

**ПРИКАЗКА Марія**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
<https://orcid.org/0009-0002-8143-0151>  
[prykazka.mariia@chnu.edu.ua](mailto:prykazka.mariia@chnu.edu.ua)

**КУРНИШЕВ Юрій**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
<http://orcid.org/0000-0002-5468-7974>  
[y.kurnyshev@chnu.edu.ua](mailto:y.kurnyshev@chnu.edu.ua)

**ОСАДЕЦЬ Микола**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
<https://orcid.org/0000-0003-2343-2220>  
[m.osadets@chnu.edu.ua](mailto:m.osadets@chnu.edu.ua)

## ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

*Проблема психоемоційного стану студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища набуває особливої значущості. Це зумовлено суттєвим зростанням психоемоційного навантаження на студентів, що пов'язано з інтенсифікацією навчального процесу, високими вимогами до академічної успішності, інформаційним перенасиченням, а також зниженням рівня рухової активності. У сукупності зазначені фактори негативно впливають на психічне здоров'я, емоційну стабільність і загальне самопочуття молоді.*

*Метою дослідження є визначення особливостей психоемоційного стану студентської молоді та наукове обґрунтування ефективності використання фізичних вправ як засобу його корекції.*

*Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс теоретичних методів дослідження, зокрема аналіз, узагальнення та систематизацію науково-методичної літератури, а також порівняння результатів сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень з означеної проблематики.*

*У ході дослідження встановлено, що психоемоційний стан студентів є складним багатокомпонентним утворенням, яке формується під впливом як внутрішніх (індивідуально-психологічні особливості), так і зовнішніх чинників (умови навчання, соціальне середовище, рівень фізичної активності). Виявлено, що недостатній рівень рухової активності сприяє підвищенню рівня тривожності, розвитку емоційного виснаження та зниженню стресостійкості.*

*Доведено, що систематичне виконання фізичних вправ позитивно впливає на психоемоційний стан студентської молоді, сприяє нормалізації емоційного фону, зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та підвищенню загальної працездатності. Особливу роль відіграють аеробні навантаження, рухливі ігри та рекреаційні види фізичної активності.*

*Узагальнення отриманих результатів дозволяє обґрунтувати доцільність впровадження фізичних вправ у систему фізичного виховання закладів вищої освіти як ефективного немедикаментозного засобу корекції психоемоційного стану студентів та профілактики психоемоційного вигорання.*

*Ключові слова: психоемоційний стан, студентська молодь, фізична активність, психічне здоров'я, стрес, тривожність, рухова активність.*

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.59>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 17.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 22.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© ПРИКАЗКА Марія, КУРНИШЕВ Юрій,  
 ОСАДЕЦЬ Микола

### 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасне освітнє середовище характеризується високими темпами розвитку, значним інформаційним навантаженням та постійними змінами у соціальному й навчальному середовищі. Це

створює нові вимоги до адаптивності та психоемоційного стану студентської молоді, яка перебуває на етапі активного формування особистості, когнітивних і соціальних навичок. Одним із ключових факторів, що впливають на загальний стан студентів, є поєднання інтенсивного навчання, необхідності опанування великого обсягу інформації та зниження рівня рухової

активності. У цьому зв'язку зростає потреба у пошуку ефективних засобів підтримки психічного здоров'я та емоційного благополуччя, що забезпечують не лише академічну успішність, а й соціальну та професійну адаптацію молоді. Фізична активність виступає одним із найбільш доступних і водночас ефективних методів корекції та профілактики психоемоційних порушень. З огляду на це, дослідження особливостей психоемоційного стану студентів та визначення можливостей використання фізичних вправ у цьому процесі набуває особливої наукової значущості.

У сучасному суспільстві питання збереження психічного здоров'я та підтримання емоційного благополуччя студентської молоді набуває особливої актуальності. Студентський період є ключовим етапом формування особистості, розвитку когнітивних, соціальних і професійних навичок, а також адаптації до нових життєвих і навчальних умов. Значне навчальне навантаження, потреба опанування великого обсягу інформації, активна соціальна взаємодія та адаптація до нових середовищ створюють передумови для виникнення психоемоційного напруження, тривожності, перевтоми та зниження загального рівня психологічного комфорту студентів. Враховуючи ці фактори, формування позитивного психоемоційного стану молоді є важливою умовою не лише академічної успішності, а й ефективної соціальної та професійної самореалізації.

