

спортивно-оздоровительного туризму в системі фізического виховання учасників молоді. Установлено, що в Карпатському регіоні існує 555 клубів по спортивно-оздоровительному туризму, в які залучено 8375 учасників. Найбільш масовими видами спортивного туризму серед учасників молоді є піший туризм (залучено 3753 учасників), туристсько-краєзнавчий (залучено 2045 учасників) і школа безпеки (юні рятувальники) (залучено 1501 учасників).

Дослідження дозволило зробити висновок, що в Карпатському регіоні на території Івано-Франківської, Закарпатської, Чернівецької і Львівської областей створені належні умови для залучення молоді до систематичних занять різними видами активного туризму, в частині цьому сприяє діяльність обласних державних центрів туризму і краєзнавства учасників молоді.

**Ключові слова:** спортивно-оздоровительний туризм, учасники молоді, система фізического виховання.

**Ihor Vypasniak, Iryna Ivanyshyn, Vasyl Lutskyi. The Condition of Sports and Health-Improving Tourism Development as a Component of Physical Education System of Student Youth.** The analysis of special resources showed that in Ukraine traditionally popular and developed is sports and health-improving tourism as a type of leisure and competitive activity of different population groups. Powerful tourism and recreational resources of the Carpathian region make the research on sports and recreational tourism introduction into student youth physical education system extremely relevant. Therefore, the objective of our research is to study the condition of sports and recreational tourism usage in student youth physical education. It was found out that there are 555 sports tourism centers in the Carpathian region, with 8375 students involved. The most widespread sports tourism types among student youth are hiking (3753 students involved), tourism-regional studies (2045 students involved) and safety school (junior rescuers) (1501 students involved).

The conducted research has made it possible to conclude that in the Carpathian region in the territory of Ivano-Frankivsk, Transcarpathian, Chernivtsi and Lviv regions the proper conditions are created for involving student youth in systematic training of various active tourism types, in particular, with the support of student youth regional state centers of tourism.

**Key words:** sports and health-improving tourism, student youth, physical education system.

УДК 796.155.9

Василь Хлопецький

## Дослідження ефективності технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Проблеми корекції негативних психічних станів розкрито в наукових дослідженнях [4, 5, 7], які підтверджують, що засоби й прийоми подолання негативних психічних станів студентів на сьогодні є недостатньо ефективними, оскільки здебільшого ґрунтуються на минулому та застарілому досвіді [6]. У контексті піднятої проблеми не можуть залишатися поза увагою наукові праці М. Корольчук; А. Косенко, (2002), Г. Коробейнікова (2009), М. Дутчака, О. Ігумнової (2015), А. Босенко, С. Холодова, О. Коваль (2015), В. Кашуби (2016), Т. Круцевич (2017), В. Жамардія (2018), які засвідчують позитивний вплив рухової активності на психічний стан студентської молоді, а також зростаючий інтерес до занять оздоровчим фітнесом [1, 2, 3, 6, 7].

Аналіз науково-методичних літературних джерел переконливо доводить, що питанням використання оздоровчого фітнесу в корекції негативних психічних станів студентів на сьогодні приділено недостатньо уваги.

Отже, розроблення та впровадження технологій корекції негативних психічних станів студентів закладів вищої освіти є актуальним.

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати ефективність технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; психологічні та педагогічні методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу матеріалів науково-методичних досліджень сучасних учених встановлено, що на психічний стан студентів впливають їхні адаптаційні можливості, мотиваційні чинники, емоційно-вольові якості, особистісна поведінка, які покладено в основу розробленої технології як структурні компоненти [5, 7].

Відтак результати діагностики соціально-психологічної адаптації студентів із негативними психічними станами за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда показали, що в експериментальній групі під впливом формувального експерименту стан тривоги знизився на 23,31 %, страху – на 23,31%, агресії – на 6,66 %, стан астенії – на 9,98 %. У психічних станах студентів контрольної групи за той самий період суттєвих змін не відбулося. Таблиця вибірки засвідчує найбільш високе середнє значення за шкалою «адаптація» – (113,90±53,26) бала (табл. 1).

Аналіз отриманих результатів доводить, що під час тестування соціально-психологічної адаптованості студентів ЕГ на завершальному етапі експерименту достовірні зміни виявлено у всіх показниках соціально-психологічної адаптивності, в осіб КГ достовірних змін зазнали лише такі інтегральні показники, як самосприйняття, емоційний комфорт та інтернальність. Кількісний аналіз дає підстави вважати, що в студентів педагогічних спеціальностей ЕГ, порівняно з представниками КГ, відбулися достовірно вищі позитивні якісні зміни й сформувались адаптивність, підвищення стійкості до стресу, урівноваженість, толерантність до нервових і фізичних навантажень, посилення емоційної стійкості, зниження рівня тривожності; упевненість у собі; уміння виходити з конфліктних ситуацій; уміння контролювати власну поведінку в суспільстві; переважання позитивних емоцій над негативними, здатність нести відповідальність за свої вчинки; контролювати власні почуття й емоції.

