



Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 8. С. 67-72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009>.

Skaliy O., Maksymova K. Vplyv ozdorovchykh fitnes-tehnolohii na psykhoemotsiyni stan studentiv v umovakh viiny [Influence of healthy fitness technologies on the psycho-emotional state of students in the conditions of war]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol. 12, No 8. S. 67-72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009>.

УДК 796.412+796.01:159.9/355.241.22  
DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i8-009

**Олександр СКАЛІЙ**

Економічний університет, Польща  
<https://orcid.org/0000-0001-7480-451X>  
skaliy@wp.pl

**Катерина МАКСИМОВА**

Харківська державна академія фізичної культури, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-6556-1659>  
o.katerina777@gmail.com

## ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Анотація.** У статті проаналізовано вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни. Зазначено, що стан фізичного та психічного здоров'я студентів України набуває особливої гостроти через війну України з Росією. Виявлено, що наявна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності, різного виду та роду травмами, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної та демографічної ситуації, морально-духовною кризою населення України в цілому. Зазначено, що психічні стани це реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, яка спрямована на досягнення корисного для організму результату з метою адаптації до конкретних умов існування, збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних ситуаціях. Водночас доведено, що психічні стани характеризуються як єдністю переживання та поведінки в певному відрізку часу, так і своєю єдністю переживання і діяльності, вони впливають на її перебіг. Вказано, що сучасним засобом покращення стану здоров'я є фітнес та різноманітні фітнес-технології, основним засобом дії який є фітнес-програми. Так, за останні роки можна охарактеризувати стрімким розвитком у світі новітніх фітнес-технологій різного спрямування, серед яких оздоровчі фітнес-технології стали найпопулярнішим засобом оздоровлення населення України, зокрема студентів. Доведено, що активно застосовуючи різноманітні фізичні вправи можна покращити фізичний та психоемоційний стан студентів різного віку. Зазначено, що внаслідок різноманітності фітнес-програм та потреб в оновленні й варіативності тренувань виникають нові напрямки – фітнес-гібриди, які дають можливість фітнес-тренеру застосувати їх як додаткові засоби рекреаційної та психорегулятивної спрямованості. Експериментально доведено позитивний вплив різних фітнес-програм на психоемоційний стан студентів, що дає підстави для проведення подальшої оцінки емоційного стану студентів контрольної та експериментальних груп. Результатами нашого експерименту засвідчено про підвищення ступеня прояву мобілізуючих компонентів хлопців-студентів експериментальної групи, що займалися Crossfit Training протягом двох років. Водночас у студентів контрольної групи істотно зросли показники за фактором «відчуття сили й енергії» у порівнянні з групою, яка займалася за Crossfit Training – на 1 бал ( $t=2,66$ ;  $p<0,05$ ). Виявлено також збільшення показників й інших компонентів психіки, що мобілізують рухову діяльність у хлопців-студентів з групи Crossfit Training. Позитивні відмінності у показниках емоційного стану також було виявлено у дівчат-студенток контрольної групи, які регулярно займалися за фітнес-програмою Fitness Mix.

**Ключові слова:** фітнес; оздоровчий фітнес; фітнес-технології; оздоровчі фітнес-технології; здоров'я; здоровий спосіб життя; психоемоційний стан; психоемоційне відновлення.

**Oleksandr SKALIY**

University of Economics, Bydgoszcz, Poland  
<https://orcid.org/0000-0001-7480-451X>  
skaliy@wp.pl

**Kateryna MAKSYMOWA**

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0001-6556-1659>  
o.katerina777@gmail.com

## INFLUENCE OF HEALTHY FITNESS TECHNOLOGIES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR

**Abstract.** The article analyzes the impact of health-improving fitness technologies on the psycho-emotional state of students in wartime conditions. It is noted that the state of physical and mental health of Ukrainian students is becoming particularly acute due to Ukraine's war with Russia. It was revealed that the existing situation is burdened by high rates of morbidity, various types and types of injuries, a decrease in the quality of medical care, a deterioration of the ecological and demographic situation, and a moral and spiritual crisis of the population of Ukraine as a whole. It is noted that mental states are the reaction of functional systems to external and internal influences, which is aimed at achieving a result useful for the organism to adapt to specific conditions of existence, preserve the integrity of the organism, and ensure its vital activity in specific situations. At the same time, it has been proven that mental states are characterized both by the unity of