Фізична активність виступає одним із ефективних засобів корекції та профілактики психоемоційних порушень. Регулярні фізичні вправи не лише зміцнюють фізичне здоров'я, але й сприяють стабілізації емоційного стану, розвитку психологічної стійкості та підвищенню працездатності студентів. В умовах сучасного освітнього середовища формування здорового способу життя та інтеграція рухової активності у щоденну практику студентів стає надзвичайно важливим завданням.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема психоемоційного стану студентської молоді є предметом активного наукового аналізу як у вітчизняних, так і

зарубіжних дослідженнях. Значна увага приділяється вивченню впливу фізичної активності на психічне здоров'я, емоційне благополуччя та адаптаційні можливості студентів.

У працях Андрєєвої О. В. та Круцевич Т. Ю. розкрито теоретико-методичні засади фізичного виховання та рекреації різних груп населення, зокрема студентської молоді, де підкреслюється роль рухової активності у формуванні гармонійного психофізичного стану особистості [1, 3]. Дослідження Грибана Г. П. та Москаленко Н. В. акцентують увагу на особливостях організації фізичного виховання студентів і його впливі на адаптацію до навчального процесу та зниження психоемоційного напруження [2, 5].

У наукових роботах Круцевич Т. Ю. та Безверхньої Г. В. визначено значення рекреаційної діяльності як засобу відновлення психоемоційного стану та профілактики перевтоми студентів [4]. Платонов В. М. у своїх дослідженнях розглядає фізичну підготовку як складову системи розвитку функціональних можливостей організму, що опосередковано впливає на психологічну стійкість особистості [6].

Зарубіжні дослідження також підтверджують тісний взаємозв'язок між фізичною активністю та психоемоційним станом. За даними World Health Organization, регулярна рухова активність сприяє покращенню психічного здоров'я, зниженню рівня стресу та тривожності [7]. У працях Biddle S. та Mutrie N. фізична активність розглядається як ефективний засіб формування психологічного благополуччя та стресостійкості [8]. Ratey J. J. обґрунтовує нейрофізіологічні механізми впливу фізичних вправ, зокрема їхню роль у стимуляції вироблення нейромедіаторів, що позитивно впливають на емоційний стан [9].

Емпіричні дослідження Fox K. R. та Strong W. B. підтверджують, що систематична фізична активність сприяє зниженню рівня депресивних проявів, підвищенню когнітивної функції та загального психічного благополуччя студентської молоді [10, 11].

Сучасні українські дослідження також поглиблюють розуміння цієї проблематики. Зокрема, у дослідженні «Моніторинг психофізичного стану студентів фізичної

культури і спорту» встановлено позитивний вплив систематичної рухової активності на психоемоційний стан студентів [12]. У роботах Семенової І. В. та Проць О. С. доведено, що фізична активність сприяє покращенню загального стану здоров'я та зниженню ризику психоемоційних порушень [13].

**Актуальність дослідження** зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентів унаслідок інтенсивного навчання, високих вимог до професійної підготовки та зміни соціального середовища. Підвищена тривожність, емоційна втома та зниження концентрації уваги негативно впливають на навчальну успішність та загальне самопочуття молоді. У цьому контексті пошук ефективних немедикаментозних методів підтримання психічного здоров'я є важливим для формування гармонійно розвиненої особистості. Фізична активність виступає ключовим засобом, здатним зменшувати рівень стресу, покращувати настрій та формувати психологічну стійкість.

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Незважаючи на численні дослідження, залишається недостатньо вивченим питання оптимальної організації фізичної активності для студентів, а також визначення конкретних видів фізичних вправ, що найбільш ефективно сприяють покращенню психоемоційного стану. Крім того, актуальним залишається питання інтеграції рухової активності у повсякденне життя студентів та розробки практичних рекомендацій для закладів вищої освіти.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

**Метою** даного дослідження є теоретичне обґрунтування особливостей психоемоційного стану студентської молоді та визначення можливостей використання фізичних вправ як засобу його корекції.

**Для досягнення поставленої мети визначено наступні завдання:**

1. Проаналізувати особливості психоемоційного стану студентської молоді.

2. Визначити основні чинники, що впливають на психоемоційне благополуччя студентів.

3. Дослідити роль фізичної активності у підтриманні психічного здоров'я.

