

### Reference

1. Antonyuk O. A. (2018). Peculiarities evolutionis virium qualitatum in technicis universitatibus studentium in generibus educationis physicae (exempli gratia gymnasticae et gymnasticae potentiae). *Accedit novatio et scientia moderna: collectio. centrum scientiarum of "Veles" libri editi ad matrem. IV International scientia et usu Conf. Pars III*, Kyiv: Centre pro Scientific Publications P. 71–76.
2. Bachynska N.V., Amosov A.V. (2014). Actuales quaestiones de educatione, lusus et sanitate in altioribus institutis Institutis educationis: *materiae I Vseukr. scientia et usu conf. Donetsk*. P. 8-14.
3. Voronetskyi B. V. (2018). Progressus activitas motoria studiosorum feminarum superiorum institutionum educationis in processu extraordinariorum classium potentialium: *autoref. thesis ... candidatus ped. Scientiae: 13.00.02. Orientalium Europa*. Nationalis Universitas nomine L. Ucrainka. Luceoriensis. XXIII p.
4. Hordienko Yu. (2016). Thesis ... candidatus scientiarum in physicis de educatione ludique: 24.00.02. *Dnipropetrovsk Civitatis. Universitas Physicorum cultusque lusus*. Dnipro, 2016. XXI p.
5. Gryban G. P., Mychka I. V. (2018). Pedagogica principia docendi vires exercet in provehenda studiosae iuventutis in processu scholastico physicae educationis. *Visnyk Kamianets-Podilskyi nats. Ivan Ohienko University. Physica institutio, lusus et sanitas humana*. Kamianets-Podilskyi. Vol. 11. P. 102–110.
6. Zhamardi V. O. (2014). Institutio facultatum specialium et artes studiosorum superiorum institutorum educationis in processu potentialium classes: *autoref. thesis ... candidatus ped. Scientiae: 13.00.02. Kharkiv. nationalis Universitas nomine V. N. Karazina*. Kharkiv. 20 p.
7. Mychka I.V. (2019). Diss. ... candidatus ped. scientiarum in specialitate 13.00.02 - methodi theoriae ac docendi (culturae physicae, fundamentales sanitatis). *M. P. Drahomanov University Paedagogico Nationalis*. Kyiv. 219 p.
8. Mychka I. V., Sarancha M. P., Goshko A. M. (2020). Munus et momentum potentiae in ordinanda processu scholastico educationis physicae studentium. *Acta scientifica Universitatis Paedagogicae Nationalis ab M. P. Drahomanov nuncupata. Series. 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludicae)*. Exitus 8 (128). P. 116-121.
9. Hryban G.P., Mychka I. V., Tkachenko P. P. etc. (2021). Progressio virium qualitatum in alumnis masculinis in processu scholastico educationis physicae per ludicras potentias et lebetes. *Acta scientifica Universitatis Paedagogicae Nationis nomine ab M.P. Series N. 15. Problemata scientifica et paedagogica culturae physicae (culturae physicae et ludicae)*. Exitus 10 (141). P. 39-42.
10. Khimich, I. yu. (2017). Investigationes scientificae actuales in mundo huius temporis. *Sat. scientia de materia XXn International. scientia colloquium*. December 26–27. Pereyaslav-Khmelnytskyi, 2017. Vol. 12 (32), pars 5. pp.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).32)  
УДК 796.035-021.464:316.613.4-057.87-055.2“364”

**Ображей О.Є.**  
**доктор філософії за спеціальністю**  
**014 Середня освіта (Фізична культура),**  
**викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності**  
**Національного університету фізичного виховання та спорту України.**  
**ORCID 0000-0002-1057-3908**  
**Даруга А.Р**  
**викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності**  
**Національного університету фізичного виховання та спорту України.**  
**ORCID 0009-0004-1918-6893**

### ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.

Повномасштабна війна на території нашої країни торкнулася усіх українців без винятку, зокрема і студентську молодь. Тому, актуальність вивчення проблем психоемоційного стану особистості в умовах сьогодення, є вкрай важливою. Метою дослідження було проаналізувати вплив самостійних занять оздоровчим фітнесом на психоемоційний стан студенток ЗВО в умовах воєнного стану. У статті представлено розроблену методику самостійних занять оздоровчим фітнесом, що умовно розподілена на три етапи. Отримані, наприкінці дослідження, результати свідчать, що у студенток після впровадження методики, покращився психоемоційний стан, щодо кожного показника а саме: приріст показника низького рівня тривожності покращився на 4.1%, середнього та високого рівня відповідно на 2% кожний. Щодо низького та високого рівня фрустрації показники покращилися на 2% кожний, середнього рівня відповідно на 5%. Показники низького та високого рівня агресивності покращилися відповідно на 2% кожний, а середнього рівня відповідно на 5%. Щодо середнього рівня ригідності показники покращилися на 1%, відповідно низького та високого рівня на 3% кожний, що забезпечило досягнення поставленої мети.

**Ключові слова:** оздоровчий фітнес, психоемоційний стан, самостійні заняття, фізичні вправи, студентки ЗВО

**Olha Obrazhei, Daruha Alina. The effect of independent activities in healthy fitness on the psycho-emotional state of female students of vocational schools in the conditions of martial state.** The full-scale war on the territory of our country affected all Ukrainians without exception, including student youth. Therefore, the relevance of studying the problems of the psycho-emotional state of the individual in today's conditions is extremely important. The purpose of the study was to analyze the influence of self-remedial fitness classes on the psycho-emotional state of female students of higher education institutions under martial law. Research methods: theoretical analysis, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical analysis and statistics. The article presents the developed methodology of self-improvement fitness classes, which is conventionally divided into three stages. The test results obtained at the end of the study indicate that the psycho-emotional state of female students improved after the implementation of the method of self-remedial fitness classes, in relation to each indicator, namely: the increase in the indicator of low level of anxiety improved by 4.1%, medium and high level of anxiety, respectively, by 2% each. For low and high levels of frustration, in percentage terms, the scores improved by 2% each, and the average scores improved by 5%, respectively. The indicators of low and high levels of aggressiveness respectively improved by a percentage of 2% each, and indicators of medium level of aggressiveness respectively improved by 5%. Regarding the average level of rigidity, the indicators in percentage ratio improved by 1%, respectively, low and high level of rigidity in percentage ratio by 3% each, which ensured the achievement of the set goal.

Further scientific research can take place in the area of determining the impact of independent health fitness classes on the level of physical fitness of female students of higher education institutions under martial law.

**Key words:** health fitness, psycho-emotional state, independent classes, physical exercises, female students of higher education institutions

**Постановка проблеми.** Через повномасштабне вторгнення росії на територію України відчутно погіршився психологічний стан українців. Війна створює складні умови для життя в Україні, що впливає на психіку населення, зокрема здобувачів. Багато з них мають родичів та друзів, які перебувають у рядах Збройних Сил України, або перебувають на тимчасово окупованих територіях України і це створює додаткові негативні емоції, а саме: страх та тривогу [10; 11; 13].

Економічна нестабільність та високий рівень безробіття також негативно впливають на психологічний стан студентів вищих навчальних закладів, оскільки вони хвилюються за своє майбутнє, перспективи працевлаштування, збереження роботи для тих, хто вже працює, та добробут своїх родин [10; 14].

Дистанційне навчання у воєнний час погіршило психологічний стан студентів через відсутність доступу до необхідного комп'ютерного обладнання та інтернету, відсутність електроенергії та ракетні обстріли, а також необхідність перебувати в укриттях через численні сигнали повітряної тривоги, що унеможливило доступ до занять. Багато студентів втратили мотивацію до навчання і, як наслідок, якість їхніх знань, на жаль, знизилася. Відсутність комунікації з одногрупниками, кураторами та викладачами призводить до відчуття соціальної ізоляції та погіршення психологічного стану [6; 10; 11; 13; 14].

**Аналіз літературних джерел.** Проблеми вивчення та аналізу психоемоційних станів особистості присвячені праці багатьох вітчизняних, а також зарубіжних учених-психологів [2; 4; 7; 8; 13; 14].

