

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 9 (140) 2021. С.24-27.

3. Григус І. М., Зелінський В. М. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & recreation. Рівне, 2019. № 4. С. 13–19.

4. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.

5. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8. (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 145-156.

6. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал Суми: 2019., № 9 (93).

7. Лісенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 175-183.

8. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: ТОВ «Б6 «Аванпост-Прим», 2011. 300 с.

#### References

1. Gavrilyuk V.O. (2023). Kinesiotherapy is a new science in the field of human health.. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection. scientific work / Ed. O.V. Tymoshenko. Kiev: Branch of NPU named after M.P. Dragomanova, Issue 3 (161). P.54-58.

2. Gavrilyuk V.O. (2021). The use of kinesiotherapy methods to optimize the motor activity of young football players. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection. scientific work / Ed. O.V. Tymoshenko. Kiev: Branch of NPU named after M.P. Dragomanova, Issue 9 (140). P. 24-27.

3. Grygus, I.M., Zelinskyi, V.M. (2019). Physical rehabilitation of patients after sports injuries. Rehabilitation & recreation.

4. Krutsevich T.Yu. (2018). Theory and methodology of physical training: Volume 1. Basic principles of the theory and methodology of physical training. Kiev. 392 pp.

5. Kostyukevych V., Shchepotkina N., Stasiuk V. (2019). Theoretical and methodological approaches to programming the training process of athletes in the macrocycle // Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Collection of Scientific Papers. Vyp. 8 (27). Zhitomir: P. 145-156.

6. Rybalko P.F. Peculiarities of professional training of future teachers of physical culture for further professional activity. (2019). Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies: Science. Journal Sumy: No. 9 (93).

7. Lisenchuk G., Tyshchenko V., Comprehensive assessment of special physical and technical-tactical preparedness as a guarantee of the formation of the main squad in football. (2019). Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Collection of Scientific Papers. Vyp. 8 (27). Zhitomir: P. 175-183.

8. Stolitenko E.V. (2019). Physical education of pupils of grades 1-11 in the process of classes Football. Kyiv: 300 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).38)

Гладощук О.Г.

<https://orcid.org/0000-0001-5081-270X>

кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання,

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

Чехлата Л.О.

<https://orcid.org/0009-0008-6913-5073>

старший викладач кафедри фізичного виховання,

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

#### СПОРТИВНА ГРА «ВОЛЕЙБОЛ», ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕТАЛУРГІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

**Метою** цієї статті було дослідити вплив на фізичну підготовленість учнів під час занять волейболом на парах фізичної культури відповідно до тактичних принципів цього виду спорту, та порівняти їх з роботою за стандартною навчальною програмою для вищих навчальних закладів. Для вирішення завдань дослідження у роботі застосувалися наступні **методи** дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та науково-методичного забезпечення; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У статті розглядається гра, як історично сформоване суспільне явище, як вид діяльності, як засіб і метод навчання, розвитку рухових здібностей, виховання моральних якостей. Надважливе значення у вихованні підростаючого покоління мають регулярні заняття фізичними вправами і спортом. Численні наукові дослідження засвідчили, що при регулярному занятті фізичними вправами та іграми діти швидше ростуть і розвиваються. Фізичні вправи та ігри сприяють розвитку всіх основних фізичних якостей дитини, зміцненню її здоров'я, формуванню духовних і моральних якостей. У підлітковому віці

необхідність занять не згасає, ще й додається велика потреба в соціалізації, знаходження спільної мови з однолітками. Ми розглянули гру в волейбол, як основний засіб збереження та вдосконалення фізичного здоров'я здобувачів освіти металургійних спеціальностей. Проведені нами дослідження показали доцільність застосування програми в практиці фізичного виховання та результативність навчально-виховного процесу з фізичної культури в вищих навчальних закладах.

