

УДК 796.035:159.942-057.87

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.11>**Дембіцька Олена Олександрівна**старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0002-0115-5114**Гайдай Світлана Іванівна**старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0001-9091-4364**Хапсаліс Гаяне Левонівна**старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0003-3724-7085**Янченко Ірина Миколаївна**старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний університет**ORCID ID:** 0000-0002-8614-4800

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТОК

Актуальність. Одним зі способів поліпшення рівня здоров'я здобувачів освіти є підвищення їхнього інтересу до фізичної активності під час навчання. Цього можна досягти, упроваджуючи спортивно-орієнтоване фізичне виховання, яке здатне вплинути на психоемоційний стан молоді. Інтенсивна робота без перерв, зокрема навчання в ЗВО, у сучасних умовах часто спричиняє психоемоційне вигорання. Додатковим чинником, що значно посилює психоемоційне вигорання серед студенток, є війна в Україні. Ситуація ускладнюється високим рівнем захворюваності, різними видами травм, погіршенням якості медичного обслуговування, несприятливими екологічними та демографічними змінами, а також морально-духовною кризою у суспільстві. Найефективнішим способом відновлення психоемоційного стану студенток є виконання простих фізичних вправ, завдяки яким відбувається вивільнення накопичених негативних емоцій. Сучасні заклади вищої освіти впроваджують різноманітні форми організації занять із фізичної культури та фізичної рекреації. Одним із варіантів модернізації занять є надання студенткам можливості самостійно вибирати вид фізичної активності. Зокрема, окрім традиційних видів спорту, пропонуються різноманітні фітнес-програми. **Мета дослідження** – проаналізувати вплив занять фітнесом на психоемоційний стан студенток України. **Методи:** аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів Інтернету; аналіз, синтез і узагальнення. **Результати.** Нами проведено дослідження впливу занять фітнесом на психоемоційний стан студенток, у яке було залучено дві групи по двадцять вісім дівчат у кожній. У контрольній групі проводилися традиційні заняття з фізичного виховання, а в експериментальній було запропоновано комплекс вправ із фітнес-програми Fitness Mix. У рамках дослідження використано адаптований варіант методики Г. Айзенка, який охоплює такі показники, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, шляхом проведення анкетування. Результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої фітнес-програми як потужного інструменту відновлення психоемоційного благополуччя студенток. Вибір програми Fitness Mix у процесі заняття дає змогу студенткам вибирати оптимальні варіанти тренувань

відповідно до їхніх психоемоційних потреб, забезпечуючи, таким чином, сприятливі умови для психоемоційного відновлення в умовах війни.

Ключові слова: фітнес, психоемоційний стан, студентки, тривожність, фрустрація, агресія, ригідність.

Вступ. Формування відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищих суспільних і особистих цінностей є одним із ключових завдань кожної держави. Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура в освітній сфері спрямована на зміцнення здоров'я учнів і студентів, усебічний розвиток їхніх розумових і фізичних здібностей, а також удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності. Вона ґрунтується на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкому застосуванню різноманітних засобів і форм фізичного виховання та масового спорту, а також на безперервності цього процесу впродовж усього життя.

Сьогодні питання фізичного та психічного стану студентів України набуло особливої гостроти, адже з лютого 2022 р. триває війна з рф. Здобувачі вищої освіти у цих умовах часто не виявляють зацікавленості у заняттях фізичними вправами, що призводить до значної кількості пропусків занять із фізичного виховання. Ситуація ускладнюється високим рівнем захворюваності, різними видами травм, погіршенням якості медичного обслуговування, несприятливими екологічними та демографічними змінами, а також морально-духовною кризою в суспільстві.

Одним зі способів поліпшення рівня здоров'я студентів є підвищення їхнього інтересу до фізичної активності під час навчання, а також упровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання, яке здатне вплинути на їхній психоемоційний стан. Такий підхід передбачає можливість вибору студентами виду спорту, яким вони хотіли б займатися під час занять. Зокрема, найпопулярнішою і доступною формою рухової активності серед студенток є фітнес.