4. Обґрунтувати ефективність використання фізичних вправ для покращення психоемоційного стану студентської молоді.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційний стан студентської молоді.

**Предмет дослідження** – вплив фізичних вправ на психоемоційний стан студентів.

У роботі застосовано такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизація та порівняння результатів сучасних досліджень, теоретичне узагальнення наявної інформації, а також логічний та аналітичний підхід до вивчення взаємозв'язку фізичної активності та психоемоційного стану.

### **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Психоемоційний стан студентської молоді є складним і багатовимірним індикатором загального фізичного та психічного здоров'я, який безпосередньо впливає на здатність до навчання, соціальної взаємодії, адаптації до нових умов та саморегуляції. Сучасний студентський період характеризується високою динамікою освітнього процесу, інтенсивними навчальними навантаженнями, необхідністю поєднання теоретичної та практичної підготовки, а також соціальною адаптацією у нових колективах. У сукупності ці фактори створюють значні передумови для виникнення психоемоційного напруження, тривожності та перевтоми, що негативно впливає на ефективність навчальної діяльності та загальне самопочуття студентів [1, 5, 6].

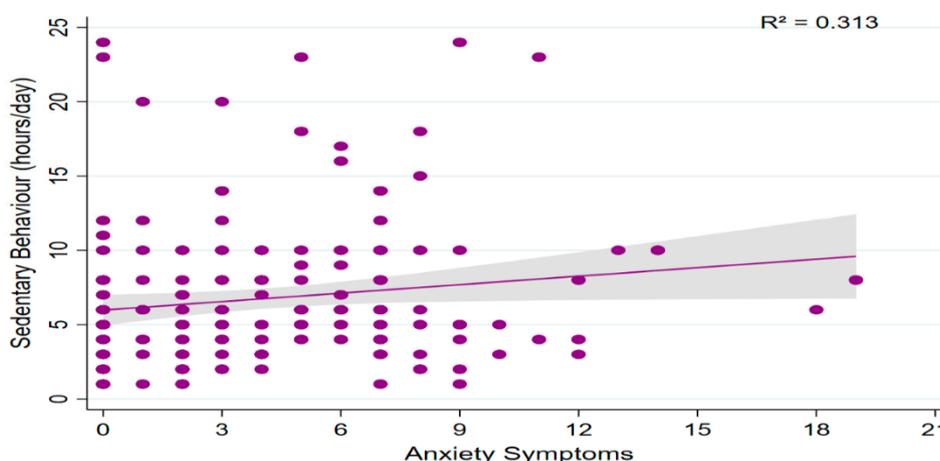
Сучасні дослідження підтверджують, що психоемоційний стан студентів є важливим критерієм їхнього загального розвитку та успішності [2, 5]. Позитивний психоемоційний стан забезпечує оптимальний рівень навчальної діяльності, підвищує мотивацію до саморозвитку, формує стресостійкість та покращує соціальні

взаємодії. Особливо важливим цей показник є для студентів фізкультурних спеціальностей, для яких фізична активність є не лише професійною необхідністю, а й засобом психологічного відновлення [3, 6].

Враховуючи зазначене, одним із ключових аспектів дослідження психоемоційного стану студентів є аналіз взаємозв'язку між фізичною активністю та психоемоційними показниками. Регулярна фізична активність, за даними численних досліджень, сприяє стабілізації настрою, зниженню рівня тривожності, підвищенню енергії та життєвої активності [10, 11]. Також вона позитивно впливає на функціонування

нервової системи та стимулює вироблення нейромедіаторів — серотоніну, дофаміну та ендорфінів, що безпосередньо пов'язано з емоційним благополуччям і стресостійкістю [7, 9].

На *Рис. 1* представлена кореляційна матриця, що демонструє взаємозв'язок фізичної активності з психоемоційними показниками студентів. Зокрема, видно, що студенти із високим рівнем фізичної активності мають нижчі показники тривожності та депресивних проявів і водночас відзначаються більш високим рівнем життєвої активності та психологічного комфорту [7, 8, 10].



**Рис 1.** Кореляційна матриця фізичної активності та психоемоційних показників студентів [7, 8, 10]

Другий приклад дослідження, представлений на *Рис. 2*, демонструє вплив різних типів фізичного навантаження на психоемоційні показники студентів. Таблиця показує, що аеробні та силові вправи помірної інтенсивності є найбільш ефективними для зниження рівня стресу та підвищення

здатності до концентрації уваги. Крім того, комбіновані програми фізичних вправ, що включають координаційні та дихальні практики, сприяють відновленню емоційного ресурсу студентів після інтенсивного навчання [1, 6, 9].