experience and behavior in a certain period and by their unity of experience and activity, they influence its course. It is indicated that modern means of improving health are fitness and various fitness technologies, the main means of action of which are fitness programs. Thus, the recent years can be characterized by the rapid development in the world of the latest fitness technologies of various directions, among which health fitness technologies have become the most popular means of improving the health of the population of Ukraine, in particular students. It has been proven that actively using various physical exercises can improve the physical and psycho-emotional state of students of different ages. It is noted that due to the diversity of fitness programs and the need for updating and variability of training, new directions are emerging - fitness hybrids, which enable the fitness trainer to use them as additional means of recreational and psycho-regulatory orientation. Satisfaction with various fitness programs was monitored in order to identify the most rated among female students and male students. The positive influence of various fitness programs on the psycho-emotional state of students has been experimentally proven, which provides grounds for further assessment of the emotional state of students in the control and experimental groups. Our experiment showed an increase in the degree of manifestation of the mobilizing components of the student boys of the experimental group who were engaged in CrossFit Training for two years. At the same time, the students of the control group significantly increased the indicators of the factor "feeling of strength and energy" in comparison with the group engaged in Crossfit Training - by 1 point ( $t=2.66$ ;  $p<0.05$ ). An increase in indicators and other components of the psyche that mobilize motor activity in student boys from the Crossfit Training group was also revealed. Positive differences in the indicators of the emotional state were also found in female students of the control group, who regularly practiced under the Fitness Mix fitness program.

**Keywords:** fitness; health fitness; fitness technologies; health fitness technologies; healthy; healthy lifestyle; psycho-emotional state; psycho-emotional message.

**Постановка проблеми.** Пріоритетним завданням кожної держави є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, проблема стану фізичного та психічного студентів України набуває особливої гостроти, оскільки вже два роки йде війна з Росією і наявна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності, різного роду травмами, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної та демографічної ситуації, морально-духовною кризою населення України в цілому [2].

Проблема здоров'я та здорового способу життя студентів України в умовах війни набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Через постійні обстріли стан здоров'я студентів різного віку стрімко погіршився, зокрема це стосується психоемоційного стану студентів Харкова. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості цієї проблеми, а також профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження дієвих шляхів психоемоційного відновлення студентів України в умовах війни [3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Сьогодні питання підтримання психічного здоров'я студентів є вкрай актуальним. Життєдіяльність в умовах повномасштабної війни вплинула на погіршення стану фізичного та психічного здоров'я студентів різного віку України, зокрема Харкова.

За даними Національного інституту стратегічних досліджень, 71 % українців відчувають стрес або сильну знервованість. Основними причинами виступають: повномасштабна війна з Росією (72 %), фінансові складнощі (44 %). З-поміж аспектів війни, які спричиняються до стресу або сильної знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63 %) і втрата роботи або джерела доходу (42 %) [4]. Таким чином, психоемоційного відновлення потребує більша частина населення України, зокрема студентів Харкова.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми впливу оздоровчих фітнес-технологій на стан здоров'я людей різного віку (Ю. Усачов, В. Григор'єв, В. Давидов) [3].

Аналіз останніх наукових джерел щодо здоров'я, психоемоційного та фізичного здоров'я зокрема, а також корекції здорового способу життя студентів України про постійну увагу вчених різних галузей до цієї проблеми на методологічному, теоретичному та практичному рівнях [6].

Так, у сучасній психолого-педагогічній літературі В. Антікова, Л. Байкова, І. Боднар, Ю. Бойчук, І. Брехман, Д. Воронін, С. Гаркуша, Г. Грибан, Н. Грибок, Г. Карпенко, М. Носко, О. Файчук та інші вважають, що останнім часом стрімке погіршився стан здоров'я населення, зокрема, студентської молоді [7].

Треба зауважити, що вивченням проблеми оздоровчих фітнес-технологій та їх впливом на стан здоров'я населення України займалися Л. Вовк, М. Гоначаренко, М. Гриньова, В. Григор'єв, В. Горашук, Н. Грибок, Г. Капранова, Ж. Малахова, Ю. Мельник, Ю. Усачов та інші [6]. Однак, питання впливу оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан населення України в умовах війни, ще не було предметом окремого вивчення.

