуже жорсткі умови, які можуть або потужно сприяти, полегшувати та підтримувати розвиток особистості, або, навпаки, суттєво, а іноді й фатально перешкоджати йому. Потужна, стабільна, безумовна соціальна підтримка, компетентний, емпатійний, авторитетний інструктор, сприятливі, підтримуючі соціальні норми та доступна, безпечна, інклюзивна інфраструктура здатні компенсувати навіть досить низьку стартову мотивацію та значно підвищити самоефективність (впливаючи на ядро через механізми опосередкованого досвіду та соціального переконання). Навпаки, негативні, осудливі норми, відсутність підтримки, некомпетентний, байдужий або авторитарний тренер, або бар'єрне, небезпечне, недоступне фізичне середовище можуть повністю заблокувати, знівелювати навіть дуже сильну, внутрішньо вмотивовану людину [3; 7; 11].

Контекстом, в якому функціонує, розвивається та змінюється вся ця складна система, є регіональні особливості Полтавщини, які виступають як потужні, багатопланові модератори – вони суттєво змінюють силу, напрямок, швидкість та специфіку впливу кожної з окремих детермінант та їхніх взаємозв'язків. Наприклад, домінуючий прагматизм, властивий місцевому когнітивному стилю, підсилює значення конкретних, вимірних, короткострокових результатів на когнітивно-емоційному рівні та змушує переформулювати абстрактні мотиваційні конструкції на інтраперсональному рівні в термінах практичної, утилітарної вигоди. Колективізм, як глибинна, архетипна риса, посилює роль соціальної підтримки,

групової динаміки та соціальних норм на соціально-середовищному рівні, але водночас може суттєво пригнічувати прояви індивідуальної автономії та внутрішньої мотивації на інтраперсональному рівні, якщо з цим не працювати цілеспрямовано, свідомо та системно, рис. 1.

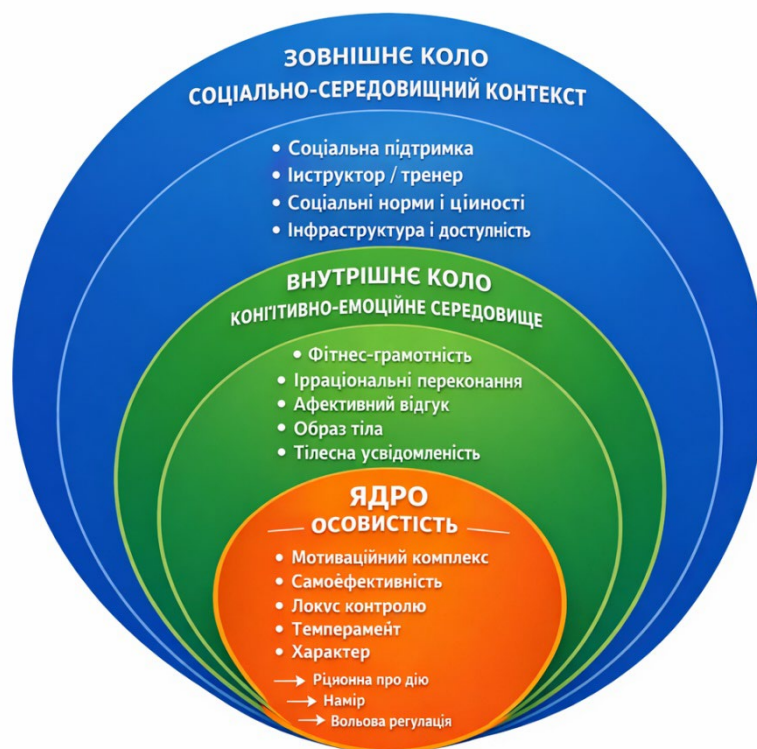


Рис. 1. Інтегративна модель розвитку фітнес-освіти на Полтавщині на основі психологічних детермінант

Таким чином, запропонована інтегративна модель з усією очевидністю та переконливістю демонструє, що ефективна, результативна, довготривала фітнес-освіта на Полтавщині не може бути зведена до простого, механічного транслявання знань, набору вправ чи формального відпрацювання техніки. Вона вимагає глибокого розуміння, системного аналізу та синхронної, скоординованої, цілеспрямованої роботи на всіх трьох фундаментальних рівнях – інтраперсональному, когнітивно-емоційному та соціально-середовищному, – з обов’язковим, постійним урахуванням специфічного, унікального регіонального контексту-модератора.