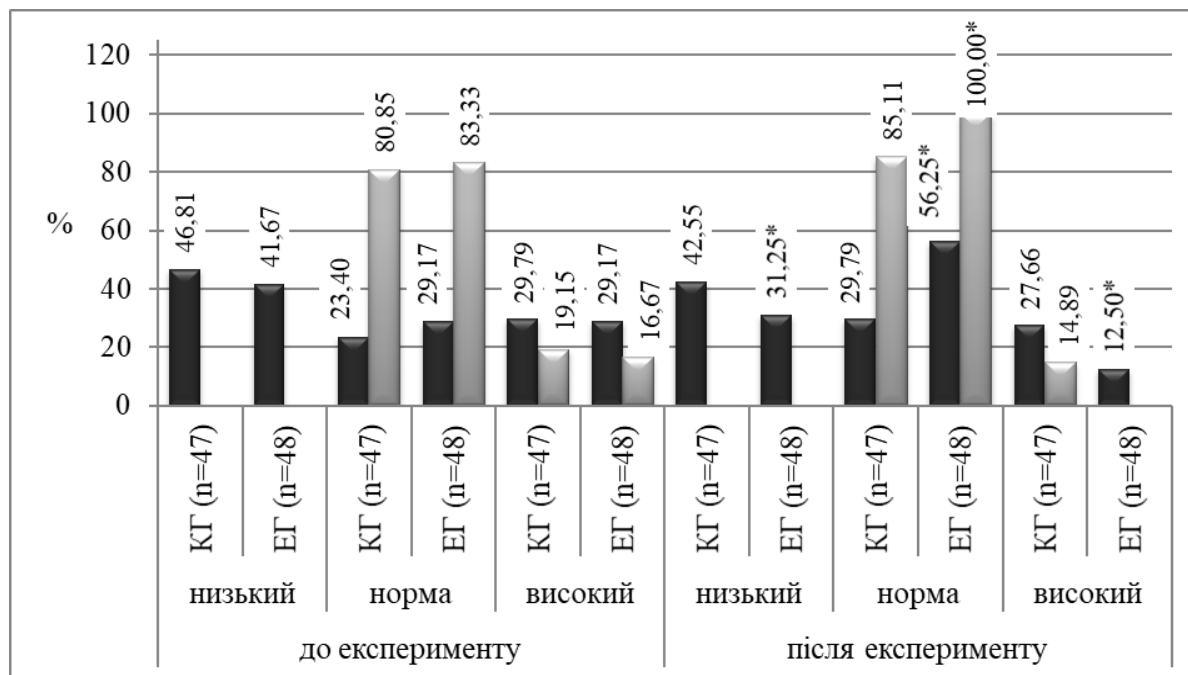
У 79,17 % студентів педагогічних спеціальностей ЕГ відзначено середній рівень соціально-психологічної адаптації, а високий – у 20,83 %. Представники КГ мали лише середній рівень соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 1

**Результати проведення формувального експерименту з корекції негативних психічних станів студентів ( $\bar{X} \pm s$ ), балів**

Діагностичний показник	До експерименту		Після експерименту	
	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)
1	2	3	4	5
Адаптація	71,10±10,94	70,74±18,03	73,25±51,00	127,23±45,90 <sup>****</sup>
Самоприйняття	59,11±6,90	59,16±9,37	62,90±12,43 <sup>**</sup>	76,91±8,67 <sup>****</sup>
Прийняття інших	60,65±11,11	60,01±10,26	60,76±12,14	71,78±7,36 <sup>****</sup>
Емоційний комфорт	55,69±4,22	54,75±5,10	59,12±11,30 <sup>**</sup>	73,16±13,70 <sup>****</sup>
Інтернальність	62,19±5,43	61,20±5,15	63,41±7,92 <sup>*</sup>	71,03±8,81 <sup>****</sup>
Прагнення до домінування	49,27±11,63	45,75±12,78	49,39±9,72	49,93±8,52 <sup>**</sup>
Фізична агресія	4,40±1,77	4,75±1,02	4,45±1,67	4,29±0,64
Побічна агресія	5,15±1,50	4,58±1,20	4,96±1,53	4,96±1,71
Роздратованість	5,36±1,17	4,88±0,84	5,26±1,21	4,83±0,78 <sup>*</sup>
Негативізм	1,53±0,86	1,42±0,50	1,45±0,77	1,10±0,50 <sup>*</sup>
Образа	3,11±1,37	2,42±0,50	2,91±1,25	2,71±0,85 <sup>*</sup>
Підозрілість	4,47±1,74	4,25±1,68	4,23±1,76	3,94±1,77
Вербальна агресія	8,64±3,00	9,08±2,93	8,85±2,93	8,69±2,53
Почуття провини	5,09±1,93	4,54±1,30	4,91±1,78	4,66±1,25 <sup>1</sup>
Ситуативна тривожність	44,53±4,61	44,79±5,65	44,09±5,07	42,08±7,17 <sup>1</sup>
Особистісна тривожність	46,51±3,88	48,48±5,65	45,17±5,19 <sup>1</sup>	44,00±8,25 <sup>**</sup>
Інтегральний показник вольової саморегуляції	8,11±1,59	8,65±2,62	8,68±1,22	11,44±4,50 <sup>**</sup>
Самопочуття	35,74±3,00	35,77±4,07	36,87±4,72	41,19±9,52 <sup>***</sup>
Активність	41,55±7,82	39,98±7,95	43,04±7,79	45,25±9,24 <sup>*</sup>
Настрій	42,34±3,19	40,90±4,14	42,87±4,09	45,67±8,52 <sup>****</sup>
Орієнтація в часі	5,41±0,87	5,45±0,72	5,38±0,67	6,12±0,64 <sup>****</sup>
Цінності	8,65±1,39	8,58±1,24	8,91±1,46	9,15±1,37 <sup>*</sup>
Погляд на природу людини	3,78±0,65	3,88±0,84	4,20±1,21 <sup>*</sup>	4,83±0,78 <sup>***</sup>
Потреба в пізнанні	6,48±1,15	6,42±1,15	6,45±0,97	7,10±1,05 <sup>****</sup>

	1	2	3	4	5
Креативність (прагнення до творчості)		7,83±1,21	7,42±1,50	7,91±1,25	7,81±0,85
Автономність		7,47±2,74	7,25±2,62	7,53±2,73	8,65±2,68*
Спонтанність		7,64±1,38	7,52±1,41	7,65±1,38	7,54±1,34
Саморозуміння		5,79±1,49	5,25±1,73	5,66±1,42	5,67±1,65
Аутосимпатія		7,60±0,50	7,54±1,86	7,91±0,50*	8,69±1,55***
Контактність		5,30±1,20	5,48±1,34	5,23±1,13	5,83±1,34*
Гнучкість у спілкуванні		5,09±2,09	5,15±2,04	4,66±2,02	5,71±2,00*



**Рис. 1.** Розподіл студентів педагогічних спеціальностей за рівнями індексів агресивності та ворожості:

■ – індекс агресивності; ■ – індекс ворожості; \* – достовірність відмінностей до та після експерименту ( $p < 0,05$ ).