Variables	Weight Status	Physical Fitness		PA Participation			SB Participation			
	BMI %ile	1a	1b	PA Comp	2a	2b	SB Comp	3a	3b	3c
1. Physical Fitness										
a. PostHR (b/min)	0.10 *									
b. EstVO <sub>2</sub> max (mL/kg/min)	-0.11 *	-0.94 **								
2. PA Composite Score	0.01	-0.17 *	0.18 *							
a. MVPA 60-min	-0.01	-0.15 *	0.16 *	0.78 **						
b. Strength Training	0.05	-0.16 *	0.19 *	0.85 **	0.48 **					
3. SB Composite Score	-0.03	0.19 *	-0.17 *	0.10 *	0.04	0.05				
a. TV Use	-0.01	0.18 *	-0.18 *	-0.16 *	-0.14 *	-0.20 *	0.68 **			
b. Computer Use	0.04	0.20 *	-0.17 *	0.19 *	0.13 *	0.17 *	0.80 **	0.23		
c. Video Game Use	-0.13 *	-0.05	0.07	0.17 *	0.06	0.14 *	0.47 **	0.03	0.21	
4. Parent Support Comp Score	-0.00	-0.07	0.06	0.12 *	0.15 *	0.02	-0.06	-0.16 *	0.00	0.00
5. Peer Support Comp Score	-0.04	-0.12 *	0.14 *	0.15 *	0.19 *	0.09	-0.03	-0.01	-0.03	-0.05

**Рис 2.** Вплив типів фізичного навантаження на психоемоційні показники студентів. Використана література: [1, 6, 9]

Розглянуті дані свідчать про те, що інтеграція фізичних вправ у щоденну практику студентів є важливим немедикаментозним методом підтримки психічного здоров'я та профілактики психоемоційних порушень. Позитивний вплив фізичної активності проявляється у підвищенні рівня психологічної стійкості, зниженні тривожності та депресивних станів, формуванні оптимальної мотивації до навчання та саморозвитку [7, 8, 10].

Таким чином, наведені результати досліджень підтверджують необхідність систематичного включення фізичних вправ у навчальний процес студентів, особливо тих, хто здобуває освіту у сфері фізичної культури та спорту. Це дозволяє не лише покращувати психоемоційний стан та загальне самопочуття студентів, а й сприяє формуванню їхніх професійних компетентностей та соціальної адаптації [1, 3, 5, 6]. Відповідно, результати аналізу свідчать про значну роль фізичної активності як ефективного засобу комплексного впливу на психоемоційне благополуччя та академічну успішність молоді.

У сучасних наукових дослідженнях все більш вагоме значення приділяється вивченню взаємозв'язку між фізичною активністю та психоемоційним станом студентської молоді. Це підтверджується не лише численними іноземними публікаціями, а й актуальними працями українських науковців, які наголошують на потребі комплексного підходу до збереження психічного здоров'я сучасної молоді.

У дослідженні *Моніторинг психофізичного стану студентів фізичної культури і спорту* встановлено, що студенти із систематичною фізичною активністю мають кращі показники психоемоційного благополуччя порівняно з тими, хто веде малорухомий спосіб життя, що проявляється у зниженні проявів тривожності, кращій адаптації до навчального навантаження та більш стабільному емоційному стані [12]. Аналогічно, за даними Семенової та Проць, рухова активність студентів медичних спеціальностей позитивно корелює з покращенням загального стану здоров'я та зниженням ризику психоемоційних порушень, підкреслюючи важливість

фізичного виховання для здобувачів різних спеціальностей [13].

Аналіз сучасних іноземних наукових публікацій також підтверджує сприятливий вплив фізичної активності на психоемоційний стан. Наприклад, систематичні огляди доказів вказують на те, що регулярна фізична активність асоціюється зі значним зниженням рівня тривожності, депресивних симптомів та стресу серед студентів [7]. Інші дослідження відзначають, що фізична активність сприяє покращенню психічного благополуччя, оптимізує здатність до подолання стресових ситуацій і посилює психологічну стійкість молоді [8].