Поняття «психоемоційний стан» дуже широке та багатогранне, тому існує чимало підходів до його визначення:

– психоемоційний стан як складне явище є єдністю психічних процесів, їхнім підсумком. Але психічні процеси, що виникли, «накладаються» на психічні властивості особистості, що, в залежності від свого психоенергетичного потенціалу, тобто ступеня розвитку, гальмують, стримують їх або сприяють розвитку, тобто підсилюють [9];

– це цілісна характеристика психічної діяльності протягом певного проміжку часу, що розвиває своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану та психічних властивостей особистості [4];

– це форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов [6];

– це тимчасовий функціональний рівень психіки, що відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у даний момент і вияв психічних властивостей людини [7].

Розрізняють позитивні та негативні психоемоційні стани. Узагальнюючи як об'єктивні, так і суб'єктивні підстави такої характеристики, слід зазначити, що негативні психічні стани призводять до помітних негативних змін у поведінці, діяльності, взаємостосунках та до дисгармоній у розвитку особистості. Також вони можуть зумовлювати деструктивні зміни в функціонуванні емоційної сфери, зокрема, порушення процесів емоційної саморегуляції, підвищення рівня емоційної збудливості, ефективності, нерівноваженості, ригідності [7].

Суб'єктивно негативні психічні стани найчастіше сприймаються як особистісно небажані, оскільки викликають негативні внутрішні переживання, дискомфортні відчуття та емоційні перенапруження. Більшість з них важко піддаються контролю та вимагають значних вольових зусиль щодо їх гальмування [2].

Науковці [2; 4; 6; 7; 8] відносять до негативних психоемоційних станів: тривожність, фрустрацію, агресію та ригідність.

Отже, тривожність – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання [2].

Сучасні наукові підходи до проблеми тривожності розглядають тривожність не як ознаку психологічного неблагополуччя особистості, а як сигнал психіки про неадекватність суб'єкта відносно певного типу ситуацій. Стани

тривоги у студентів відображають їх найбільш значущі соціальні потреби, а рівень тривожності вказує на внутрішнє ставлення студента до ситуації та особливості взаємовідносин з оточуючими [2].

Фрустрація – це психічний стан людини, який виникає внаслідок неможливості задоволення потреб через наявність перешкод (реальних чи уявних). Фрустрація виникає в результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, де людина не має підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особисто – її значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності, – спричинює стан фрустрації. Він виникає у людей з підвищеною збудливістю, з недостатньо розвиненими гальмівними процесами [11].

Агресію варто відрізнити від агресивності, тобто форму поведінки від риси особистості. Агресія – це сукупність певних дій, якими заподіюється шкода іншому об'єкту; а агресивність забезпечується готовністю особи, на яку спрямована агресія, сприяти й інтерпретувати поведінку агресора відповідним чином. У цьому сенсі, напевно, можна говорити про потенційно агресивне сприйняття і потенційно агресивну інтерпретацію як про стійкі особистісні риси світосприйняття і світорозуміння [15].

Агресивність можна розуміти і як реакцію особи на фрустрацію потреб і конфлікт, що проявляється в суб'єктивній тенденції до ворожої поведінки, спрямованій на повне або часткового обмеження волі, дій, волевияву іншої людини або спільноти, керування ними, на заподіяння їм шкоди або страждань [7].

Регідність – це психічна особливість, що характеризується непоступливістю, незмінністю у переконаннях, уявленнях або поведінці, навіть у випадку, коли це може бути шкідливим чи неефективним. Це може проявлятися у відмові адаптуватися до нових умов чи ідеї, а також у відмові від зміни свого погляду або способу дії, навіть у світлі нової інформації чи досвіду [4].

У сучасних умовах життя, що відрізняються великим різноманіттям критичних ситуацій і пов'язані з високими емоційними витратами, необхідною умовою є розробка профілактичних заходів, що знижує негативні наслідки емоційного перенапруження. Одним із таких ефективних засобів можуть стати – самостійні заняття оздоровчим фітнесом [1; 3; 5; 12].

Вони надають значний виховний вплив: удосконалюють самодисципліну, зміцнюють волю, формують упевненість у своїх силах.

Завдяки самостійному виконанню комплексів вправ оздоровчої спрямованості збільшують опір організму до несприятливих впливів довкілля та великих психічних навантажень.