**Мета дослідження** – проаналізувати вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни.

**Методи, організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано теоретичні, емпіричні методи дослідження та методи математичної статистики, що сприяли подальшому проведенню експерименту.

**Теоретичні методи дослідження:** метод концептуально-порівняльного аналізу, за допомогою якого зіставлялися наявні теоретичні підходи до вирішення питань сучасного стану функціонування системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основі узагальнення філософсько-

методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури.

Аналіз та узагальнення педагогічного досвіду і практики викладання фізичного виховання. Аналіз педагогічного досвіду дозволив обґрунтувати ставлення здобувачів вищої освіти до освітнього процесу з фізичного виховання.

*До групи емпіричних методів увійшли:* спостереження, анкетування, тестування, оцінка отриманих даних; педагогічний експеримент для перевірки ефективності використання моделі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій різнопрофільних ЗВО.

Проведено моніторинг задоволеності від занять різними фітнес-програмами виявив найбільш рейтинговими серед дівчат-студенток такі програми, як: Fines Mix-21,1 %, Step Aerobics 17,0%, Dance Aerobics 13,6%, Functional Training 10,6%, Tabata Training 8,4%, Yoga (Hatha Yoga) 4,7%, Barbell Workout 4,0%, Body Sculpt 3,8%, Crossfit Training 3,2%, Zumba Fitness 3,0%, TRX Training 2,0%. Заняття за іншими програмами склали менше 2% студенток.

Встановлено, що найбільш рейтинговими фітнес-програмами серед хлопців- студентів виявилися: Crossfit Training 18,1%, Kickboxing 17,0%, Tabata Training 16,2%, Body Sculpt 12,8%, Barbell Workout 10,3%, Pilates Matwork 4,7%, Core Training 4,2%, Bosu Training 3,4%, Functional Training 2,4%, TRX Training 2,2%. Інші заняття були менш популярними і склали 1,2% і менше.

Для перевірки результатів експериментальної роботи впливу різних оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів було проведено формувальний етап педагогічного експерименту. Позитивний вплив оцінювали за змінами отриманих результатів контрольних показників психоемоційного стану студентів протягом формувального етапу педагогічного експерименту. Для цього було сформовано контрольну (n=89) й експериментальну (n=93) групи студентів перших курсів, які навчались в Харківському національному педагогічному університеті ім. Г.С. Сковороди (ХНПУ), Харківському національному медичному університеті (ХНМУ) та Національному автомобільно-дорожньому університеті (ХНАДУ). У дослідженні взяло участь 182 студенти.

На результативність оздоровчих фітнес-занять і особистість студентів великий вплив має емоційний стан. У зв'язку з цим було здійснено дослідження впливу різних фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження, які складають основний зміст роботи, виконувалися відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 роки за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в начальних закладах різного профілю» (№0115U006754).

В результаті проведеного нами наукового дослідження було виявлено, що у психологічній науці немає чіткого й однозначного трактування поняття «психоемоційний стан». Дослідники використовують низку термінів, зокрема: «психічний стан», «емоційний стан», «психоемоційний стан» та ін [1].

Так, психічні стани це реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, яка спрямована на досягнення корисного для організму результату з метою адаптації до конкретних умов існування, збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних ситуаціях [3].

Водночас доведено, що психічні стани характеризуються як єдністю переживання та поведінки в певному відрізку часу, так і переживання і діяльності, вони впливають на її перебіг. Заслужують на увагу виокремлені функціональні рівні психічних станів: фізіологічний, моторний, емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний [2].

Відомо, що у психологічній науці є різні погляди вчених і щодо класифікації психічних станів. Так, виокремлюють психічні стани залежно від: 1) діяльності, в якій вони виникають і функціонують (ігрові, навчальні, трудові); 2) домінуючої психічної функції, наприклад: гностичні (інтерес, здивування, сумнів та ін.), емоційні (радість, страх, сум та ін.); вольові (активність, рішучість, стриманість та ін [10].

Водночас психоемоційний стан є індикатором психологічного благополуччя особистості студента [11]. Тому метою нашого дослідження було виявлення впливу оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів України, зокрема Харкова, в умовах війни.