5. Практичні імплікації та рекомендації для розбудови регіональної системи фітнес-освіти

Виходячи з розробленої інтегративної моделі, глибокого теоретичного аналізу та враховуючи виявлені специфічні психологічні детермінанти, можна сформулювати конкретні, науково обґрунтовані, практично орієнтовані рекомендації для широкого кола суб’єктів, залучених до розбудови, впровадження та підтримки фітнес-освіти в Полтавському регіоні: органів державної влади та місцевого самоврядування, закладів вищої та професійної

освіти, керівників та власників фітнес-клубів, тренерів та інструкторів, громадських організацій, лідерів громад та окремих фахівців.

Стратегічні рекомендації (макрорівень)

1. Розробка, громадське обговорення та впровадження Регіональної цільової програми (концепції) розвитку фітнес-освіти, яка б базувалася на фундаментальних принципах психології здоров'я, теорії самодетермінації, враховувала виявлені в ході дослідження регіональні особливості мотивації, когнітивних установок, ціннісних орієнтацій та соціальних норм населення. Концепція має бути націлена на створення інклюзивної, доступної, міжсекторальної, стійкої системи, що органічно, природно поєднує освітні, соціальні, інфраструктурні, комунікаційні та економічні компоненти, забезпечуючи їхню взаємодію та взаємопідсилення [1; 13; 20].

2. Створення Регіонального ресурсно-методичного центру фітнес-освіти на базі одного з провідних закладів вищої освіти регіону, які мають потужний кадровий, науковий та матеріально-технічний потенціал (наприклад, Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» або Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка). Основними, пріоритетними завданнями центру мають стати: науково обґрунтована підготовка, перепідготовка та системне підвищення кваліфікації кадрів для сфери фітнес-освіти з акцентом на психолого-педагогічні, комунікативні та фасилітативні компетенції; розробка, експертна оцінка, апробація та впровадження адаптованих, диференційованих навчально-методичних матеріалів, програм, тренінгів для різних цільових груп (діти різного віку, студентська молодь, доросле працездатне населення, люди похилого віку, жителі сільських територій, внутрішньо переміщені особи); проведення системного моніторингу актуальних потреб населення, бар'єрів та рушійних сил залучення до фітнесу; науковий супровід, оцінка ефективності та корекція інноваційних проєктів та програм [7; 10; 14].

3. Стимулювання, підтримка та інституціоналізація розвитку фітнес-спільнот та громадських ініціатив низового рівня. Це передбачає створення прозорих, доступних механізмів надання грантової, консультаційної, організаційної та матеріально-технічної підтримки місцевим, самодостатнім клубам здоров'я, волонтерським програмам, ініціативним групам; цілеспрямовану підготовку, навчання та підтримку «фітнес-амбасадорів» з числа активних, авторитетних місцевих жителів, які природно користуються довірою та повагою у своїх громадах; створення умов для того, щоб ці низові ініціативи були сталими, стійкими, а не залежали виключно від ентузіазму та ресурсів окремих, нестійких лідерів [3; 11; 22].

4. Системна, міжсекторальна інтеграція елементів фітнес-освіти в діяльність існуючих інституцій та структур, зокрема: медичної системи (через організацію «шкіл здоров'я» та спеціалізованих кабінетів фізичної активності при закладах первинної медичної допомоги, розробку та впровадження науково обґрунтованих програм фітнес-реабілітації для пацієнтів з хронічними неінфекційними захворюваннями), освітньої системи (включення сучасних, практико-орієнтованих модулів з фітнес-грамотності, психології здоров'я та

самоменеджменту до шкільних програм фізичної культури та програм фізичного виховання у закладах вищої та фахової передвищої освіти), соціальної системи (активне використання бази та потенціалу центрів соціальних служб, територіальних центрів соціального обслуговування для організації безкоштовних або пільгових занять для соціально вразливих категорій населення) [2; 6; 14].