У контексті психоемоційного стану студентів важливо також розглядати психолого-соціальні механізми взаємодії між руховою активністю та емоційним благополуччям. Наприклад, фізичні вправи не лише покращують фізичні параметри, але й стимулюють вироблення нейромедiatorів, таких як ендорфіни та серотонін, що безпосередньо відповідають за позитивні емоції та зниження рівня тривоги [9]. Це особливо актуально з огляду на специфіку студентського життя, де навчальні, соціальні та життєві вимоги часто перевищують адаптаційні резерви молоді людини.

Крім того, іноземні систематичні огляди демонструють, що низький рівень фізичної активності є фактором, що підсилює психоемоційні порушення серед студентів. Так, більш активні студенти характеризуються вищими показниками психологічної стійкості, оптимізмом та загального благополуччя [11]. У свою чергу, студенти з низьким рівнем фізичної активності частіше відзначають вищі рівні психологічної уразливості та емоційного дискомфорту [11]. Це узгоджується з українськими дослідженнями про роль фізичних навантажень у формуванні психофізичного стану молоді, які також наголошують на необхідності інтеграції рухових практик у повсякденне життя студентів [12, 13].

Особливого значення набуває питання соціально-психологічних аспектів психоемоційного стану студентів. Соціальна підтримка, групова взаємодія та участь у спортивних активностях сприяють

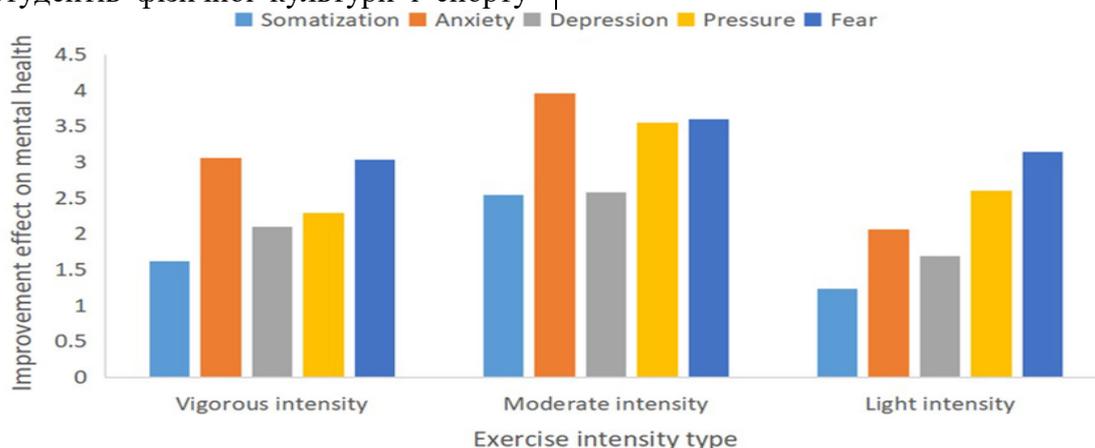
формуванню позитивного психологічного клімату, зниженню рівня тривоги та посиленню мотивації до фізичної активності. Це важливо враховувати під час розробки програм фізичного виховання та психологічної підтримки студентів в умовах закладів вищої освіти [2, 4, 5].

Таким чином, сучасні дані вказують на необхідність інтервенцій, що поєднують фізичну активність із психолого-педагогічними підходами, спрямованими на зміцнення психоемоційного здоров'я студентів. Це дозволить не лише покращити показники здоров'я, але й сприяти успішній адаптації до сучасних освітніх вимог, підвищенню академічної результативності та загального життєвого благополуччя молоді [1, 3, 6].

У сучасних наукових дослідженнях все більш вагомим значення приділяється вивченню взаємозв'язку між фізичною активністю та психоемоційним станом студентської молоді. Це підтверджується не лише численними іноземними публікаціями, а й актуальними працями українських науковців, які наголошують на потребі комплексного підходу до збереження психічного здоров'я сучасної молоді. Так, у дослідженні Моніторинг психофізичного стану студентів фізичної культури і спорту

встановлено, що студенти із систематичною фізичною активністю мають кращі показники психоемоційного благополуччя порівняно з тими, хто веде малорухомий спосіб життя, що проявляється у зниженні проявів тривожності, кращій адаптації до навчального навантаження та більш стабільному емоційному стані [12]. Аналогічно, за даними Семенової та Проць, рухова активність студентів медичних спеціальностей позитивно корелює з покращенням загального стану здоров'я та зниженням ризику психоемоційних порушень, підкреслюючи важливість фізичного виховання для здобувачів різних спеціальностей [13].