Діагностика стану агресивності та ворожості після експерименту засвідчила позитивні зміни цих показників у студентів ЕГ як із високим, так і з низьким вихідними рівнями індексів агресивності та ворожості (рис. 1).

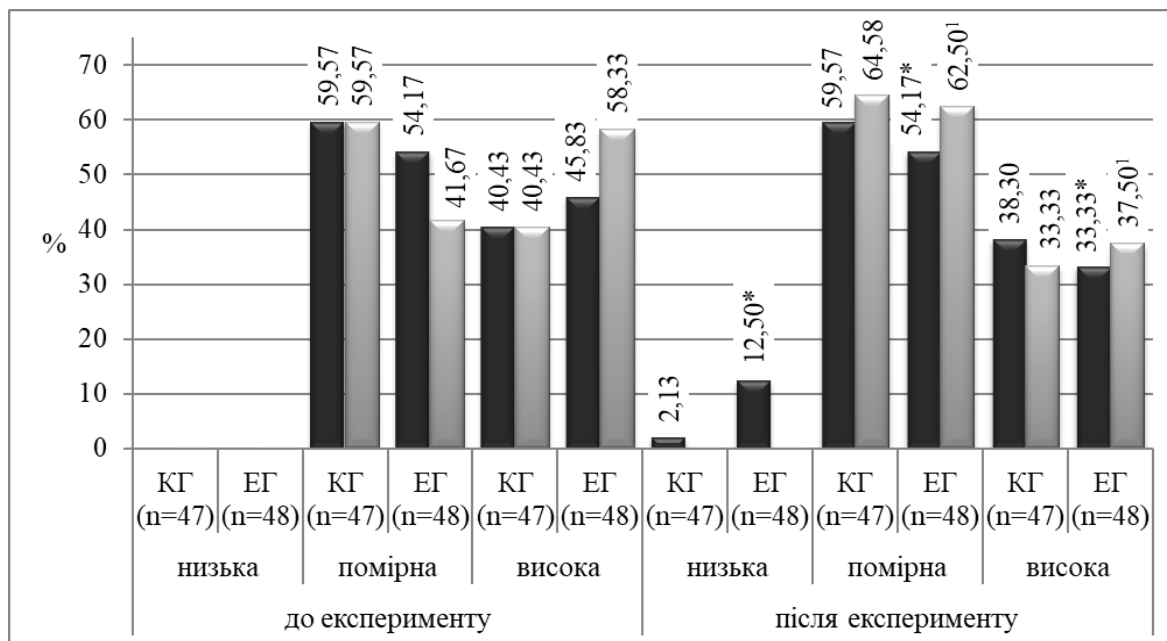
Так, частка студентів ЕГ із низьким і високим рівнями агресивності зменшилася на 10,43 і 16,67 % ( $\chi^2 = 8,04$ ;  $p < 0,05$ ).

У студентів КГ достовірних змін у розподілі за рівнями агресивності й ворожості не виявлено.

Потрібно відзначити позитивні зміни за час експерименту також у формах прояву агресивних реакцій студентів ЕГ.

Як бачимо, у студентів ЕГ зменшилося на рівні статистичної тенденції значення показника фізичної агресії, порівняно і з вихідним значенням, і з таким самим у КГ після експерименту ( $t = 1,67$ ;  $p < 0,1$ ). Такі прояви агресивної поведінки, як роздратованість і негативізм, у студентів ЕГ після експерименту були достовірно нижчими від таких представників КГ – (4,83±0,78) бала проти (5,26±1,21) бала ( $t = 2,03$ ;  $p < 0,05$ ) і (1,10±0,50) бала проти (1,45±0,77) бала ( $t = 2,05$ ;  $p < 0,05$ ) відповідно. У студентів КГ зменшилося також середнє значення показника вербальної агресії у той час, як у КГ воно зросло.

Результати повторного дослідження рівнів ситуативної й особистісної тривожності засвідчили, що загалом у студентів ЕГ рівень реактивної тривожності достовірно знизився. Так, якщо до експерименту 54,17 % із них мали помірну, а 45,83 % високу реактивну тривожність, то після експерименту частка респондентів із високим рівнем тривожності зменшилася до 33,33 %. 54,17 % мали помірну тривожність і 12,50 % – низьку ( $\chi^2 = 6,95$ ;  $p < 0,05$ ).