Останніми роками було проведено чимало досліджень, присвячених вивченню впливу оздоровчих фітнес-технологій на здоров'я людей різного віку. Зокрема, К. Максимова у своїх працях здійснила моніторинг соматичного здоров'я студенток першого курсу закладів вищої освіти м. Харкова, а також визначила їхні індивідуальні адаптаційні можливості залежно від профілю навчального закладу. Окрім того, у співавторстві з В. Мулик вона досліджувала рівень фізичного розвитку жінок першого та другого зрілого віку, які відвідують оздоровчі фітнес-заняття. У роботах В. Хлопецького та С. Курилюка розглядаються питання негативних психічних станів студентів та чинників, що спричиняють їх у процесі навчальної діяльності. Вони також запропонували технологію корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Спільно з Г. Презлятою вони досліджували можливості самокорекції таких станів за допомогою фізичних вправ. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне довели, що регулярна фізична активність сприяє підвищенню стресостійкості студентів, допомагає адаптуватися до інтенсивного навчального процесу та знижує рівень тривожності. Щодо емоційного стану дослідження О. Петренка показують, що фізичні вправи позитивно впливають на емоційну рівновагу студентів, сприяють зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою та загального самопочуття. Психологічний аспект фізичної активності розглядається у працях Л. Лисенка та О. Козуба, які наголошують на важливості регулярних фізичних навантажень для зниження рівня депресивних і тривожних станів, підвищення самооцінки та мотивації до навчання. Однак питання впливу занять фітнесом на психоемоційний стан студенток України в умовах війни досі не було предметом окремого дослідження.

Мета та завдання – проаналізувати вплив занять фітнесом на психоемоційний стан студенток України.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів Інтернету; аналіз, синтез і узагальнення.

Результати дослідження. Згідно з підходом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я визначається як стан благополуччя, за якого людина здатна реалізовувати свої здібності, долати повсякденні життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у життя громади [13].

У документах ВООЗ підкреслюється важливість психічного здоров'я для особистісного та суспільного розвитку. Наголошується, що воно є основою для здатності людини мислити, переживати емоції, взаємодіяти з іншими, працювати та отримувати задоволення від життя. Таким чином, психічне здоров'я визнається ключовим складником добробуту як окремих людей, так і громад у всьому світі [13].

Інтенсивна робота без перерв, зокрема навчання в університеті, у сучасних умовах часто спричиняє психоемоційне вигорання – емоційне виснаження, що виникає унаслідок накопичення негативних емоцій без належного їх вивільнення. Його нерідко розглядають як «професійну хворобу», характерну для представників сфери «людина – людина»: медичних і соціальних працівників, духовенства, психологів, працівників служб опіки тощо.

Студентки також належать до групи ризику, оскільки вони перебувають у постійній взаємодії як між собою, так і з викладачами. Основними симптомами психоемоційного вигорання є емоційне та розумове виснаження, зниження задоволеності від виконуваної діяльності, а також фізична втома. Безперервна комунікація з іншими людьми може безпосередньо спричинити вигорання через необхідність демонструвати різні емоції, які не завжди відповідають внутрішньому емоційному стану.

Додатковим чинником, що значно посилює психоемоційне вигорання серед студенток, є війна, яка триває у країні. Постійний стрес, невизначеність майбутнього, утрата близьких, вимушене переміщення та економічна нестабільність створюють додаткове психологічне навантаження. В умовах війни рівень тривожності, депресивних станів і вигорання значно зростає, що потребує особливої уваги до збереження ментального здоров'я та поліпшення психоемоційного стану.

Розрізняють позитивні та негативні психоемоційні стани. Узагальнюючи як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники їх класифікації, слід зазначити, що негативні психоемоційні стани спричиняють значні зміни в поведінці, діяльності, міжособистісних відносинах, а також можуть призводити до дисгармонії у розвитку особистості. Вони здатні провокувати деструктивні зміни у функціонуванні емоційної сфери, зокрема порушення механізмів емоційної саморегуляції, підвищення рівня емоційної збудливості, імпульсивності, неврівноваженості та ригідності [7].