Тактичні рекомендації (мікрорівень – рівень конкретних програм, занять та інтервенцій)

1. Принцип «малих кроків» та постійний акцент на негайних, суб'єктивно відчутних вигодах. Усі без винятку освітні програми, тренувальні плани, комунікаційні кампанії мають бути ретельно, дидактично виважено побудовані таким чином, щоб гарантувати кожному учаснику, особливо на початкових, найбільш вразливих етапах, переживання дрібних, але регулярних, суб'єктивно значущих успіхів (формування та зміцнення самоефективності) та чітко, наочно, переконливо демонструвати прямий, безпосередній, причинно-наслідковий зв'язок між виконаними, конкретними діями та покращенням самопочуття, настрою, енергійності в найближчій, короткостроковій перспективі (кращий, глибший сон, зменшення хронічного болю, відчутний приплив енергії та бадьорості, стабілізація артеріального тиску) [3; 5; 11].

2. Принцип соціальної фасилітації та створення підтримуючої спільноти. Надання безумовного пріоритету груповим, сімейним, громадським, клубним форматам роботи над суто індивідуальними, ізольованими. Це передбачає свідоме, цілеспрямоване створення широких, різноманітних можливостей для неформального, живого спілкування, взаємної підтримки, відкритого обміну досвідом, досягненнями та труднощами, формування стійкої, позитивної групової ідентичності («наша група здоров'я», «наш клуб скандинавської ходьби», «наша спортивна родина»). Соціальний, комунікативний вимір занять має бути не другорядною, додатковою опцією, а невід'ємною, ціннісною частиною освітнього процесу, яка безпосередньо працює на задоволення фундаментальної потреби в пов'язаності [11; 22].

3. Принцип авторитетного, емпатійного фасилітатора. Роль інструктора/тренера має бути переосмислена від «командира, який віддає накази та контролює виконання» до «фасилітатора, наставника, який створює психологічно безпечне, підтримуюче середовище, підкріплює автономію, надає компетентний зворотний зв'язок та інтегрує групу». Це вимагає не лише спеціальних знань та методичної майстерності, але й високорозвинених комунікативних навичок, емпатії, здатності до індивідуального підходу та глибокого розуміння регіональних особливостей. Відповідно, програми підготовки та підвищення кваліфікації фітнес-фахівців мають містити потужний психолого-педагогічний блок [7; 10; 15].

4. Принцип когнітивної реструктуризації. У програми фітнес-освіти, особливо на початкових етапах та в роботі з групами ризику (люди з високим рівнем тривожності, пацієнти з хронічними захворюваннями), необхідно включати елементи, спрямовані на виявлення, усвідомлення та корекцію ірраціональних переконань та когнітивних спотворень, пов'язаних з фізичною

активністю, тілом, здоров'ям. Це можуть бути короткі бесіди, рефлексивні вправи, ведення щоденників думок, спрямовані на заміну дезадаптивних патернів (дихотомічне мислення, катастрофізація, знецінення малих кроків) на більш адаптивні, реалістичні та підтримуючі [5; 15; 16].

5. Принцип інтеграції в життєвий контекст. Освітній матеріал (знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, гігієни) має подаватися не як абстрактна, відірвана від життя теорія, а виключно в контексті вирішення конкретних, життєво важливих для цільової групи завдань. Для мешканців сільських територій – це адаптація вправ до роботи на городі, профілактика болю в спині після фізичної праці; для людей похилого віку – профілактика падінь, збереження здатності до самообслуговування; для працюючого населення – зняття стресу, підвищення працездатності. Мова спілкування, приклади, метафори мають бути максимально наближені до повсякденного досвіду учасників [3; 5; 14].