**Мета** – проаналізувати вплив самостійних занять оздоровчим фітнесом на психоемоційний стан студенток ЗВО в умовах воєнного стану.

**Матеріал та методи.** Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичного аналізу та статистики.

Для дослідження самооцінки емоційних станів студенток ми залучили 70 осіб 2 курсу Національного університету фізичного виховання та спорту України.

Нами було використано адаптивний варіант методики Г.Айзенка, яка включає в себе тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність, шляхом проведення анкетування.

Анкета містить 40 питань по 10 на кожну групу психічних станів. Якщо цей стан спостерігається часто, це оцінюється в 2 бали, якщо буває, але зрідка – у 1 бал, якщо зовсім не підходить – 0 балів.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином: підраховуються бали за питання від 1 до 10, що відповідає показнику тривожності, від 11 до 20 – фрустрації, від 21 до 30 – агресивності та від 31 до 40 – ригідності.

Кількість набраних балів за кожен психоемоційний стан оцінюємо за табл. 1.

Таблиця 1.

Інтерпретація психоемоційних станів				
Бали	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
0-7	Неспокійний	Висока самооцінка, стійкий до невдач, не боїться труднощів	Стійкі, стримані	Ригідність відсутня, легко переключається
8-14	Тривожність середня, допустима	Середній рівень, фрустрація має місце	Середній рівень	Середній рівень
15-20	Дуже тривожний	Низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач	Агресивні, нестримані. Бувають труднощі в колективі	Висока ригідність, протипоказані зміни

Дані оброблялися за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Office Excel 2019, а також спеціалізованого пакету програм Statistica-6.0. Використані програми дозволяють швидко, точно й без складних додаткових розрахунків виконати необхідні складні обчислення, що значно скорочує термін обробки статистичних даних. Наявність відмінностей між досліджуваними показниками оцінювали за критерієм Стьюдента.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відповідно до мети дослідження та означеної проблематики нами було розроблено методику самостійних занять оздоровчим фітнесом (табл. 2). Зазначимо, що під час розробки методики, ми спиралися на наукові доробки Н. Воловник [5], яка зазначає, що програма з оздоровчого фітнесу включає аеробне тренування, силові вправи та стретчинг.

Таблиця 2

Структура та зміст фітнес-програми для самостійних занять.

I етап		II етап				III етап	
1 тиждень		2 тиждень		3 тиждень		4 тиждень	
день	Фізична активність	день	Фізична активність	день	Фізична активність	день	Фізична активність
понеділок	Аеробне заняття 15-20хв	понеділок	Аеробне заняття -20хв+ силове заняття верхньої частини тіла	понеділок	Аеробне заняття -30 хв	понеділок	Аеробне заняття -35 хв+силові заняття для всіх основних м'язових груп
вівторок	Базове силове заняття для м'язів рук	вівторок	Йога або стретчинг	вівторок	Силове заняття для всіх основних груп м'язів	вівторок	силове заняття для м'язів нижньої частини тіла
середа	Йога або стрейчинг	середа	Аеробне заняття -20хв+ силове заняття для м'язів нижньої частини тіла	середа	Аеробне заняття -20хв+ Йога або стретчинг	середа	Аеробне заняття -35 хв
четвер	Базове силове заняття для м'язів ніг	четвер	Йога або стретчинг	четвер	Силове заняття для всіх основних груп м'язів	четвер	силове заняття верхньої частини тіла
п'ятниця	Аеробне заняття 15-20хв	п'ятниця	Аеробне заняття -20хв+ силове заняття для м'язів тулубу.	п'ятниця	Аеробне заняття -20хв+ Йога або стретчинг	п'ятниця	Аеробне заняття -35 хв+ силове заняття для м'язів тулубу
субота	Йога або стрейчинг	субота	Аеробне заняття -20хв	субота	Силове заняття для всіх основних груп м'язів	субота	Аеробне заняття -20хв+ Йога або стретчинг
неділя	Аеробне заняття 15-20хв	неділя	Йога або стрейчинг	неділя	Йога або стрейчинг	неділя	Йога або стрейчинг

Розроблена програма з оздоровчого фітнесу для самостійних занять студенток включала 3 етапи. Тривалість програми склала чотири тижні.