Із суб'єктивного погляду негативні психоемоційні стани переважно сприймаються як небажані, оскільки викликають внутрішній дискомфорт, негативні переживання та емоційне перенапруження. Більшість із них є складними для контролю і вимагають значних вольових зусиль для їх стримування. До негативних психоемоційних станів належать тривожність, фрустрація, агресія та ригідність [2].

Найбільш ефективним способом відновлення психоемоційного стану студенток є виконання найпростіших фізичних вправ, завдяки яким відбувається вивільнення накопичених вищеперерахованих негативних станів. Основною перевагою отримання корисного фізичного навантаження студентками під час офлайн-занять із фізичної культури в університеті є контроль за ходом занять із боку викладача. Це забезпечує належний рівень безпеки під час виконання вправ, спостереження за поточним фізичним станом студенток, можливість надання першої медичної допомоги у разі потреби, а також підбір індивідуального комплексу вправ відповідно до фізичних можливостей кожної студентки.

Сучасні ЗВО впроваджують різноманітні форми організації занять із фізичної культури та фізичної рекреації. Важливою умовою відновлення емоційно-психічного стану є часта зміна виду діяльності, що зумовлено низкою принципів: цілісністю, системністю, урахуванням процесу формування людських здібностей, орієнтацією на можливості та інтереси студенток. Одним із варіантів модернізації занять із фізичної культури, що відповідає зазначеним принципам, є надання студенткам можливості самостійно вибирати вид фізичної активності під час занять. Зокрема, окрім традиційних занять, для студенток пропонуються різноманітні фітнес-програми.

Так О. Скалій та К. Максимовою було проведено моніторинг задоволеності від занять різними фітнес-програмами та встановлено, що найбільш рейтинговими серед дівчат-студенток

були такі програми: Fitness 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%.

Нами було проведено дослідження впливу занять фітнесом на психоемоційний стан студенток, у яке було залучено дві групи по двадцять вісім дівчат у кожній. У контрольній групі проводилися традиційні заняття з фізичного виховання, а в експериментальній було запропоновано комплекс вправ із фітнес-програми Fitness Mix із використанням музичного супроводу у процесі заняття. У рамках дослідження використано адаптований варіант методики Г. Айзенка, який охоплює такі показники, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, шляхом проведення анкетування. Опитування проводилося на початку семестру та після проведення занять у кінці семестру.

Анкета містила 40 запитань, по 10 для кожної групи психічних станів. Якщо певний стан спостерігається часто, йому присвоюється 2 бали, якщо виникає зрідка – 1 бал, а якщо відсутній – 0 балів. Інтерпретація результатів здійснювалася за такими критеріями: сума балів за запитання з 1 по 10 відповідає рівню тривожності, з 11 по 20 – фрустрації, з 21 по 30 – агресивності, а з 31 по 40 – ригідності.

Студентки, які отримали від 0 до 7 балів, характеризуються відносно низьким рівнем тривожності, що проявляється у спокої та емоційній стабільності. Вони мають високу самооцінку, демонструють стійкість до невдач та не бояться труднощів. Агресивність у них не виражена, поведінка відзначається стриманістю та врівноваженістю. Ригідність відсутня, що свідчить про здатність легко адаптуватися до змін та швидко переключатися між видами діяльності.

Респондентки з показником від 8 до 14 балів демонструють середній рівень тривожності, що знаходиться в межах допустимих значень. Фрустрація виявляється помірно, що означає здатність студенток долати труднощі, хоча в окремих випадках вони можуть викликати внутрішній дискомфорт. Агресивність та ригідність також мають середній рівень, що свідчить про відносну гнучкість поведінки та емоційну врівноваженість.