6. Принцип доступності та інклюзивності. Забезпечення реальної, а не декларативної доступності фітнес-освіти для всіх верств населення, незалежно від рівня доходів, місця проживання, віку, стану здоров'я. Це передбачає активний розвиток безкоштовних або пільгових форм занять на базі комунальних закладів (парки, будинки культури, школи), розвиток інклюзивних програм для осіб з інвалідністю та людей з хронічними захворюваннями, а також створення безпечної, комфортної, безбар'єрної фізичної інфраструктури [1; 3; 14].

Цифровізація фітнес-освіти в регіональному контексті: можливості, обмеження та психологічні особливості

Стрімкий розвиток цифрових технологій, особливо активізований пандемією COVID-19 та подальшими викликами, відкриває нові можливості для розвитку фітнес-освіти, але водночас створює нові виклики та потребує врахування специфічних психологічних особливостей, особливо в регіональному контексті Полтавщини.

Можливості цифровізації. Онлайн-платформи, мобільні додатки, відеохостинги, соціальні мережі дозволяють:

- суттєво розширити географічне охоплення, долаючи проблему територіальної недоступності, особливо актуальну для сільських територій;
- забезпечити гнучкість у часі, що є критично важливим для працездатного населення з високою зайнятістю;
- значно знизити фінансовий бар'єр (безкоштовні або недорогі онлайн-програми, додатки);
- створити умови для більш комфортного старту для осіб з високою соціальною тривожністю, негативним образом тіла, страхом публічної невдачі (можливість займатися вдома, в безпечному, приватному середовищі);
- забезпечити персоналізацію навчання через адаптивні програми, можливість вибору індивідуального темпу, рівня складності, зручного часу;
- створити нові форми соціальної підтримки через онлайн-спільноти, групи в месенджерах, закриті клуби, де учасники можуть обмінюватися досвідом, підтримувати один одного, отримувати зворотний зв'язок [7; 17].

Психологічні обмеження та виклики. Водночас, цифровізація не є панацеєю і має суттєві обмеження, особливо в регіональному контексті:

- цифровий розрив : значна частина населення Полтавщини, особливо люди похилого віку, мешканці віддалених сільських територій, соціально вразливі групи, мають обмежений доступ до якісного інтернету, необхідних гаджетів або недостатній рівень цифрової грамотності. Це створює ризик поглиблення нерівності в доступі до фітнес-освіти;

- дефіцит соціальної присутності: онлайн-формат не може повною мірою забезпечити задоволення потреби в пов'язаності, живому емоційному контакті, безпосередній соціальній підтримці, що є особливо важливим для колективістської культури Полтавщини та для груп, схильних до соціальної ізоляції (люди похилого віку, ВПО) [11; 22];

- обмеження контролю техніки та безпеки: відсутність безпосереднього зворотного зв'язку від тренера підвищує ризик помилок у техніці виконання вправ, особливо для новачків, що може призводити до травм, зниження самоефективності та відмови від занять;

- зниження мотивації та відповідальності: у багатьох дослідженнях зафіксовано вищий рівень «відсіву» в онлайн-форматах порівняно з офлайн-груповими заняттями через відсутність зовнішніх зобов'язань, групової відповідальності та живого соціального контролю [2; 17];

- екранна втома та дефіцит сенсорного досвіду: тривале використання екранів може призводити до зниження залученості, втоми, а відсутність повноцінного кінестетичного, тактильного досвіду знижує тілесну усвідомленість.

Рекомендації щодо інтеграції цифрових технологій у регіональну фітнес-освіту. Враховуючи вищезазначене, оптимальною є стратегія «розумної гібридизації», яка передбачає:

1. Диференційований підхід до цільових груп, зокрема для молоді та працездатного населення – активне використання онлайн-форматів як доповнення до офлайн-занять або як самостійного, гнучкого варіанту; для людей похилого віку, ВПО, осіб з низькою цифровою грамотністю – пріоритет офлайн, групових, соціально інтегрованих форматів з можливим елементом цифрової підтримки (наприклад, чат-група для обміну досвідом, нагадувань) [7; 22].

2. Розвиток цифрової грамотності, тобто розвиток базових навичок використання онлайн-ресурсів, мобільних додатків, платформ для занять до освітніх програм фітнес-освіти, особливо для старших вікових груп.