**Ключові слова:** спортивні ігри, волейбол, студент, здобувачі освіти, фізична підготовленість, фізична культура.

**Hladoshchuk Oleksandr, Chekhlyata Liudmyla. The sports game "volleyball" as a means of preserving and improving the physical health of students of metallurgical specialties. The purpose of this article was to study the influence on physical fitness of students during volleyball classes in physical education pairs in accordance with the tactical principles of this sport, and to compare them with the work on the standard curriculum for higher education institutions. To solve the research tasks, the following research methods were used: analysis and synthesis of literary sources and scientific and methodological support; pedagogical observation; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The article deals with the game as a historically formed social phenomenon, as a type of activity, as a means and method of learning, development of motor abilities, and education of moral qualities. Regular physical exercises and sports are of utmost importance in the education of the younger generation. Numerous scientific studies have shown that children grow and develop faster with regular exercise and games. Physical exercises and games contribute to the development of all the basic physical qualities of a child, strengthening his or her health, and forming spiritual and moral qualities. In adolescence, the need for exercise does not fade away, and there is a great need for socialization, finding a common language with peers. We considered the game of volleyball as the main means of preserving and improving the physical health of students of metallurgical specialties. Our research has shown the feasibility of applying the program in the practice of physical education and the effectiveness of the educational process in physical education in higher education institutions.**

**Key words:** sports games, volleyball, student, students, physical fitness, physical culture.

**Постановка проблеми.** Сучасна система освіти вимагає приділяти велику увагу формуванню всебічно освіченої людини, зокрема й у сфері фізичної культури. Одним із аспектів цього завдання є розкриття закономірностей зростаючого, що розвивається організму дитини з метою більш розсудливого використання його можливостей, головне, без шкоди для здоров'я. Успішне вирішення цього завдання багато в чому залежить від правильної постановки фізичного виховання, починаючи з раннього віку. Тільки за суворого наукового підходу фізичне виховання стає дієвим засобом збереження та зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку [6, с. 87]. Традиційна система фізичного виховання в освітніх установах знаходиться на етапі становлення для забезпечення необхідного рівня фізичної культури, фізичного розвитку та підготовленості вихованців, вона потребує збільшення їхньої рухової активності та зацікавленості до фізичної культури. Ефективним засобом виховання сили, швидкості, витривалості та гнучкості є гра, як рухлива, так і спортивна [5, с. 54].

Заняття з волейболу можуть у значній мірі сприяти поліпшенню фізичного здоров'я здобувачів освіти металургійних спеціальностей, закріпленню і вдосконаленню рухових умінь і навичок та розвитку рухових якостей.

**Аналіз та узагальнення літературних джерел та публікацій.** Аналіз літератури з питань визначення понять про рухові здібності показав різні точки зору. Так, В.М. Заціорський, аналізуючи поняття «фізична якість», підкреслив що кожна з них має один і той же вимірювач, ідентичні фізіологічні та біомеханічні механізми й потребують прояву співдружних властивостей психіки [2, с. 21-26, 39-40].

У підручниках «Теорія та методика фізичного виховання» дається таке поняття: «фізична здібність – це відносно стійкі вроджені та набуті функціональні здібності органів і структур організму, взаємодія яких обумовлюється ефективністю виконання рухової дії» [4, с. 270 ;6, с. 456].

Як показують наукові дослідження Абрамова С.А., Мухаріна Ю.Ю. Чернобай С.О. для забезпечення ефективного оздоровлення та всебічного розвитку особистості студента доцільно використовувати на заняттях з фізичного виховання волейбол. Це дозволяє як покращити фізичну підготовку так і поліпшити емоційний стан студента [3, с. 40-41].

Неоднозначність суджень та формування відносно «рухових здібностей» дозволяє надати наступне визначення цьому поняттю. Рухова здібність – це енергетичні можливості індивіда, котрі забезпечують певний рівень його адаптації до інших видів фізіологічної активності. В такому розуміння фізичні здібності слід розглядати як прояв моторики, котрий має загальний вимірювач (швидкість, сила, маса). Кожна рухова здібність специфічна, конкретна та має свій фізіологічний зміст. Вік від 17 – до 29 років характеризується розквітом біологічної зрілості людини та надійності функціонування всіх систем організму. До 17-18 років уповільнюється зріст тіла вздовж, остаточно формується системи енергозабезпечення. В цьому віці організм людини володіє найбільшою стабільністю, економічністю та реактивністю [1, с. 12-14].