Особи, які отримали від 15 до 20 балів, демонструють високий рівень тривожності, що характеризується частими переживаннями, страхом перед труднощами та невпевненістю в собі. Вони мають знижену самооцінку, уникають складних ситуацій та проявляють невпевненість у власних силах. Висока агресивність у цієї групи дівчат може проявлятися у нестриманості, конфліктності та труднощах у взаємодії з колективом. Значний рівень ригідності свідчить про стійке неприйняття змін, труднощі в адаптації та низьку гнучкість у поведінці.

Про ефективність впливу занять фітнесом на психоемоційний стан студенток в умовах воєнного стану свідчать результати порівняльного аналізу кожного показника психоемоційного стану, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Аналізуючи отримані результати в експериментальній групі щодо рівня тривожності, на початку дослідження в 40% студенток було виявлено низький рівень тривожності. Наприкінці дослідження цей показник покращився і становив 50%. Щодо середнього рівня тривожності, то на початку експерименту він спостерігався у 50% студенток. У кінці дослідження середній рівень тривожності становив 44%. Високий рівень тривожності на початку експерименту був діагностований у 12% студенток. Наприкінці дослідження високий рівень тривожності був виявлений у 6%. У контрольній групі ж не спостерігалось суттєвих змін: рівень тривожності залишився незмінним на всіх етапах дослідження. Так, низький рівень тривожності залишився на рівні 44%, середній рівень становив 40%, а високий рівень – 16%. Отже, можна зробити висновок, що впровадження фітнес-занять позитивно впливає на зниження рівня тривожності серед студенток на відміну від відсутності змін у контрольній групі.

Аналіз отриманих результатів щодо рівня фрустрації в експериментальній групі свідчить про позитивні зміни після проведення дослідження. Так, відсоток студенток із низьким рівнем фрустрації зріс із 62% на початку експерименту до 64% наприкінці дослідження. Середній рівень фрустрації збільшився з 24% до 32%, що свідчить про певне зростання середнього рівня фрустрації у групі, але він усе одно залишився в межах помірних значень. Водночас високий

рівень фрустрації значно знизився, із 14% на початку дослідження до 4% наприкінці. У контрольній групі ж не спостерігалось суттєвих змін: рівень фрустрації залишився практично незмінним, з незначними коливаннями у відсоткових показниках. Низький рівень фрустрації залишився на рівні 60%, середній – на рівні 26%, а високий – на рівні 14% на початку експерименту та з незначними змінами в кінці (середній рівень – 28%, високий рівень – 12%). Таким чином, можна зробити висновок, що впроваджена методика сприяла зниженню рівня фрустрації серед студенток експериментальної групи, особливо у категорії високого рівня фрустрації, тоді як у контрольній групі змін у рівні фрустрації не відбулося.

Отримані результати щодо рівня агресивності в контрольній групі на початку дослідження показали, що 36% студенток мали низький рівень агресивності. Наприкінці дослідження цей показник покращився, і 40% студенток мали низький рівень агресивності. Щодо середнього рівня агресивності, то на початку експерименту його виявлено у 52% студенток. Наприкінці дослідження цей показник становив 56%. Високий рівень агресивності на початку експерименту був зафіксований у 12%. У кінці дослідження високий рівень агресивності був виявлений у 4% студенток. Аналізуючи результати в контрольній групі, було відзначено незначне зменшення агресивності. Так, низький рівень залишився незмінним – 40%, середній – збільшився з 50% до 54%, а високий рівень зменшився з 10% до 6%. Отже, можна зробити висновок, що в експериментальній групі спостерігалися позитивні зміни, зокрема у зменшенні високого рівня агресивності, тоді як у контрольній групі зміни були незначними, і рівень агресивності залишався стабільним.