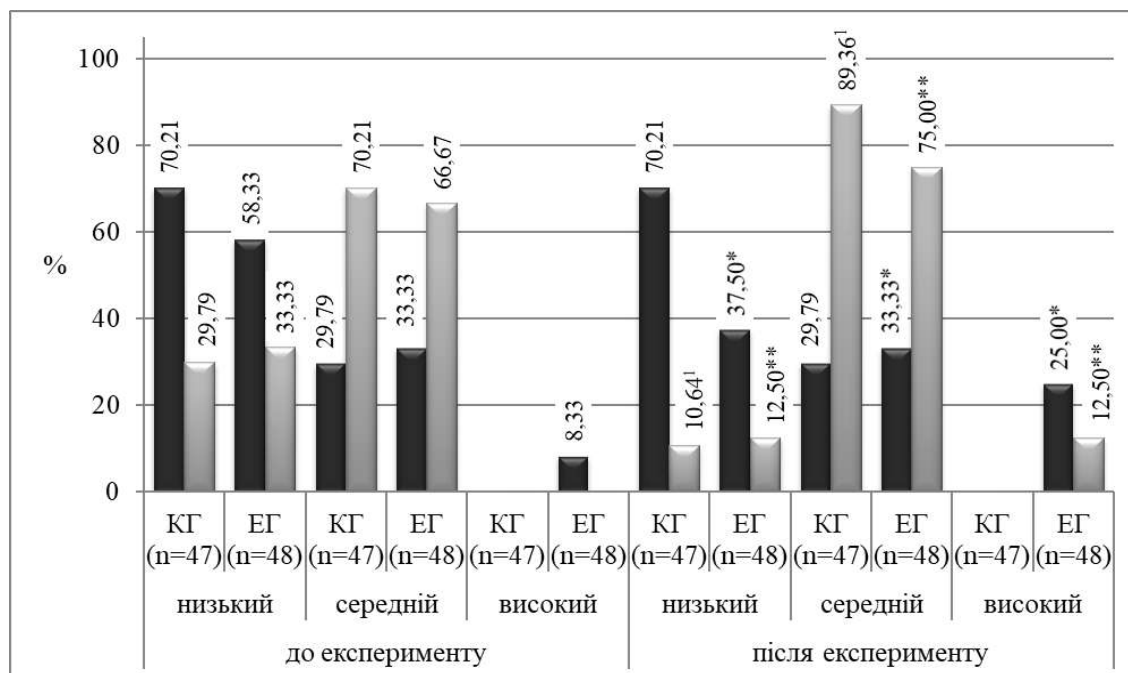


**Рис. 2.** Розподіл студентів педагогічних спеціальностей за рівнями тривожності:

■ – реактивна тривожність; ■ – ситуативна тривожність; \* – достовірність відмінностей до та після експерименту ( $p < 0,05$ ); <sup>1</sup> – відмінності на рівні статистичної тенденції до та після експерименту ( $p < 0,1$ ).

Рівень особистісної тривожності студентів ЕГ також зазнав позитивних змін на рівні статистичної тенденції: частка студентів із високим рівнем зменшилася на 20,83 % ( $\chi^2 = 4,17$ ;  $p < 0,1$ ).

Нами проведено контрольну діагностику з визначення індексів вольової саморегуляції – самовладання та наполегливості, аналіз якої засвідчив варіативність показників первинних даних констатувального експерименту й результатів, отриманих після впровадження розробленої технології.



**Рис. 3.** Розподіл студентів педагогічних спеціальностей за рівнями тривожності:

■ – наполегливість; ■ – самоконтроль; достовірність відмінностей до та після експерименту: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; <sup>1</sup> – відмінності на рівні статистичної тенденції до та після експерименту ( $p < 0,1$ ).

Загалом високий рівень самоконтролю наприкінці експерименту в ЕГ мали 12,50 % студентів, тоді як до експерименту таких не було, середній рівень мали 75,00 % проти 66,67 % на початку, низький – 12,50 % проти 33,33 % ( $\chi^2 = 10,78$ ;  $p < 0,01$ ). Отримані дані засвідчили, що завдяки технології корекції студенти набули вмінь контролювати власну поведінку й внутрішню напругу.

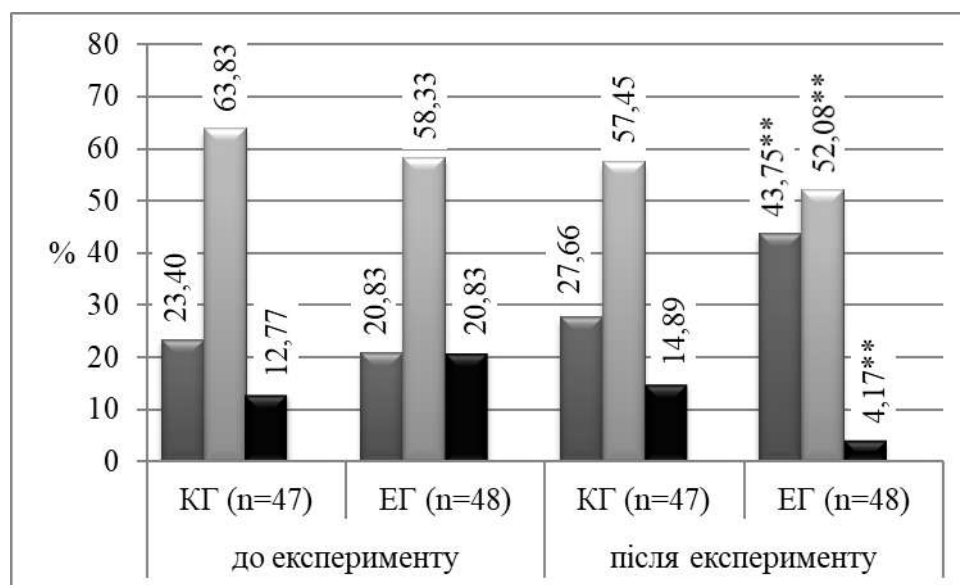
У студентів КГ теж відбулися позитивні зміни цього показника на рівні статистичної тенденції ( $\chi^2 = 5,34$ ;  $p < 0,1$ ).

Показник наполегливості позитивно змінився: високий рівень – 25,00 % студентів ЕГ, середній – 33,33 % і низький – 37,50 % проти 8,33 %, 33,33 % і 58,33 % – до експерименту ( $\chi^2 = 6,17$ ;  $p < 0,05$ ).

У студентів КГ ніяких змін щодо цього показника не простежено.

Значення інтегрального показника вольової саморегуляції в студентів ЕГ наприкінці експерименту становило (11,44±4,53) бала з 24 максимально можливих, що відповідало середньому рівню, тоді як до – лише (8,65±2,62) бала ( $t = 3,62$ ;  $p < 0,01$ ). Студенти, котрі брали участь в експерименті, навчилися володіти собою, поліпшилася їхня вольова регуляція – міра оволодіння своєю поведінкою в різних ситуаціях; вони стали більш усвідомлено керувати власними діями, станами та потребами.

Результати психодіагностичного обстеження студентів наприкінці експерименту щодо профілактики депресивного стану показали, що в ЕГ достовірно зменшилася частка студентів із субдепресивним станом – із 20,83 до 4,17 %, частка студентів із відсутньою депресією наприкінці експерименту становила в ЕГ 43,75 %, із легкою депресією ситуативного або невротичного генезу – 52,08 % ( $\chi^2 = 9,41$ ;  $p < 0,01$ ) (рис. 4). У КГ, навпаки, частка респондентів із субдепресивним станом зросла з 12,77 до 14,89 %, збільшилася несуттєво частка студентів із відсутньою депресією (на 4,26 %).