Останні роки можна охарактеризувати стрімким розвитком у світі новітніх фітнес-технологій різного спрямування. Не зважаючи на воєнні події новітні технології створюються та розширюють своє коло застосування. Оздоровчі фітнес-технології стали найпопулярнішим засобом оздоровлення населення України, зокрема Харкова. Також, фітнес є сучасною ланкою фітнес-культури, яка на сьогодні активно розвивається, і в якій постійно з'являються нові види оздоровчих фітнес-технологій [4].

Треба зазначити, що фітнес-технології передусім це технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність певних методів,

прийомів, формованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання [5].

Водночас розвиток фітнес-індустрії сприяє її розширенню й вимагає класифікації та визначення методичних особливостей, які обумовлюють використання відповідних засобів в фітнес-програмах. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення [6].

Внаслідок різноманітності фітнес-програм та потреб в оновленні й варіативності тренувань, виникає новий напрямок – *фітнес-гібриди*. Необмежена кількість фітнес-гібридів дає фітнес-тренеру змогу застосувати їх як додаткові засоби рекреативної та психорегулятивної спрямованості.

Нині постає проблема психоемоційного відновлення студентів України до тих непростих ситуацій, з якими доводиться стикатися в умовах війни. Психологи стверджують, що в нашому суспільстві панують психологічна депресія, неврівноваженість, відчай і нерідко – агресія через постійні обстріли та воєнні події [8].

Водночас із освітою одним із важливих завдань нашої держави є підготовка студентів України до подолання труднощів життя, навчання протидії стресовим станам та ситуаціям, регуляції власних емоційних перенавантажень в умовах війни [12].

Враховуючи вищенаведене, закономірним результатом пошуку ефективних шляхів вирішення виявлених проблем стає впровадження та ефективне використання сучасних оздоровчих фітнес-технологій як засобу впливу на психоемоційний стан студентів України в умовах війни.

Відомо, що сучасним засобом покращення стану здоров'я є фітнес та основним засобом дії який є фітнес-програми [7]. Активно застосовуючи різноманітні фізичні вправи можна покращити фізичний та психоемоційний стан.

Наявна базова класифікація фітнес-програм є основним засобом психоемоційного відновлення та покращення як психічного так і фізичного стану. До неї належать: *кардіотренування, силові тренування, танцювальні тренування, тренування з елементами бойових мистецтв, тренування у водному середовищі із використанням спеціального обладнання, психорегулювальні тренування* [6].

Задля виявлення найбільш рейтингових та мотивованих фітнес-програм для студентів 1 курсів було проведено моніторинг задоволеності від занять різними фітнес-програмами, який виявив найбільш рейтинговими серед дівчат-студенток такі програми, як: Fines Mix-21,1 %, Step Aerobics 17,0%, Dance Aerobics 13,6%, Functional Training 10,6%, Tabata Training 8,4%, Yoga (Hatha Yoga) 4,7%, Barbell Workout 4,0%, Body Sculpt 3,8%, Crossfit Training 3,2%, Zumba Fitness 3,0%, TRX Training 2,0%. Заняття за іншими програмами склали менше 2% студенток.

Серед хлопців-студентів найбільш рейтинговими фітнес-програмами серед виявилися: Crossfit Training 18,1%, Kickboxing 17,0%, Tabata Training 16,2%, Body Sculpt 12,8%, Barbell Workout 10,3%, Pilates Matwork 4,7%, Core Training 4,2%, Bosu Training 3,4%, Functional Training 2,4%, TRX Training 2,2%. Інші заняття були менш популярними і склали 1,2% і менше.

З метою виявлення впливу фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів була опрацьована методика СУПОС-8, яка дозволяє тестувати протилежні емоційні стани, які об'єднуються в мобілізуючі і демобілізуючі компоненти психіки людини. Перші чотири фактори (психічний спокій; відчуття сили та енергії; прагнення до дії; імпульсивна реактивність) відносяться до мобілізуючих, а другі (психічний неспокій; страх, тривога, побоювання; пригніченість, апатія; пригніченість, млявість) – до демобілізуючих.