Деякі автори відмічають, що вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня опанування навичками гри. Тому, на початковому етапі підготовки учнів вправи з техніки, тактики та сама гра недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток учнів. Отже, щоб навантаження на занятті було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загально розвивальних та підготовчих вправ.

Аналіз літератури показав, що загальна фізична підготовка направлена на розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, а також на розучування різноманітних рухових навичок. Ми спостерігали, що засоби загальної фізичної підготовки викладачами підбираються з урахуванням вікових особливостей та специфіки гри волейбол.

**Вступ.** Волейбол заведено вважати однією з найбільш популярних і поширених ігор серед населення. До числа найпопулярніших видів спорту волейбол увійшов завдяки тому, що він простий у навчанні, широкодоступний, динамічний у

процесі проведення. Хочеться зазначити, що найбільше визнання волейбол здобув у молодіжному середовищі і саме з цієї причини він, як ігровий вид, що розвиває і вдосконалює фізичні якості студентів, входить до навчальної програми дисципліни «Фізична культура».

Волейбол являє собою атлетичний вид спорту, займатися яким можуть спортсмени, стан організму яких можна охарактеризувати високим і сильним рівнем функціональних вимог. Ознайомившись із результатами пульсометричних досліджень і фіксованою втратою ваги, що спостерігалася у спортсменів, можна переконатися, що волейбол є видом спорту, якому властиві великий обсяг навантажень та інтенсивність проведення занять. Ці характеристики висувають високі вимоги до фізичного стану студентів, які безпосередньо беруть участь у процесі гри.

В умовах сучасного розвитку світу гра у волейбол на заняттях з фізичної культури у вишах не втрачає актуальності, а навіть набирає своєї популярності.

До професійно значущих фізичних якостей здобувачів освіти металургійних спеціальностей, які навчаються в нашому університеті, належать: висока працездатність і стійкість до стомлення, сила, витривалість, спритність, уважність, швидка швидкість реакції, висока концентрація та перемикання уваги, добре розвинена пам'ять, особливо оперативна, високий рівень сприйняття та розвинена спостережливість, сформоване практичне мислення, уміння оперативно приймати рішення в складних ситуаціях, спостережливість, висока координація ситуативного руху, спостережливості, висока координація руху. Усі перелічені вище якості - необхідна вимога для заняття волейболом, тому проведення занять фізичної культури загалом, а також гри у волейбол зокрема має бути організовано грамотно.

Ефективність процесу навчання безпосередньо пов'язана з багатьма факторами, зокрема з працездатністю студента на занятті з волейболу. Працездатність є можливістю студента виконувати технічні прийоми і тактичні комбінації протягом усього заняття з волейболу. Іншими словами, учні повинні зберігати під час тренування порівняно довготривало високу активність. Відповідно, весь період підготовки важко уявити без високорозвинених фізичних якостей організму, таких як сила, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість. Усі вони сприяють виробленню теплової енергії, необхідної для роботи окремих груп м'язів. Тільки в такому разі рухові ігрові дії проявлятимуться ефективно.

**Мета дослідження** полягає у вивченні впливу занять спортивними іграми та волейболом на парах з фізичного виховання здобувачами освіти першого та другого року навчання за металургійними спеціальностями Дніпровського державного технічного університету. Визначити динаміку зміни показників фізичного здоров'я студентів технічного університету під впливом занять волейболом.