3. Створення якісного, локалізованого україномовного контенту, безпосередньо розробка відеотек, онлайн-курсів, методичних матеріалів, адаптованих до регіональних особливостей (мова, приклади, реалії), з акцентом на безпеку, правильну техніку, поступовість.

4. Використання гібридних форматів: поєднання офлайн-занять (для соціальної присутності, контролю техніки) з онлайн-підтримкою (чат-групи для мотивації, відеозаписи для повторення, онлайн-консультації) [17].

5. Психологічний супровід цифрових програм, що передбачає елементи спрямовані на підтримку мотивації, подолання ірраціональних переконань, формування звички регулярних занять у цифровому середовищі (наприклад, гейміфікація, елементи соціального змагання, регулярний зворотний зв'язок).

Висновки

Проведений у розділі комплексний, системний аналіз психологічних детермінант фітнес-освіти на Полтавщині дозволяє зробити низку узагальнюючих висновків, які мають як теоретичне, так і практичне значення.

1. Ефективність фітнес-освіти в регіоні визначається не сумою окремих психологічних факторів, а складною, динамічною, багаторівневою системою їхньої взаємодії. Виокремлено три фундаментальних рівні цієї системи: інтраперсональний (мотиваційний комплекс, самоефективність, локус контролю здоров'я, темпераментальні характеристики), когнітивно-емоційний (фітнес-грамотність, ірраціональні переконання, афективний відгук, образ тіла) та соціально-середовищний (соціальна підтримка, роль інструктора, соціальні норми, інфраструктурна доступність).

2. Регіональний контекст Полтавщини – з його історико-культурною спадщиною (козацький, аграрний архетип), специфічною соціально-демографічною структурою (висока частка сільського населення та людей похилого віку), а також психологічними особливостями соціального середовища (колективізм, прагматизм, консерватизм, високий зовнішній локус контролю) – виступає не просто тлом, а потужним модератором, який суттєво змінює силу, напрямок та форму прояву універсальних психологічних детермінант.

3. Запропонована інтегративна модель психологічних детермінант, що має характер відкритої, саморегульованої системи з прямими та зворотними зв'язками між її рівнями, дозволяє не лише описати та пояснити існуючі закономірності, але й слугувати евристичним інструментом для проектування більш ефективних, адаптованих до місцевих умов освітніх інтервенцій.

4. На основі проведеного теоретичного аналізу можна стверджувати, що ключовими, найбільш значущими точками прикладання психолого-педагогічних зусиль у регіоні є: цілеспрямоване сприяння процесу інтерналізації мотивації (перетворення зовнішніх спонук на внутрішні цінності); системне підвищення фітнес-грамотності населення з акцентом на подолання архаїчних стереотипів; розвиток соціальної підтримки та формування стійких фітнес-спільнот з урахуванням високої цінності колективізму; спеціальна підготовка інструкторів як агентів довіри та фасилітаторів, здатних працювати з регіональною специфікою; а також створення доступного, безпечного, інклюзивного середовища для занять.

5. Розроблені стратегічні та тактичні рекомендації, адресовані різним суб'єктам (органи влади, заклади освіти, фітнес-індустрія, громадські організації), створюють науково обґрунтовану основу для розбудови цілісної, ефективної, соціально відповідальної регіональної системи фітнес-освіти,

здатної реально впливати на здоров'я, якість життя та активне довголіття населення Полтавщини.

На основі синтезу теоретичного аналізу, даних попередніх емпіричних досліджень та тривалих спостережень, можна виділити чотири узагальнені психологічні типи учасників фітнес-освіти на Полтавщині, які потребують диференційованих підходів:

1. «Прагматик-початківець» (переважно чоловіки середнього віку, рідше – жінки). Характеризується домінуванням зовнішньої мотивації (медичні показання, вимоги лікаря, бажання «привести себе в форму» після загострення захворювання), зовнішнім локусом контролю, низькою самоефективністю, високим рівнем скептицизму до «оздоровчих» практик. Потребує чітких, вимірних цілей, конкретних інструкцій, акценту на короткострокових, відчутних результатах, залучення авторитетного тренера/лікаря. Ефективні короткі, інтенсивні програми з чіткою структурою та зрозумілими критеріями успіху [3; 5].