Після проведення діагностики на першому етапі (перший тиждень) застосовували аеробне заняття, базові силові вправи для м'язів рук та ніг, йога або стрейчинг.

На другому етапі (другий і третій тижні) час відведений на аеробне заняття збільшився та поєднувалися з силовими вправами. Йога або стрейчинг проводилися 3 рази на тиждень.

На третьому етапі (четвертий тиждень) час відведений на аеробне заняття збільшився, порівняно з попередніми етапами та поєднувалися з силовими вправами, йогою або стрейчингом.

Про ефективність розробленої та впровадженої методики самостійних занять оздоровчим фітнесом в умовах воєнного стану свідчать результати порівняльного аналізу щодо кожного показника психоемоційного стану психоемоційного стану а саме: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності (табл 3)

Таблиця 3

Показники психоемоційного стану студенток ЗВО в процесі самостійних занять оздоровчим фітнесом в умовах воєнного стану

Показники психоемоційного стану	Рівень показника			
	Низький			
	на початку експерименту		в кінці експерименту	
	%	X sx	%	X sx
ТРИВОЖНІСТЬ	41,3	6,25±0,22	45,4	5,45±0,18
	Середній			
	на початку експерименту		в кінці експерименту	
	%	X sx	%	X sx

	50,4	10.12±0,22	48,4	8.37 ±0,22
	<b>Високий</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
	8,3	17,32±0,31	6,2	15,12±0,22
<b>ФРУСТРАЦІЯ</b>	<b>Рівень показника</b>			
	<b>Низький</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
	63	5,35±0,14	61	4,23±0,18
	<b>Середній</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
	27	9,80±0,35	32	8,25±0,23
	<b>Високий</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
10	16,8±0,15	7	15,3±0,5	
<b>АГРЕСИВНІСТЬ</b>	<b>Рівень показника</b>			
	<b>Низький</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
	35	4,48±0,14	38	4,27±0,11
	<b>Середній</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
	52	11,26±0,28	57	10,12±0,28
	<b>Високий</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
8	17,31±0,19	5	16±0,15	
<b>РИГІДНІСТЬ</b>	<b>Рівень показника</b>			
	<b>Низький</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
	25	6,58±0,23	28	5,25±0,08
	<b>Середній</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
	69	12,65±0,13	68	10,32±0,15
	<b>Високий</b>			
	<b>на початку експерименту</b>		<b>в кінці експерименту</b>	
	%	X sx	%	X sx
6	16,28±0,34	4	15,3±0,27	

Аналізуючи одержані результати щодо рівня тривожності на початку дослідження ми виявили в 41,3% студенток низький рівень тривожності, що в середньому становив 6,25±0,18 балів. У кінці дослідження цей показник покращився і становив 45,4%, що в становить 5,45±0,18 балів. Щодо показника середнього рівня тривожності, на початку експерименту він становив 50,4% студенток, що в середньому становить 10.12±0,22 бали. У кінці дослідження показники що відповідають середньому рівню тривожності становив 48,4%, і в середньому складає 8.37 ±0,22 балів. Високий рівень тривожності на початку експерименту був діагностований у 8,3% студенток і в середньому складає 17,32±0,31 балів. У кінці дослідження високий рівень тривожності був діагностований у 6,2% студенток, що середньому складає 15,12±0,22 балів.

Аналізуючи одержані результати щодо рівня фрустрації на початку дослідження 63% досліджуваних мали низький рівень фрустрації, що в середньому становить 5,35±0,20 бали. У кінці дослідження 61% студенток мали низький рівень фрустрації, що в середньому становить 4,23±0,18 балів.

Середній рівень фрустрації на початку експерименту було діагностовано у 27%, що в середньому становить 9,80±0,16 балів, у кінці дослідження цей показник становив 32%, що в середньому становить 8,25±0,23 балів.

Високий рівень фрустрації на початку дослідження було діагностовано у 10% студенток, середній показник дорівнював 16,8±0,15. У кінці дослідження високий рівень фрустрації було діагностовано у 7% студенток, середній показник дорівнював 15,3±0,5 балів.