**Організація дослідження.** Виконання дослідження проводилися в Дніпровському національному технічному університеті (контрольна група) та Дніпровському національному технічному університеті (експериментальна група). Контрольна група займалася за загальною прийнятою програмою, а в експериментальній групі педагогічний експеримент проводився за розробленою нами методикою, тобто заняттям вправами, які сприяють покращенню гри у волейбол та безпосередньо грою у волейбол. Обидві групи займалися впродовж 5 місяців, у період з 12 вересня 2023 року по 12 лютого 2024 року. Пари з фізичного виховання у вище вказаних групах проводились один раз на тиждень.

**Методи дослідження.** Процес дослідження відбувався у три етапи. Спочатку був проведений аналіз наявних літературних джерел та документації, а також здійснене педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом з фізичної культури серед студентів різних спеціальностей.

Далі на другому етапі був проведений педагогічний експеримент. На початку експерименту були сформовані контрольна та експериментальна групи. В експерименті приймали участь студенти 1-2 курсів загальною кількістю 48 осіб. Кожна з груп (експериментальна і контрольна) складалась з 24 здобувачів освіти, які віднесені до основної групи здоров'я з практично однаковим рівнем розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості.

На заняттях з фізичного виховання студентів експериментальної групи використовувались засоби волейболу та вправи направлені на розвиток фізичних якостей необхідних для освоєння основних навичок гри у волейбол. Заняття студентів контрольної групи проходили за загальноприйнятою методикою згідно Робочої навчальної програми.

Для досягнення мети дослідження ми визначили рівень фізичного здоров'я студентів за наступними показниками: Індекс маси (індекс Кетле), індекс Руф'є, життєвий індекс. Рівень фізичної підготовленості студентів технічного університету за тестами: стрибок у висоту з місця, нахил вперед з положення сидячи, піднімання тулуба в положення сидячи з 1 хв., згинання рук у упорі лежачи.

На початку дослідження було визначено показники фізичного здоров'я, виявлено, що у здобувачів контрольної та експериментальної групи показники співвідношення маси тіла до його довжини (індекс Кетле) мають середній та вищий за середній рівень. Це вказує на те, що у зазначеного контингенту досліджуваних співвідношення маси тіла до його довжини є пропорційним, що є суттєвим для загального рівня їх здоров'я.

Після завершення експерименту у всіх досліджуваних не виявлено достовірних змін за цим показником, що пов'язано з віковою і антропометричною сформованістю їх організму.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Відомо, що підтримка та покращення фізичної підготовленості є ключовим аспектом здоров'я студентів незалежно від спеціальності, і це стає одним із пріоритетів у сфері фізичного виховання в різних типах навчальних закладів. Точна інформація про рівень фізичної підготовленості студентів на кожному етапі їхнього навчання є необхідною для ефективної організації занять фізичним вихованням. Особливо важливою є ця інформація на етапі формування рухових навичок. Оцінка результатів фізичного виховання в університетах варто здійснювати, з одного боку, оцінюючи стан здоров'я студентів, а з іншого - враховуючи рівень розвитку основних фізичних якостей, тобто їхню фізичну підготовленість. Враховуючи, що фізичний стан і працездатність студентів під впливом зовнішнього середовища та навчальних занять фізичного виховання, систематичний контроль та оцінка підготовленості студентів дозволяють належним чином організувати навчальний процес та оцінити його ефективність.

Властивості волейболу ставлять високі вимоги до особливої майстерності волейболістів, оскільки під час гри

виникають несподівані рухові завдання, що вимагають швидкості орієнтації та негайного руху. Це, у свою чергу, посилюється тим, що точність рухів повинна бути найвищою, оскільки порушення точності рухів призводить до технічної помилки.

Виконання багатьох прийомів у невідтримуваному положенні (передача в кидку, передача в стрибку, блокування, удар в атаці) вимагає дуже високої спеціальної майстерності та точності рухів у просторі, що залежить від рівня тренуваності вестибулярного апарату. Розвиваючи здатність волейболістів керувати своїм тілом у повітрі, слід подовжувати час фази без підтримки.