**Рис. 4.** Розподіл студентів педагогічних спеціальностей за рівнями схильності до депресії за результатами формувального експерименту:

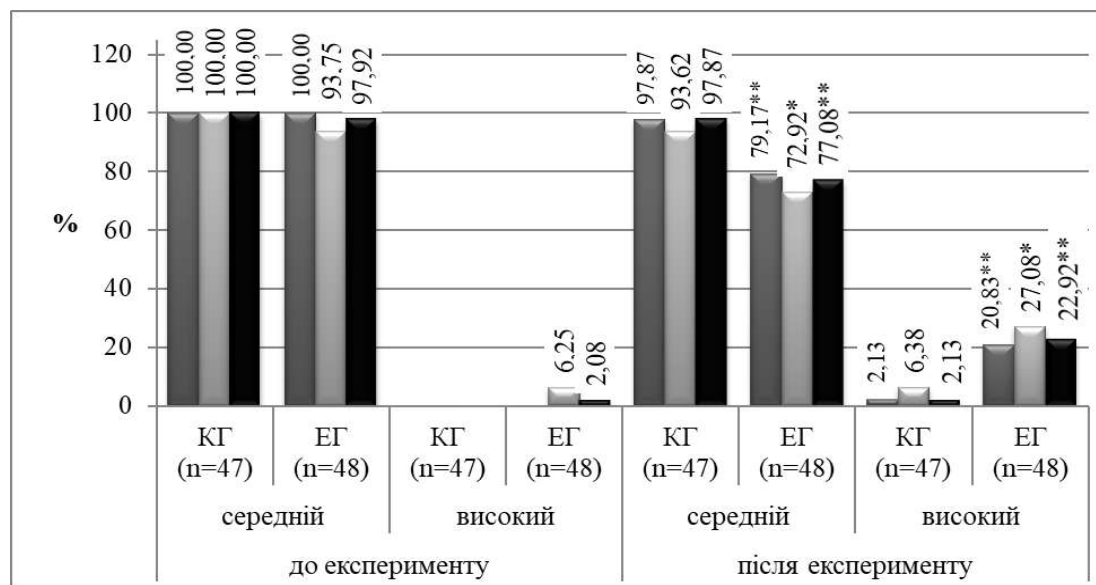
■ – депресія відсутня; □ – легка ситуативна депресія; ■ – субдепресивний стан; \*\* – достовірність відмінностей до та після експерименту ( $p < 0,01$ ).

Відбулися достовірні зміни показників кількісних характеристик сформованості психологічного стану (самопочуття, активність і настроїв) у студентів ЕГ порівняно як із вихідним рівнем, так і з даними представників КГ після експерименту (табл. 1).

Із табл. 1 видно, що на початку експерименту вихідні дані як в ЕГ, так і в КГ практично однакові. Проте наприкінці експерименту в ЕГ значення показника самопочуття покращилося на 5,42 бала ( $t = 3,62$ ;  $p < 0,01$ ), активність в ЕГ покращилась на 5,47 бала ( $t = 2,99$ ;  $p < 0,05$ ), а настроїв – на 4,77 бала ( $t = 3,49$ ;  $p < 0,01$ ). Приріст середніх значень КГ становив 1,13 бала, 1,49 й 0,53 бала відповідно, що значно нижче від показників студентів ЕГ, що, поза сумнівом, засвідчує перевагу більше ніж утричі покращення психоемоційних станів у представників педагогічних спеціальностей, які займалися в експериментальній групі за системою оздоровчого фітнесу.

Аналізуючи функціональний стан, вважаємо дуже важливими значення не лише окремих показників, але й результат їх співвідношення. Якщо людина не перевтомлена, вона відпочила, то оцінки активності, а також настрою та самопочуття в цьому випадку найчастіше збігаються. Наростання втоми змінює співвідношення між цими показниками, оскільки при цьому самопочуття й активність знижуються, порівняно з настроєм.

Якщо на початку експерименту оцінка стану самопочуття студентів КГ та ЕГ відповідала середньому рівню, то наприкінці – у 20,83 % студентів ЕГ вона була на високому рівні ( $\chi^2 = 11,16$ ;  $p < 0,01$ ) (рис. 5).



**Рис. 5.** Розподіл студентів педагогічних спеціальностей за рівнями самопочуття, активності, настрою за результатами формувального експерименту:

■ – самопочуття; □ – активність; ■ – настрої; достовірність відмінностей до та після експерименту: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Аналогічну картину простежено для показників активності й настрою: 27,08 % ( $\chi^2 = 7,50$ ;  $p < 0,05$ ) і 22,92 % ( $\chi^2 = 9,52$ ;  $p < 0,01$ ) студентів ЕГ мали високий рівень.

У представників КГ як на початку, так і наприкінці експерименту оцінка стану самопочуття, активності та настрою суттєво не змінилася.