Що стосується рівня ригідності в контрольній групі, то на початку дослідження низький рівень ригідності був виявлений у 24% студенток. Наприкінці дослідження цей показник становив 28%. Середній рівень ригідності на початку експерименту спостерігався у 68% студенток. У кінці дослідження цей показник становив 72%. Високий рівень ригідності на початку експерименту був діагностований у 8% студенток. Водночас високий рівень ригідності на кінці дослідження не був виявлений у жодної студентки, що свідчить про позитивну тенденцію у зменшенні жорсткості та непоступливості у студенток цієї групи. У контрольній групі зміни були незначними: відсоток студенток із низьким рівнем ригідності зріс із 26% до 28%, середній рівень дещо зменшився (з 66% до 64%), а кількість студенток із високим рівнем ригідності залишилася незмінною (8%). Отже, можна зробити висновок, що в експериментальній групі спостерігалось покращення в рівні ригідності, зокрема зменшення високого рівня ригідності, тоді як у контрольній групі зміни були мінімальними, і показники ригідності залишалися переважно стабільними.

Висновки. Отже, результати аналізу впливу занять фітнесом на психоемоційний стан студенток у сучасних умовах підтверджують ефективність запропонованої фітнес-програми як потужного інструменту відновлення психоемоційного благополуччя дівчат. Вибір фітнес-програми *Fitness in on s Mix* із використанням музичного супроводу у процесі заняття дає змогу студенткам вибирати оптимальні варіанти тренувань відповідно до їхніх психоемоційних потреб, забезпечуючи, таким чином, сприятливі умови для психоемоційного відновлення в умовах війни.

Література:

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ : НУБіП України, 2018. 204 с.
2. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник УжНУ. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 82–87.
3. Грицук О.В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2. С. 288–299.
4. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
5. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. № 6(45). С. 88–93.

6. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів із різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 2(59). С. 89–95.
7. Максимова К.В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток І курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. *Інтернаука*. 2017. № 7(29). С. 30–34.
8. 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.
9. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2019. № 42(1). С. 169–175.
10. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12. № 8. С. 67–72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009>.
11. Хлопецький В., Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2019. Вип. 33. С. 26–33.
12. 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*. 2019. Вип. 35. С. 41–47.
13. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 17.02.2025).

References:

1. Afanasenko, L., Martynyuk, I., Omelchenko, L., Shamne, A. (2018). *Psychologiya stresostijnosti studentskoyi molodi [Psychology of stress resistance in young students]*. Kyiv: Vydavnychyj centr NUBiP Ukrainy [in Ukrainian].
2. Blokhina, I.O. (2021). *Psykhologichni prychny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv. [Psychological causes of anxiety in students.]*. *Naukovyj visnyk UzhNU. Seriya: Psychologiya*, 4, 82–87. [in Ukrainian].
3. Gryczuk, O.V. (2020). *Emocijni stany здобувачів вищої освіти під час навчальних занять [Emotional aspects of high-quality education before the beginning]*. *Teoretychni i prykladni problemy psykologiyi*, 2, 288–299. [in Ukrainian].
4. Karamushka, L.M. (2024). *Psyichne zdorovya osobystosti pid chas vijny: yak jogo zberegty ta pidtrymaty: metodychni rekomendaciyi [Mental health characteristics in the hour of war: how to protect and maintain it: methodological recommendations]*. Kyiv: Instytut psykologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
5. Kozub, O. (2020). *Vplyv regularnykh zanyat sportom na psykologichnyj stan studentiv [Influx of regular sports into the psychological state of students]*. *Psychologichnyj visny*, 6 (45), 88–93. [in Ukrainian].
6. Lysenko, L. (2019). *Vplyv zanyat sportom na psykologichnyj stan studentiv z riznym rivnem fizychnoyi aktyvnosti [The influx of sports on the psychological level of students with different levels of physical activity]*. *Fizychna kultura, sport ta zdorovya nacyi*, 2 (59), 89–95. [in Ukrainian].
7. Maksymova, K.V. (2017). *Monitoryng stanu somatychnogo zdorovya studentok I kursiv vyshhykh navchalnykh zakladiv m. Kharkova [Monitoring the somatic health of female students of the first year of advanced undergraduate courses in Kharkov]*. *Mizhnarodnyj naukovyj zhurnal Internauka*, 7 (29), 30–34. [in Ukrainian].
8. Maksymova, K.V., & Mulyk, K.V. (2017). *Aktualni pytannya zberezheniya ta zmichnennya zdorovya studentok 17–21 rokiv vyshhykh navchalnykh zakladiv za raxunok fizkulturno-ozdorovchyx fitnes-zanyat [Current nutritional conservation and health improvement of female students 17–21 years of high initial deposits for sports and health fitness classes]*. *Visnyk Kamyanecz-Podilskogo nacionalnogo universytetu imeni Ivana Ogiyenka. Fizychno vyxovannya, sport i zdorovya lyudyny*, 10, 301–311. [in Ukrainian].