Порівнюючи зміни у показниках життєвого індексу між контрольною та експериментальною групами до та після експерименту, ми виявили значні покращення у здобувачів освіти експериментальної групи. Використання волейболу на заняттях з фізичного виховання сприяло розвитку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Аналіз показників фізичної працездатності (за індексом Руф'є) у студентів експериментальної та контрольної груп до та після експерименту підтвердив, що нова методика проведення занять призвела до підвищення рівня фізичної працездатності у студентів експериментальної групи.

Порівняння рівня фізичного розвитку студентів металургійних спеціальностей технічного університету за результатами попередніх досліджень свідчить про майже однаковий рівень розвитку фізичної підготовленості у студентів обох груп до експерименту, який характеризується як нижче середнього або середній. Після експерименту ми спостерігаємо значну різницю у рівні фізичної підготовленості між контрольною та експериментальною групами. (таблиця 1)

Виходячи з результатів орієнтовного тесту, що включав 4 випробування на оцінку фізичних якостей, можна зазначити, що приріст показників фізичної підготовленості учасників експериментальної групи виявився вищим. Під час аналізу результатів тестування, який був проведений на завершення експерименту, було виявлено позитивні зміни у більшості показників у обох групах.

Показники фізичної підготовленості студентів у тесті №1 залишились на середньому рівні. Однак результати тестів №2 та №3 підвищилися з середнього до високого рівня у експериментальній групі та з нижче середнього до середнього у контрольній групі. Показники тесту №4 також підвищилися з нижче середнього до середнього у контрольній групі та до високого рівня у експериментальній групі. Порівнюючи результати педагогічного тестування у обох групах, можна відзначити підвищення показників силової витривалості та гнучкості.

Таблиця 1

**Динаміка зміни показників фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів металургійних спеціальностей**

№	Показники	Групи	$\bar{x} \pm Sx$	
			До експерименту	Після експерименту
1.	Згинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	18,43±1,12	19,61±0,42
		КГ	14,86±0,18	15,84± 0,63
2.	Стрибок у висоту з місця, м	ЕГ	35 ±0,04	40 ±0,02
		КГ	30 ±0,02	34 ±0,16
3.	Піднімання тулуба в положення сидячи з 1 хв., разів	ЕГ	41,75±1,14	45,92±0,45
		КГ	37,93±0,32	39,19±0,98
4.	Нахил тулуба вперед	ЕГ	17,73±0,13	20,51±0,17
		КГ	16,51±0,25	18,23±0,28

Примітка: ЕГ – експериментальна група. КГ – контрольна група

**Висновки.** Результати дослідження підтвердили, що учасники експериментальної групи виявили значне покращення рівня фізичної підготовленості під час досліду, порівняно з контрольною групою. Це вказує на важливість та необхідність використання волейболу під час занять з фізичного виховання студентів, особливо тих, хто навчається на металургійних спеціальностях. Методика занять з використанням волейболу, яка була впроваджена в практику, продемонструвала свою ефективність як засіб збереження та підвищення фізичного здоров'я студентів, які вивчають металургійні спеціальності. Після проведення експерименту було виявлено статистично значущий приріст показників фізичного здоров'я у студентів технічного університету. Отримані результати свідчать про доцільність використання запропонованої програми в практиці фізичного виховання та успішність навчально-виховного процесу з фізичної культури у вищих навчальних закладах. Для подальших досліджень рекомендується дослідити вплив інших методів фізичного виховання на фізичне здоров'я студентів.

#### Література

1. Абрамова С.А., Кузьміна М.І. Волейбол у фізичному вихованні студентів Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2011. – Т1. - №91. – С 12 – 14.
2. Бальсевич В.К. Перспективи розвитку загальної теорії і технології спортивної підготовки і фізичного виховання (методологічний аспект). Теорія і практика фіз. культури. 1999. №4. С. 21-26, 39-40.