2. «Естет-новачок» (переважно жінки молодого та середнього віку). Домінування зовнішньої мотивації, орієнтованої на зовнішність, схуднення, відповідність соціальним/медійним ідеалам; висока соціальна тривожність, негативний образ тіла, вразливість до думки оточення. Потребує делікатного, підтримуючого середовища, акценту на функціональності, позитивному афекті, поступового зміщення мотивації з естетичної на функціональну. Ефективні групові, жіночі формати з високим рівнем соціальної підтримки, інтеграція елементів когнітивної реструктуризації щодо образу тіла [11; 16].

3. «Активний інтегратор» (чоловіки та жінки, переважно молодого та середнього віку, часто з високим рівнем освіти та соціальної активності). Характеризується високим рівнем внутрішньої мотивації, інтернальним локусом контролю, високою самоефективністю, активним пошуком нових знань, прагненням до саморозвитку. Цей тип є «ідеальним» з точки зору довготривалої прихильності до фітнесу та може виступати ресурсом для створення фітнес-спільнот, наставництва, волонтерства. Потребує різноманітних, складних, інтелектуально насичених форматів, можливостей для самостійного вибору, підтримки автономії [1; 18].

4. «Соціально-зорієнтований утримувач» (переважно люди старшого віку, ВПО, особи з хронічними захворюваннями). Характеризується змішаною мотивацією (підтримання здоров'я, функціональності, соціальна взаємодія), високою цінністю соціальної підтримки, групової приналежності, часто – низькою самоефективністю, страхом травм. Потребує стабільних, передбачуваних, максимально безпечних форматів, потужної соціальної підтримки, створення стійких груп/клубів за інтересами, акценту на соціальному вимірі занять як ключовому факторі утримання. Ефективні безкоштовні, територіально доступні заняття в парках, будинках культури, соціальних центрах [1; 3; 22].

Розуміння цієї типології дозволяє фахівцям та організаторам фітнес-освіти більш точно адресувати свої програми, обрати адекватні комунікаційні

стратегії, створювати умови для переходу учасників з більш «вразливих» типів до більш «стійких» через цілеспрямовану психолого-педагогічну підтримку.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. (2014). Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Київ: НУФВСУ. <https://www.nbuiv.gov.ua/>
2. Апухтін Д. І. (2022). Заняття фізичною культурою та спортом в умовах агресії Росії. У Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. / редкол. : Л.М. Рибалко (голов. ред.), Л. М. Оніщук, А.В. Гета. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 5–6. <https://reposit.nupp.edu.ua/item/10306>
3. Арканова А. А., Плахотнюк Я. Р., Синиця Т. О. (2022). Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності школярів 8-12 років. У Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. / редкол. : Л.М. Рибалко (голов. ред.), Л.М. Оніщук, А.В. Гета. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 112–114. <https://reposit.nupp.edu.ua/item/10306>
4. Байрачний О. (2025). Комплексне психологічне тестування юних спортсменів у ПДАУ. Новини Полтавського державного аграрного університету. <https://www.pdau.edu.ua/news/kompleksne-psyhologichne-testuvannya-yunyh-sportsmeniv-u-pdau>
5. Бірючинська С. В., Данило Л. І. (2020). Оздоровчий вплив системи «Стретчинг» на фізичний та психологічний стан жінок середнього віку. Спортивна наука та здоров'я людини, (1(3)), 28–37. <https://surl.lt/kipqho>
6. Вакула В. С., Воробйов О. В. (2022). Проведення занять спортом в умовах воєнного часу. У Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. / редкол. : Л.М. Рибалко (голов. ред.), Л.М. Оніщук, А.В. Гета. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 6–8. <https://reposit.nupp.edu.ua/item/10306>
7. Верітов О. І., Лещак О. М., Римик Р. В., Майструк В. В. (2025). Професійна майстерність тренера: теоретичні основи, структурні компоненти та практичні аспекти розвитку. Академічні візії, (43). <https://doi.org/10.5281/zenodo.16881344>
8. Дабека В. С., Остапов А. В. (2022). Психологічна підготовка як невід'ємна складова загальної підготовки волейболістів. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. / редкол. : Л.М. Рибалко (голов. ред.), Л.М. Оніщук, А.В. Гета. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 100–101. <https://reposit.nupp.edu.ua/item/10306>