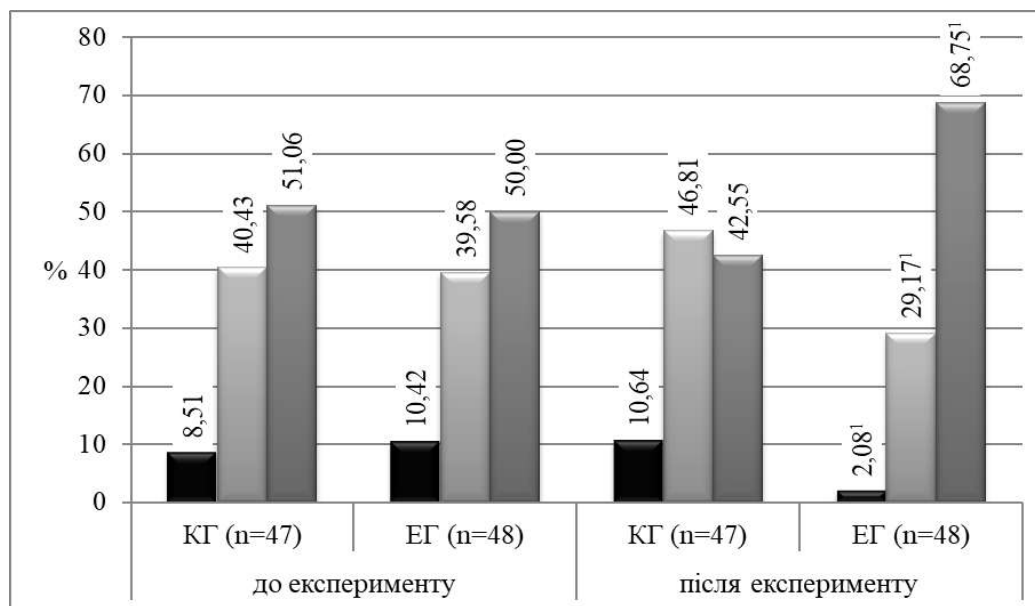
Під час тестування показників самоактуалізації в студентів ЕГ на завершальному етапі експерименту зміни виявлено за всіма одинадцятьма субшкалами з високим рівнем достовірності.

Найбільших змін в ЕГ зазнали такі показники самоактуалізації, як орієнтація в часі, тобто в студентів ЕГ покращилися вміння орієнтації навчального часу (режим праці та відпочинку); здатність до самоорганізації й уміння розподіляти час для виконання самостійної роботи:  $(6,12 \pm 0,64)$  бала проти  $(5,45 \pm 0,72)$  на початку експерименту ( $t = 4,82$ ;  $p < 0,01$ ). Покращилося вміння встановлювати міжособистісні відносини, формування колективу як суб'єкта та об'єкта навчальної й спортивно-оздоровчої діяльності:  $(9,15 \pm 1,37)$  проти  $(8,58 \pm 1,24)$  бала ( $t = 2,14$ ;  $p < 0,05$ ). Підвищилася потреба в пізнанні з  $(6,42 \pm 1,15)$  бала до  $(7,10 \pm 1,05)$  ( $t = 5,74$ ;  $p < 0,01$ ); позитивне ставлення до себе зросло з  $(7,54 \pm 1,86)$  до  $(8,69 \pm 1,55)$  бала ( $t = 3,31$ ;  $p < 0,01$ ) й автономність, тобто здатність приймати незалежні рішення –  $(8,65 \pm 2,68)$  проти  $(7,25 \pm 2,62)$  бала на початку експерименту ( $t = 2,59$ ;  $p < 0,05$ ).

У студентів КГ достовірність виявлено лише за субшкалами погляду на природу людини ( $t = 2,10$ ;  $p < 0,05$ ) та аутосимпатії ( $t = 3,01$ ;  $p < 0,05$ ).

Потрібно відзначити достовірні відмінності між показниками студентів ЕГ і КГ після експерименту за такими субшкалами, як орієнтація в часі ( $t = 5,50$ ;  $p < 0,01$ ), погляд на природу людини ( $t = 2,72$ ;  $p < 0,05$ ), потреба в пізнанні ( $t = 3,14$ ;  $p < 0,01$ ), автономність ( $t = 2,08$ ;  $p < 0,05$ ), аутосимпатія ( $t = 3,31$ ;  $p < 0,01$ ), контактність ( $t = 2,36$ ;  $p < 0,05$ ) і гнучкість у спілкуванні ( $t = 2,55$ ;  $p < 0,05$ ). Це вказує на вищу ефективність занять оздоровчим фітнесом, порівняно з традиційною системою фізичного виховання щодо профілактики негативних психічних станів студентів педагогічних спеціальностей.

Наприкінці дослідження студенти ЕГ із рівнями самоактуалізації вищими від норми й у нормі виявляються в більшості – 68,75 і 29,17 % відповідно, що на рівні статистичної тенденції було кращим, ніж до експерименту ( $\chi^2 = 4,85$ ;  $p < 0,1$ ) (рис. 6).



**Рис. 6.** Розподіл студентів педагогічних спеціальностей за рівнями самоактуалізації за результатами формувального експерименту:

■ – нижче норми; □ – норма; ■ – вище від норми; 1 – достовірність відмінностей до та після експерименту на рівні статистичної тенденції ( $p < 0,1$ ).

**Висновки.** У результаті апробації програмно-методичного забезпечення як складової частини змісту освітнього простору спортивно-оздоровчої діяльності студентів у ЗВО, що включало програму «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу», завданнями якої були поглиблення теоретичних знань про вплив негативних психічних станів на здоров'я людини; розвиток умінь протидіяти негативним психічним станам засобами фізичної культури; сприяння підвищенню рухової активності студентів; формування практичних навиків саморегуляції, оздоровчого фітнесу й іншої рухової активності, самовдосконалення та утвердження впевненості в собі шляхом використання засобів фізичної культури в повсякденному житті; комплекси для самостійних занять, тренінги.

Програма реалізувалася за три етапи: інформаційно-мотивувальний (20 год); корекційно-поведінковий (20 год); особистісно-діяльнісний (280 год). Програма сприяла підвищенню рухової активності студентів, що забезпечувалося, відповідно до розробленої моделі, системно формувальним чинником якої була мета, завдання, компоненти змісту, етапи реалізації, оздоровчі форми занять за розробленою програмою занять «Оздоровчий фітнес» (140 год), адекватні принципи, методи, прийоми, що забезпечили позитивні зрушення в усіх показниках психічного стану студентів.

У результаті проведеного дослідження відбулися достовірні зміни показників кількісних характеристик сформованості психологічного стану (самопочуття, активність і настроїв) у студентів ЕГ, порівняно як із вихідним рівнем, так і з даними представників КГ після експерименту. Також достовірні зміни відбулися практично за всіма показниками, що піддавалися діагностиці.

Серед основних показників негативних психічних станів найбільш суттєвих змін зазнали тривожність, негативізм, роздратованість, образа, підозрливість та інші.