9. Petrenko, O. (2019). Vplyv fizychnoyi aktyvnosti na emociynij stan studentiv [The influx of physical activity on the emotional state of students]. *Naukovyj visnyk Lvivskogo nacionalnogo universytetu im. Ivana Franka. Seriya: Pedagogika ta psykologiya*, 42(1), 169–175. [in Ukrainian].
10. Skaliy, O., & Maksymova, K. (2024). Vplyv ozdorovchykh fitnes-tekhnologii 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*, 12(8), 67–72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009> [in Ukrainian].
11. Khlopetskyi, V., & Kurylyuk, S. (2019). Suchasni uyavlennya pro negatyvni psyichni stany ta peredumovy yix vynyknennya v navchalnij diyalnosti studentiv [Current manifestations of negative mental states and their change of mind in the initial activities of students]. *Molodizhnyy naukovyj visnyk Sxidnoevropejskogo nacionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vyxovannya i sport*, 33, 26–33. [in Ukrainian].
12. Khlopetskyi, V., & Kurylyuk, S. (2019). Texnologiya korekciyi negatyvny'x psyichnyx staniv studentiv zasobamy ozdorovchogo fitnesu [Technology of correction of negative mental states of students using healthy fitness methods]. *Molodizhnyy naukovyj visnyk Sxidnoevropejskogo nacionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vyxovannya i sport*, 35, 41–47. [in Ukrainian].
13. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse> (accessed: 17.02.2025).

Dembitska Olena, Haidai Svitlana, Khapsalis Haiane, Yanchenko Iryna

THE IMPACT OF FITNESS ACTIVITIES ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF FEMALE STUDENTS

Relevance of the problem. *Intensive work without breaks, particularly studying at a university, often leads to psycho-emotional burnout in modern conditions. An additional factor that significantly exacerbates psycho-emotional burnout among female students is the ongoing war in the country. The most effective way to restore the psycho-emotional state of female students is through the simplest physical exercises, which help release accumulated negative states. Modern higher education institutions implement various forms of physical education and recreational activities. One of the ways to modernize physical education classes that aligns with these principles is to allow female students to independently choose the type of physical activity during classes. In addition to traditional classes, various fitness programs are offered to female students. The purpose of the study is to analyze the impact of fitness classes on the psycho-emotional state of female students in Ukraine. Methods:* analysis of scientific and methodological literature and information resources on the Internet; analysis, synthesis and generalization. **Results.** *We conducted a study on the impact of fitness training on the psycho-emotional state of female students, involving two groups of twenty-eight girls each. The control group underwent traditional physical education classes, while the experimental group was offered a set of exercises from the Fitness Mix fitness program with the use of musical accompaniment during the sessions. The study employed an adapted version of H. Eysenck's methodology, which includes indicators such as anxiety, frustration, aggression, and rigidity, assessed through a survey. The results of the analysis of the impact of fitness training on the psycho-emotional state of female students in modern conditions confirm the effectiveness of the proposed fitness program as a powerful tool for restoring the psycho-emotional well-being of young women. The choice of the Fitness Mix fitness-program with musical accompaniment during training allows female students to select optimal workout options according to their psycho-emotional needs, thereby creating favorable conditions for psycho-emotional recovery in wartime conditions.*

Key words: *fitness, psycho-emotional state, female students, anxiety, frustration, aggression, rigidity.*

Дата надходження статті: 01.08.2025

Дата прийняття статті: 15.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025