У хлопців-студентів експериментальної групи, що займаються Crossfit Training протягом двох років, зросла ступінь прояву мобілізуючих компонентів. Водночас у студентів контрольної групи істотно зросли показники за фактором «відчуття сили й енергії» у порівнянні з групою, яка займалася за Crossfit Training – на 1 бал ( $t=2,66$ ;  $p<0,05$ ). Інші компонентів психіки, що мобілізують рухову діяльність, також збільшилися у хлопців-студентів з групи Crossfit Training (табл. 1).

Щодо показників компонентів, які демобілізують, очевидно, що вони в експериментальній групі навпаки знижуються. Найбільшою мірою (на 1,7 бали;  $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ) зменшилися показники за фактором «пригніченість, млявість». Вельми істотно покращилися (на 1,2 бали;  $t=2,52$ ;  $p<0,05$ ) показники психічного спокою. Заняття за фітнес-програмою Crossfit Training сприяють зниженню ступеня прояву таких станів як страх, тривога (на 1 бал;  $t=2,92$ ;  $p<0,01$ ), пригніченість і апатія (на 0,8 бали;  $t=2,13$ ;  $p<0,05$ ).

Отже, при систематичних заняттях за фітнес-програмою Crossfit Training значно поліпшується емоційний стан, який визначає функції вегетативної нервової системи. Крім того, позитивний емоційний фон забезпечує більш ефективне засвоєння елементів техніки, яка пов'язана з виконанням складнокоординаційних вправ.

Таблиця 1.

Показники емоційного стану хлопців-студентів контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали

Емоційні стани	КГ (n=43)	ЕГ (n=46)	Оцінка достовірності	
	$X 1 \pm m_1$	$X 2 \pm m_2$	t	p
Психічний спокій	5,4±0,06	5,6±0,05	2,56	<0,05
Відчуття сили та енергії	5,9±0,25	4,9±0,28	2,66	<0,05
Прагнення до дії	6,5±0,84	6,7±0,91	0,16	>0,05
Імпульсивна реактивність	6,7±0,08	6,9±0,07	1,88	>0,05
Психічний неспокій	5,5±0,37	4,3±0,30	2,52	<0,05
Страх, тривога, побоювання	5,4±0,27	4,4±0,21	2,92	<0,01
Пригніченість, апатія	5,2±0,27	4,4±0,26	2,13	<0,05
Пригніченість, млявість	5,5±0,51	3,8±0,43	2,55	<0,05

Аналіз показників емоційного стану дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп мають аналогічні відмінності, як і у хлопців-студентів (табл. 2)

Таблиця 2.

Показники емоційного стану дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали

Емоційні стани	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка достовірності	
	$X 1 \pm m_1$	$X 2 \pm m_2$	t	p
Психічний спокій	5,4±0,03	5,6±0,03	1,35	>0,05
Відчуття сили та енергії	5,8±0,23	4,8±0,31	2,59	<0,05
Прагнення до дії	6,6±0,85	6,9±0,93	0,24	>0,05
Імпульсивна реактивність	6,7±0,07	6,8±0,06	1,09	>0,05
Психічний неспокій	5,6±0,41	4,2±0,36	2,57	<0,05
Страх, тривога, побоювання	5,3±0,25	4,6±0,23	2,06	<0,05
Пригніченість, апатія	5,2±0,27	4,4±0,26	2,13	<0,05
Пригніченість, млявість	5,4±0,50	3,7±0,45	2,53	<0,05

Так, дівчата-студентки контрольної групи, які регулярно займалися за фітнес-програмою Fitness Mix мають позитивні відмінності у показниках емоційного стану, а саме: відчутті сили та енергії (t=2,59; p<0,05); психічному неспокої (t=2,57; p<0,05); страху, тривоги, побоюванні (t=2,06; p<0,05); пригніченості, апатії (t=2,13; p<0,05) та млявості (t=2,53; p<0,05).

**Основні висновки та перспективи подальших розвідок з даного напрямку.** Таким чином, проведений аналіз впливу різних видів фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни свідчить про те, що існуючі різноманітні фітнес-програми є потужним та дієвим засобом відновлення психоемоційного стану в умовах війни. Різні фітнес-програми дають можливість обрати оптимальний вид фітнес-тренувань відповідно до психоемоційного вподобання студента, який вирішив займатися оздоровчими фітнес-програмами з метою психоемоційного відновлення. Перспективами подальшого дослідження є аналіз впливу ментальних програм на показники психоемоційного стану студентів других курсів м. Харкова в умовах війни.

#### Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища. *Теорія і практика фізичного виховання*. Наук.-метод. журнал. № 2. Донецький нац. ун-т. 2004. С. 145-149.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
3. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5-8.
4. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.
5. Максимова К.В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Вісник Кам'янець-Подільського*

- національного університету імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 301-311.
6. Максимова К.В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». Київ. 2017. № 7(29)/2017. С. 30-34.
  7. Максимова К., Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес- заняття. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. 2014. Вип. 18, т. 4. С. 63-68.
  8. Максимова К.В. Визначення індивідуальних адаптаційних можливостей студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк. 2017. Вип. 25. С. 72-76.
  9. Хлопецький В., Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина*. 2019. Вип. 33. С. 26-33.
  10. Хлопецький В., Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. 2019. Вип. 35. С. 41-47.
  11. Хлопецький В., Курилюк С., Презлята Г. Самокорекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. 2019. Вип. 36. С. 22-26.
  12. Karim J. Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediatory Role of Affectivity. *Europe's Journal of Psychology*. 2009. Vol. 4. P. 20-39.

### References

1. Hryban H.P. Analiz stanu zdorovia abiturientiv ta studentiv, yaki prozhyvaiut v nehatyvnykh umovakh navkolishnoho seredovyshcha. *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia*. Nauk.-metod. zhurnal. № 2. Donetskyi nats. un-t. 2004. S. 145-149.
2. Karamushka L.M. Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metod. rekomendatsii. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy. 2022. 52 s.
3. Kichuk A.V. Deiaki osoblyvosti zmin u psykhoemotsiinomu zdorovi studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovliuiut pry karantynnykh obmezheniakh. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*. 2020. № 3 (53). Т. 3. S. 5-18.
4. Kuznietsov M.A., Fomenko K.I., Kuznetsov O.I. Psykhichni stany studentiv u protsesi navchalno-piznavalnoi diialnosti : monohrafiia. Kharkiv : KhNPU, 2015. 338 s.
5. Maksymova K.V., Mulyk K.V. Aktualni pytannia zberezhenia ta zmitsnennia zdorovia studentok 17-21 rokiv vyshchykh navchalnykh zakladiv za rakhunok fizkulturno-ozdorovchykh fitnes-zaniat. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2017. Vyp. 10. S. 301-311.
6. Maksymova K.V. Monitorynh stanu somatychnoho zdorovia studentok I kursiv vyshchykh navchalnykh zakladiv m. Kharkova. Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal «Internauka». Kyiv. 2017. № 7(29)/2017. S. 30-34.
7. Maksymova K., Mulyk V. Monitorynh stanu zdorovia y rivnia fizychnoho rozvytku zhinok pershoho, druhoho zriloho viku, shcho vidviduiut ozdorovchi fitnes-zaniattia. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny*. 2014. Vyp. 18, t. 4. S. 63-68.
8. Maksymova K.V. Vyznachennia indyvidualnykh adaptatsiinykh mozhlyvostei studentok I kursiv vyshchykh navchalnykh zakladiv m. Kharkova riznogo profilii. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport*. Lutsk. 2017. Vyp. 25. S. 72-76.
9. Khlopetskyi V., Kuryliuk S. Suchasni uivlennia pro nehatyvni psykhichni stany ta peredumovy yikh vynyknennia v navchalni diialnosti studentiv. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A.V. Tsos, A.I. Aloshyna*. 2019. Vyp. 33. S. 26-33.
10. Khlopetskyi V., Kuryliuk S. Tekhnolohiia korektsii nehatyvnykh psykhichnykh staniv studentiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna*. 2019. Vyp. 35. S. 41-47.
11. Khlopetskyi V., Kuryliuk S., Prezliata H. Samokorektsiia nehatyvnykh psykhichnykh staniv studentiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna*. 2019. Vyp. 36. 22-26.
12. Karim J. Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediatory Role of Affectivity. *Europes Journal of Psychology*. 2009. Vol. 4. P. 20-39.