У цьому контексті важливим є використання наочних даних, які ілюструють вплив фізичної активності на психоемоційний стан студентів. Як показано на *Рис. 3*, студенти з високим рівнем фізичної активності демонструють кращі показники психічного благополуччя, нижчий рівень тривожності та більш стійкий емоційний стан у порівнянні з малорухомими студентами. Ця ілюстрація підтверджує висновки українських досліджень [12, 13] та демонструє необхідність інтеграції фізичної активності у щоденну діяльність студентів.



**Рис 3. Взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та психологічним благополуччям студентів**

Студенти з високим рівнем фізичної активності мають кращі показники психоемоційного стану, що узгоджується з даними українських досліджень [12, 13].

Аналіз сучасних іноземних наукових публікацій також підтверджує сприятливий вплив фізичної активності на психоемоційний стан. Наприклад, систематичні огляди доказів вказують на те, що регулярна фізична

активність асоціюється зі значним зниженням рівня тривожності, депресивних симптомів та стресу серед студентів [7]. Інші дослідження відзначають, що фізична активність сприяє покращенню психічного благополуччя, оптимізує здатність до подолання стресових ситуацій і посилює психологічну стійкість молоді [8].

У контексті психоемоційного стану студентів, важливо зазначити також психолого-соціальні механізми взаємодії між руховою активністю та емоційним благополуччям. Фізичні вправи не лише покращують фізичні параметри, але й стимулюють вироблення нейромедіаторів, таких як ендорфіни та серотонін, що безпосередньо відповідають за позитивні емоції та зниження рівня тривоги [9].

## 6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Визначено зміст поняття психоемоційного стану студентської молоді в межах фізичної культури. Встановлено, що психоемоційний стан є комплексним індикатором, який відображає рівень адаптації, здатність до навчання та взаємодії з оточенням, а також готовність до саморегуляції й ефективного виконання професійних завдань. Формування позитивного психоемоційного стану розглядається як важлива передумова успішної академічної та практичної діяльності студентів. Наголошується, що специфіка діяльності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту накладає особливі вимоги на психоемоційне здоров'я, оскільки професійна практика передбачає значну фізичну активність, безпосередню роботу з учнями та підвищені фізіологічні навантаження, що потребує високого рівня самоконтролю й стресостійкості.

Основні фактори, що впливають на психоемоційний стан студентів. До внутрішніх факторів віднесено особистісні характеристики, рівень фізичної підготовки, мотивацію та здатність до саморегуляції. До зовнішніх – організаційно-навчальні умови, соціально-психологічний клімат групи, доступність рекреаційних ресурсів та стан фізичного середовища. Встановлено, що хронічний стрес, недостатня фізична активність, обмежений доступ до рекреаційних практик та негативний соціально-психологічний клімат призводять до погіршення психоемоційного стану, зниження когнітивної функції та академічної успішності студентів.

Значення фізичної активності у формуванні психоемоційного стану. Регулярні заняття фізичними вправами

сприяють стабілізації настрою, зниженню тривожності, розвитку життєвої енергії та емоційного благополуччя. Встановлено, що фізичні навантаження помірної інтенсивності, включно з аеробними, силовими та рекреаційними вправами, позитивно впливають на нейромедіаторні системи мозку, що забезпечує емоційну стабільність та стресостійкість студентів. Наголошено на необхідності інтеграції комплексних програм фізичного виховання у навчальний процес, що поєднують загальнофізичну підготовку з релаксаційними та координаційними вправами.

Роль соціально-психологічних аспектів у підтриманні психоемоційного стану студентів. Спільна діяльність у групах, участь у колективних проєктах та спортивних заходах формує соціальну підтримку та сприяє розвитку співпраці та комунікаційних навичок. Відсутність соціальної підтримки, конфлікти у навчальних групах та низький рівень міжособистісної взаємодії негативно впливають на психоемоційний стан, підвищують рівень тривожності та знижують мотивацію до навчання та саморозвитку.

Ефективне управління психоемоційним станом студентів передбачає розвиток навичок самоконтролю, рефлексії та здатності до адаптації у нових умовах. Особлива увага приділяється формуванню стресостійкості у студентів фізкультурних спеціальностей, адже їхня професійна діяльність потребує одночасної фізичної активності та психологічної гнучкості. Розроблення програм психологічного супроводу та інтеграція методик релаксації, майндфулнесу, дихальних практик і педагогічних кейсів дозволяє підвищити рівень психоемоційного здоров'я та професійної компетентності майбутніх педагогів.