Отже, у результаті впровадження корекційної програми встановлено достовірний вплив засобів оздоровчого фітнесу на основні показники негативних психічних станів студентів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у поглибленому вивченні ефективності застосування оздоровчого фітнесу для корекції психічних станів студентів.

#### Джерела та література

1. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навч. посіб./за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.

2. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
3. Жамардїй В. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Вищий державний навчальний заклад України. *Українська медична стоматологічна академія, Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 3 С. 77–88.
4. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). С. 142–149.
5. Іскра У. В., Слюсар К. Ю., Коваленко В. І. Проблеми психічного стану студентів ВНЗ та особливості секційної роботи з фізичного виховання як засобу його оптимізації. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 лист. 2015 р. С. 119–129.
6. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт*: зб. наук. праць/Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. студент. т-во; редкол.: І. Я. Коцан (голов. ред.) [та ін.]. Луцьк, 2016. Вип. 24. С. 9–14.
7. Коробейніков Г. В. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. № 12. С. 202–204.
8. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвілєвої діяльності студентської молоді. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди*»: наук.-теорет. зб. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. С. 178–180.

#### References

1. Bosenko, A. I., Kholodov, S. A., Koval, O. H. (2016). *Ozdorovchyi fitnes dlia uchnivskoi ta studentskoi molodi: Navchalnyi posibnyk/za red. P.D. Plakhtii* [Health fitness for school and student youth: A textbook. for order. P.D. Plakhtia.]. Kamianets-Podilskyi: PP «Medobory-2006». [Kamyanets-Podilsky: PE «Medobory-2006»], 88 p. (in Ukrainian).
2. Dutchak, M. V. (2015). *Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia*. [Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application] *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. [Theory and methods of phys. education and sports], 2, 44–52 (in Ukrainian).
3. Zhamardii, V. (2018). *Kontseptualna model zastosuvannia fitnes-tekhnologii na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannia studentiv*. [Conceptual model of application of fitness technologies in physical education classes for students]. *Vyshchyi derzhavnyi navchalnyi zaklad Ukrainy. «Ukrainska medychna stomatolohichna akademiia», Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*. [Higher state educational institution of Ukraine. «Ukrainian Medical Dental Academy», Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies], 3, 77–88 (in Ukrainian)
4. Ihumnova, O. B. (2015). *Formuvannia ta vyokremlennia kompleksiv psykhychnykh staniv osobystosti*. [Formation and separation of complexes of mental states of personality.] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: zbirnyk naukovykh prats. K. Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova. Seriia 12: Psykholohichni nauky*. [Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: collection of scientific papers. Kyiv: View-in NPU them. MP Dragomanov, Series 12: Psychological Sciences], 1 (46), 142–149 (in Ukrainian).
5. Iskra U. V., Sliusar, K. Y., Kovalenko, V. I. (2015. 22 lystopada). *Problemy psykhychnoho stanu studentiv VNZ ta osoblyvosti sektsiinoi roboty z fizychnoho vykhovannia yak zasobu yoho optymizatsii*. [Kovalenko VI Problems of mental state of university students and features of section work on physical education as a means of its optimization]. *Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennia (u tsykli Anokhin-skykh chytan)*: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. [Physical culture and sports in modern society: experience, problems, solutions (in the cycle of Anokhin readings): materials International. scientific-practical conf.], 119–129 (in Ukrainian).
6. Kashuba, V., Honcharova, N., Dudko, M., & Martyniuk, O. (2016). *Do pyttannia pidvyshchennia efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zaniat riznykh hrup naseleennia*. [On the issue of improving the effectiveness of physical culture and health classes of different groups of the population]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Seriia: Fizychno vykhovannia i sport*: zb. nauk. pr. Skhidnoierop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky/Nauk. student. t-vo; redkol.: I. Ya. Kotsan (holov. red.) [ta in.]. Lutsk, Vyp. [Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University. Series: Physical Education and Sports: Coll. Science. etc. Eastern Europe. nat. Univ. Lesya Ukrainka, Science. student. t-vo; editor: I. Ya. Kotsan (editor in chief) [etc.]. Lutsk], 24, 9–14 (in Ukrainian).



7. Korobeinikov, H. V. (2009). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na psykhoemotsiyni stan studentiv vuzu ekonomichnykh spetsialnostei v suchasnykh umovakh navchannia. [The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of economic specialties in modern learning conditions]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. prats/[za redaktsiieiu prof. S. S. Yermakova]*. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: coll. Science. works [edited by prof. SS Yermakov]. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI)], 12, 202–204 (in Ukrainian).
8. Krutsevych, T. Yu., Andriieva, O. V., Blahii, O. L. (2012). Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchykh zaniat v strukturі dozvillievoi diialnosti studentskoї molodi. [Problems of organization of recreational and health-improving classes in the structure of leisure activities of student youth]. *Humanit. visn. DVNZ «Pereiaslav-Khmelnytskyi DPU im. Hryhoriia Skovorody»: nauk.-teor. zb. Pereiaslav-Khmelnytskyi: PP «SKD»*, [Humanite. spring SHEI «Pereiaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University. Hryhoriy Skovoroda»: scientific-theoretical. zb. Pereiaslav-Khmelnytskyi: PE SKD], 178–180 (in Ukrainian).