Одержані результати щодо рівня агресивності на початку дослідження свідчать, що у 35% студенток було діагностовано низький рівень агресивності, що в середньому становив  $4.48 \pm 0,14$  балів. У кінці дослідження цей показник покращився і становив 37%, середній показник дорівнював  $4.27 \pm 0,11$  балів. Щодо показника середнього рівня агресивності, на початку експерименту він становив 52%, середній показник дорівнював  $11.26 \pm 0,28$  балів. У кінці дослідження показники що відповідають середньому рівню агресивності становив 57%, і в середньому складає  $10,12 \pm 0,28$  балів. Високий рівень агресивності на початку експерименту був діагностований у 8% студенток і в середньому складає  $17,31 \pm 0,19$  балів. У кінці дослідження високий рівень агресивності був діагностований у 6% студенток, що середньому складає  $16,0 \pm 0,15$  балів.

Одержані результати щодо рівня ригідності на початку дослідження свідчать, що у 25 % студенток було діагностовано низький рівень, що в середньому становив  $6,58 \pm 0,23$  балів. У кінці дослідження цей показник становив 28%, середній показник дорівнював  $5,25 \pm 0,08$  балів. Щодо показника середнього рівня ригідності, на початку експерименту він становив 69%, середній показник дорівнював  $12.65 \pm 0,13$  балів. У кінці дослідження показники що відповідають середньому рівню ригідності становив 68%, і в середньому складає  $10,32 \pm 0,15$  балів. Високий рівень ригідності на початку експерименту був діагностований у 6% студенток і в середньому складає  $16,28 \pm 0,34$  балів. У кінці дослідження високий рівень ригідності був діагностований у 4% студенток, що середньому складає  $15,3 \pm 0,27$  балів.

**Висновки.** Отримані, наприкінці дослідження, результати тестування свідчать, що у студенток після впровадження методики самостійних занять оздоровчим фітнесом, покращився психоемоційний стан, щодо кожного показника а саме: приріст показника низького рівня тривожності покращився на 4.1%, середнього та високого рівня тривожності відповідно на 2% кожний. Щодо низького та високого рівня фрустрації показники у відсотковому співвідношенні покращилися на 2% кожний, а показники середнього рівня відповідно на 5%. Показники низького та високого рівня агресивності покращилися відповідно у відсотковому співвідношенні на 2% кожний, а показники середнього рівня агресивності відповідно на 5%. Щодо середнього рівня ригідності показники у відсотковому співвідношенні покращилися на 1%, відповідно низького та високого рівня ригідності у відсотковому співвідношенні на 3% кожний, що забезпечило досягнення поставленої мети.

**Перспективи подальших досліджень.** полягають у дослідженні впливу самостійних занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичної підготовленості студенток ЗВО в умовах воєнного стану.

#### Література.

1. Андрєєва О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;1:19–22. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.19-22>
2. Блохіна, І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія». 2021, Вип. 4. С. 82-87.
3. Босенко А. І. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. Подільський: Медобори, 2016. 66 с.
4. Вдовіченко О. В. Психологія ризику особистості: монографія. Одеса: ФОРМ Бондаренко М. О., 2019. 456 с.
5. Воловик Н. Д. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141с.
6. Гета А. В. Психоемоційний стан студентів у період дистанційного навчання. Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). - Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 122-125. <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/13078>
7. Грицьук О.В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2. С. 288–299
8. Гумнова О. Гаврилюк Ю. Дослідження проявів тривожних станів студентів-психологів. Psychology Travelogs. 1 (Бер 2024), 6–15. DOI:<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-1>
9. 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. 5–18
10. Корнілова В. До проблеми вивчення психічних станів особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (29). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p>
11. Лазаренко В., Саніна Н. Психологічний стан студентів закладу вищої освіти під час війни. Міжнародна студентська наукова конференція «Модернізація та сучасні українські і світові наукові дослідження», 22 квітня 2022 р., м. Тернопіль, 2022. С. 239–240. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conferenceproceedings/article/view/34>
12. Онопрієнко, О.М. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник: посіб.; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.
13. Передко, В. Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 3(56) (Груд 2022), 78-84. DOI:<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11>.
14. Самойленко А. О. Щодо психологічного стану здобувачів вищої освіти в Україні під час воєнного стану. Тижень студентської науки - 2023 : матеріали 78 студентської науково-технічної конференції (Дніпро, 24-28 квітня 2023 року)
15. Хлопецький В. М. Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2020. - 23 с