3. Денисов М.В. Сполучений метод як фактор, що сприяє оптимізації процесу вдосконалення елементів техніки волейболу. Теорія і практика фізичної культури. 2007. -№ 4. с. 40 – 41.
4. Кемер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів . Львів.: 1993. 270с.
5. Линник А.М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 54 с.
6. Медвідь М.М., Попов С.М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри . Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 87 с.

#### References

1. Abramova S.A., Kuzminova M.I. (2011). Volleyball in physical education of students. Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University. Pedagogical sciences. Physical education and sport, 2011. №91. С 12 - 14.
2. Balsevych V.K. (1999). Prospects for the development of the general theory and technologies of sports training and physical education (methodological aspect). Theory and practice of physical culture. 1999.№4. -С. 21-26, 39-40.
3. Denisov M.V. (2007). The combined method as a factor contributing to the optimization of the process of improving the elements of volleyball technique. Theory and practice of physical culture. 2007. № 4. с. 40 - 41.
4. Kemer V.S., Platonov V.N. (1993). Theoretical and methodological bases of training of sportsmen. Lviv: 1993. 270 p.
5. Lynnyk A. M. (2012). Metodichni rekomendatsiyi z voleybolu: dlya studentiv usikh spetsial'nostey dennoyi formy navchannya. K. : Natsional'na akademiya statystyky, obliku ta audytu, 2012. 54 s.
6. Medvid' M.M. (2010). Voleybol: metodyka pochatkovoho navchannya tekhnichnym diyam hry Zaporizhzhya : ZNU, 2010. 87 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).39)  
УДК 396.011.3

Глагощук О.Г.  
<https://orcid.org/0000-0001-5081-270X>  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання,  
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

#### КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Психоемоційний стан є одним із головних факторів, що впливає на життєдіяльність людини, оскільки він може призвести як до підвищення тону, так і до занепаду життєвих сил. Загальний психоемоційний стан складається з багатьох чинників, зокрема самопочуття, активності та настрою. Активний руховий режим пришвидшує процес набуття психологічної стійкості та адаптації до професійної діяльності, суттєво поліпшуються загальний стан і самопочуття людини, підвищуються його працездатність і можливість протистояти стомленню. Все це дозволяє вважати, що розробка та обґрунтування педагогічних умов, системи засобів атлетичної гімнастики для програми корекції психоемоційного стану студентської молоді до освітньої діяльності є сучасним та актуальним дослідженням.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психоемоційний стан студентської молоді, розробити та запровадити методику занять атлетичною гімнастикою направлену на корекцію негативного психоемоційного стану. **Методологія:** Дослідження проводилось в два етапи. На I етапі для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження – з метою з'ясування вмотивованості студентської молоді на досягнення успіху в діяльності; анкетування; методи психологічної діагностики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка – для визначення показників психічних станів студентів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність); методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла – для визначення показників та рівня розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді. На II етапі використовувались методи: анкетування; антропометричні виміри; медико-педагогічне спостереження (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів, методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла та метод силових гімнастик Hot Iron. **Висновки.** Проведене дослідження дає можливість стверджувати що, запропонована методика психоемоційної корекції негативних станів студентської молоді з використанням кардіо-силового тренування виявилася ефективною як в покращенні психоемоційного стану так і фізичній підготовці і в показниках функціонального стану, сприяє формуванню здорового способу життя, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** студентська молоді, психоемоційний стан, корекція, мотивація, фізична культура, стрес, тривожність.

**Hladoshchuk Olexandr. Correction of student's psycho-emotional state using athletic gymnastics.** The psycho-emotional state is one of the main factors affecting a person's life, as it can lead to both an increase in tone and a decline in vitality. The general psycho-emotional state consists of many factors, including well-being, activity and mood. An active movement regime accelerates the process of acquiring psychological stability and adaptation to professional activity, significantly improves the general condition and well-being of a person, and increases his work capacity and the ability to resist fatigue. All this allows us to believe that the development and substantiation of pedagogical conditions, the system of athletic gymnastics tools for the program of correction of the psycho-emotional state of student youth before educational activities is a modern and relevant research. The purpose of the