9. Дворник М. С. (Ред.). (2025). Здоровий спосіб життя в умовах війни: соціально-психологічний підхід (Електронне вид.). Кропивницький: Імекс-ЛТД. <https://surl.li/dvimmv>
10. Єфременко А., Алексєнко Я., Марченков М., Насонкіна О., Полторацька Г. (2025). Цифрова компетентність тренерів з виду спорту: шляхи розвитку. Освіта. Інноватика. Практика, 13(1), 23–28. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i1-003>
11. Кашуба Р. С., Синиця, Т. О. (2022). Особливості мотивації жінок молодого першого зрілого віку до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. / редкол. : Л. М. Рибалко (голов. ред.), Л.М. Оніщук, А.В. Гета. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 65–66. <https://reposit.nupp.edu.ua/item/10306>
12. Корх О. Я. (2015). Психолого-педагогічні особливості занять оздоровчим фітнесом жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, (4), 45–49.
13. Круцевич Т. Ю., Пангелова, Н. Є. (2017). Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література.
14. Нагорна А. Ю., Андрєєва О. В., Лишевська В. М. (2020). Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, (7(127)). <https://www.researchgate.net/publication/347252217>
15. Плясунов В. О., Одинцов І. І., Жалій Р. В. (2022). Психологічна підготовка юних спортсменів на етапі професійного відбору та орієнтації в ігрових видах спорту. У Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. / редкол. : Л.М. Рибалко (голов. ред.), Л.М. Оніщук, А.В. Гета. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 77–78. <https://reposit.nupp.edu.ua/item/10306>
16. Полянничко О. М. (2021). Психологічні чинники професійного вигорання фітнес-тренерів. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості С. 236–239. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/46297/1/O_Polianychnko_O_Lakhtadyr_FZFSV.pdf
17. Полянничко О. М., Єретик А. А., Гаврилова Н. Г., Бірючинська С. В., Данило Л. І., Літвінова-Слюсар К. Ю. (2020). Оздоровчий вплив системи «Стретчинг» на фізичний та психологічний стан жінок середнього віку. Спортивна наука та здоров'я людини, (1(3)), С.28–37. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/33505/>
18. Приймак А. Ю., Гончаренко О. С. (2023). Сутність та потенціал фітнес-технологій у контексті формування здорового способу життя сучасного студентства. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія

«Психологія», Серія «Медицина»), (14), С. 378–389.
<https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/6885/6925>

19. Савіна М. В. (2016). Фітнес-аддикція у жінок: концептуалізація феномену та обґрунтування психодіагностичного інструменту. Психіатрія, неврологія та медична психологія, 3(1), С. 75–84.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/psyneur_2016_3_1_16

20. Сущенко Л. П. (2004). Соціально-психологічні аспекти фізичної рекреації та оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (1), С.110–114.

21. Фролова-Владімірова Н. Р. (2025). Використання сучасних технологій ментального фітнесу для покращення стресостійкості у студентській молоді (Бакалаврська робота). Київський столичний університет імені Бориса Грінченка.
https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52402/1/N_Frolovavladimirova_FZFVS_2025.pdf

22. Шендрик А. С., Синиця Т. О. (2022). Проблеми фізичного виховання в сучасних ЗВО. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. / редкол. : Л.М. Рибалко (голов. ред.), Л.М. Оніщук, А.В. Гета. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 24–26. <https://reposit.nupp.edu.ua/item/10306>

23. Яковенко Б. Д., Воробйов О. В. (2022). Фізичне виховання студентів в умовах війни. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. / редкол. : Л.М. Рибалко (голов. ред.), Л.М. Оніщук, А.В. Гета. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 26–27. <https://reposit.nupp.edu.ua/item/10306>