#### References

1. Andreieva O, Sadovskyi O. (2016) Motor activity as a constituent of student recreational culture. Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu;1:19–22. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.19-22> [in Ukrainian]

2. Blokhina, I. O. (2021). Psykholohichni prychny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv. [Psychological causes of anxiety in students.]. Naukovi zhurnal «Naukovi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Seriya: Psykholohiia», Vyp. 4. – S. 82-87. [in Ukrainian]
3. Bosenko A. I. (2016). Ozdorovchyi fitness dlia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Psychological causes of anxiety in students.]: navch. posib. Podilskyi: Medobory, 2016. 66 s. [in Ukrainian]
4. Vdovichenko, O. V. (2019). Psykholohiia ryzyku osobystosti [Psychology of personality risk]. Odesa: FOP Bondarenko M.O. [in Ukrainian]
5. Volovyk N. D. (2012). Ozdorovchyi fitness dlia studentiv [Health fitness for students]. Navchalnyi posibnyk.. K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 141s. [in Ukrainian]
6. Heta A. V. (2023). Psykhoemotsiinyi stan studentiv u period dystantsiinoho navchannia. [Psychoemotional state of students during distance learning.]. Problemy fizychnoho vykhovannia ta zdorovia molodi v suchasnomu osvithnomu seredovyschi: zb. mater. mizhnar. Forumu. Dnipro: DDUVS, S. 122-125. <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/13078>. [in Ukrainian]
7. Hrytsuk O.V.(2020). Emotsiinyi stany zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas navchalnykh zaniat. [Emotional states of students of higher education during training sessions.]. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. № 2. S. 288–299. [in Ukrainian]
8. Humnova O. Havryliuk Yu. (2024). Doslidzhennia proiaviv tryvozhnykh staniv studentiv-psykholohiv. [Study of manifestations of anxiety states of psychology students.]. Psychology Travelogs. S. 6–15. DOI:<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-1>. [in Ukrainian]
9. Kichuk A.V. (2020). Deiaki osoblyvosti zmin u psykhoemotsiynomu zdorovi studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovliuiut pry karantynnykh obmezheniakh. [Some features of changes in the psycho-emotional health of students and the factors that determine them under quarantine restrictions.]. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. № 3 (53). T. 3. S. 5–18. [in Ukrainian]
10. Kornilova V. (2021). Do problemy vyvchennia psykhychnykh staniv osobystosti. [To the problem of studying the mental states of an individual]. Zbirnyk naukovykh prats Problemy suchasnoi psykholohii. № 1 (29). S. 9–13 <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p> [in Ukrainian]
11. Lazarenko V., Sanina N. (2022). Psykholohichni stan studentiv zakladu vyshchoi osvity pid chas viiny. [The psychological state of students of a higher education institution during the war.]. Mizhnarodna studentska naukova konferentsiia «Modernizatsiia ta suchasni ukrainski i svitovi naukovy doslidzhennia». m. Ternopil, s. 239–240. URL:<https://archive.liga.science/index.php/conferenceproceedings/article/view/34> [in Ukrainian]
12. Onopriienko, O.M. (2022). Osnovy ozdorovchoho fitnessu. [Basics of health fitness]. Cherkasy. s.194. [in Ukrainian]
13. Peredko, V. (2022). Osoblyvosti psykhychnoho stanu ukraintyv v umovakh viiny. [Peculiarities of the mental state of Ukrainians during the war.]. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia.3(56)s.78-84. DOI:<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11>. [in Ukrainian]
14. Samoilenko A. O.(2023). Shchodo psykholohichnoho stanu zdobuvachiv vyshchoi osvity v Ukraini pid chas voiennoho stanu. Tyzhden studentskoi nauky materialy 78 studentskoi naukovo-tekhnicnoi konferentsii. Dnipro. s. 75-82. [in Ukrainian]
15. Khlpetskyi V. M. (2020). Korektsiia nehatyvnykh psykhychnykh staniv studentiv zasobamy ozdorovchoho fitnessu: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kyiv. [in Ukrainian]