### Аноації

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати ефективність технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Дослідження особливостей виникнення та корекції негативних психічних станів набуває особливого значення під час навчання студентів у ЗВО, оскільки в цей період відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування її інтелектуальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер, системи ціннісних орієнтацій, професіоналізація та самовизначення в життєвому просторі. У результаті проведеного формульованого експерименту відбулися достовірні зміни показників кількісних характеристик сформованості психологічного стану (самопочуття, активність і настрої) у студентів ЕГ, порівняно як із вихідним рівнем, так і з даними представників КГ після експерименту. Серед основних показників негативних психічних станів найбільше суттєвих змін зазнали тривожність, негативізм, роздратованість, образа, підозрілість та ін. Так, результати повторного дослідження рівнів ситуативної й особистісної тривожності показали, що в цілому в студентів ЕГ рівень реактивної тривожності достовірно знизився. Так, якщо до експерименту 54,17 % мали помірну, а 45,83 % – високу реактивну тривожність, то після експерименту частка студентів із високим рівнем тривожності зменшилася до 33,33 %, 54,17 % мали помірну тривожність і 12,50 % – низьку ( $\chi^2 = 6,95$ ;  $p < 0,05$ ). Результати психодіагностичного обстеження студентів наприкінці експерименту щодо профілактики депресивного стану показали, що в ЕГ достовірно зменшилася частка студентів із субдепресивним станом – із 20,83 до 4,17 %, частка респондентів із відсутньою депресією наприкінці експерименту становила в ЕГ 43,75 %, із легкою депресією ситуативного або невротичного генезу – 52,08 % ( $\chi^2 = 9,41$ ;  $p < 0,01$ ) (рис. 4). У КГ, навпаки, частка студентів із субдепресивним станом зросла з 12,77 до 14,89 %. Збільшилася несуттєво частка представників із відсутньою депресією (на 4,26 %). Отже, у результаті впровадження корекційної програми встановлено достовірний вплив засобів оздоровчого фітнесу на основні показники негативних психічних станів студентів. **Перспективи подальших досліджень** полягають у поглибленому вивченні ефективності застосування оздоровчого фітнесу для корекції психічних станів студентів.

**Ключові слова:** негативні психічні стани, студенти, фітнес, корекція.

**Василий Хлопецький. Исследование эффективности технологии коррекции негативных психических состояний студентов средствами оздоровительного фитнеса. Цель исследования** – експериментально обґрунтувати ефективність технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Исследование особенностей возникновения и коррекции негативных психических состояний приобретает особое значение при обучении студентов в ЗВО, поскольку в этот период происходит интенсивное развитие личности, формирование ее интеллектуальной, эмоционально-волевой, мотивационной сфер, системы ценностных ориентаций, профессионализация и самоопределения в жизненном пространстве. В результате проведенного формирующего эксперимента произошли достоверные изменения показателей количественных характеристик сформированности психологического состояния (самочувствие, активность и настроение) у студентов ЭГ по сравнению как с исходным уровнем, так и данными студентов КГ после эксперимента. Среди основных показателей негативных психических состояний наиболее существенные изменения претерпели тревожность, негативизм, раздражительность, обида, подозрительность и др. Так, результаты повторного исследования уровней ситуативной и личностной тревожности показали, что в целом у студентов ЭГ уровень реактивной тревожности достоверно снизился. Так, если к эксперименту 54,17 % имели умеренную, а 45,83 % – высокую реактивную тревожность, то после эксперимента часть студентов с высоким уровнем тревожности уменьшилась к 33,33 %, 54,17 % имели умеренную тревожность и 12,50 – низкую ( $\chi^2 = 6,95$ ;  $p < 0,05$ ). Результаты психодиагностического обследования студентов в конце эксперимента по профилактике депрессивного состояния показали, что в ЭГ достоверно уменьшилась часть студентов с субдепрессивным состоянием: с 20,83 к 4,17 %. Процент студентов с отсутствующей депрессией в конце эксперимента составил в ЭГ 43,75, с легкой депрессией ситуативного или невротического генеза – 52,08 % ( $\chi^2 = 9,41$ ;  $p < 0,01$ ) (рис. 4). В КГ, наоборот, часть студентов с субдепрессивным состоянием выросла с 12,77 к 14,89 %, несуттєво увеличилась часть респондентов с отсутствующей депрессией – на 4,26 %.

Итак, в результате внедрения коррекционной программы установлено достоверное влияние средств оздоровительного фитнеса на основные показатели негативных психических состояний студентов. Перспективы дальнейших исследований заключаются в углубленном изучении эффективности применения оздоровительного фитнеса для коррекции психических состояний студентов.

**Ключевые слова:** негативные психические состояния, студенты, фитнес, коррекция.

**Vasyl Khlopetskyi. Examination of the Effectiveness of the Technology of Correction of Negative Mental States of Students by Means of Health-Improving Fitness.** *The Objective of the Study* is to experimentally substantiate the effectiveness of the technology of correction of negative mental states of students by means of health-improving fitness. The study of the peculiarities of the emergence and correction of negative mental states is of particular importance when teaching students in a university, since during this period there is an intensive development of the personality, the formation of his or her intellectual, emotional-volitional, motivational spheres, the system of value orientations, professionalization and self-determination in the living space. As a result of the conducted formative experiment, there were significant changes in the indicators of quantitative characteristics of the formation of the psychological state (health, activity and mood) among the students from the EG both in comparison with the initial level and in comparison with the data of the CG students after the experiment. Among the main indicators of negative mental states, the most significant changes have undergone anxiety, negativism, irritability, resentment, suspicion, and others. So, the results of the repeated research of the levels of situational and personal anxiety showed that in general the level of reactive anxiety among students from the EG decreased significantly. So, if by the experiment 54,17 % had moderate and 45,83 % high reactive anxiety, then after the experiment the proportion of students with a high level of anxiety decreased to 33,33 %, 54,17 % had moderate anxiety and 12,50 % – low ( $\chi^2 = 6,95$ ;  $p < 0,05$ ). The results of psychodiagnostic examination of students at the end of the experiment on the prevention of depressive state showed that in the EG the share of students with a subdepressive state significantly decreased – from 20,83 % to 4,17 %, the share of students with no depression at the end of the experiment was 43,75 % in the EG, with mild depression of situational or neurotic genesis – 52,08 % ( $\chi^2 = 9,41$ ;  $p < 0,01$ ) (Picture 4). In the CG, on the contrary, the share of students with a subdepressive state increased from 12,77 % to 14,89 %, the share of students with no depression increased insignificantly – by 4,26 %. So, as a result of the implementation of the correctional program, a reliable influence of health-improving fitness means on the main indicators of negative mental states of students was established.

Prospects for further research consist in an in-depth study of the effectiveness of the use of health-improving fitness for the correction of mental states of students.

**Key words:** negative mental states, students, fitness, correction.