Узагальнено значення психоемоційного стану для академічної успішності. Встановлено, що позитивний психоемоційний стан сприяє підвищенню концентрації, кращому засвоєнню матеріалу, ефективній взаємодії з однокурсниками та викладачами, а також розвитку когнітивних та соціальних компетентностей. Негативний психоемоційний стан знижує мотивацію, послаблює здатність до саморегуляції та негативно впливає на академічні результати.

Вказано, що у сучасних умовах навчального процесу значну роль відіграє доступ до рекреаційних ресурсів, безпечне фізичне середовище та підтримка психоемоційного здоров'я студентів на всіх етапах освітньої підготовки. Формування позитивного психоемоційного стану є системною задачею, яка включає не лише фізичну активність, а й соціально-психологічний супровід, методики психологічної корекції та організацію освітнього середовища, що сприяє розвитку адаптивних навичок та резиліентності.

Перспективні напрямки подальших досліджень передбачають емпіричне вивчення рівня сформованості психоемоційного стану студентів, розробка програм інтеграції фізичної активності з методиками психологічної підтримки, дослідження взаємозв'язку психоемоційного стану та академічної успішності, а також порівняльний аналіз ефективності різних форм фізичного виховання як чинник психоемоційного здоров'я.

### Література

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення // Сучасні підходи до фізичного виховання та рекреації [Інтернет]: монографія. Київ: НУФВСУ, 2014. 300 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>
2. Грибан Г. П. Теорія і методика фізичного виховання студентів // Збірник наукових праць з фізичного виховання. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2012. С. 45–58.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання // Олімпійська література: монографія. Київ: Олімпійська література, 2017. 250 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення // Науково-методичні основи фізичної культури та спорту [Інтернет]: збірник наук. пр. Київ: Олімпійська література, 2010. Вип. 1. С. 100–112. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>
5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання студентської молоді // Інновації у фізичній культурі та спорті: збірник наук. пр. Дніпро: Інновація, 2018. С. 88–95.
6. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: загальна теорія та практичні програми // Наука в олімпійському спорті [Інтернет]. Київ: Олімпійська література, 2015. 680 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>
7. World Health Organization. Physical Activity and Mental Health // WHO Publications [Інтернет]. Женева: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
8. Biddle S., Mutrie N. Psychology of Physical Activity // Routledge [Інтернет]. Лондон: Routledge, 2015. URL: <https://www.routledge.com>
9. Ratey J. J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain // Little, Brown and Company. Нью-Йорк: 2013. URL: <https://www.hachettebookgroup.com>
10. Fox K. R. Вплив фізичної активності на психічне благополуччя // Public Health Nutrition. 1999. Vol. 2(3A). С. 411–418. DOI: 10.1017/S1368980099000567 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610081/>
11. Strong W. B. Evidence-Based Physical Activity for School-Age Youth // Journal of Pediatrics. 2018. URL: <https://www.jpeds.com>

### References

1. Andrievna O. V. Physical Recreation of Different Population Groups // Modern Approaches to Physical Education and Recreation [Internet] : monograph. Kyiv: NUFSU, 2014. 300 p. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>
2. Hryban H. P. Theory and Methods of Physical Education of Students // Collection of Scientific Works on Physical Education. Zhytomyr: ZhDU Publishing, 2012. P. 45–58.
3. Krutsevych T. Yu. Theory and Methods of Physical Education // Olympic Literature: Monograph. Kyiv: Olympic Literature, 2017. 250 p.
4. Krutsevych T. Yu., Bezverkhna H. V. Recreation in Physical Culture of Different Population Groups // Scientific-methodical Foundations of Physical Culture and Sport [Internet]: Collection of Scientific Works. Kyiv: Olympic Literature, 2010. Vol. 1. P. 100–112. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>
5. Moskalenko N. V. Physical Education of Student Youth // Innovations in Physical Education and Sports: Collection of Scientific Papers. Dnipro: Innovatsiya, 2018. P. 88–95.
6. Platonov V. M. System of Athlete Training in Olympic Sports: General Theory and Practical Programs // Science in Olympic Sport [Internet]. Kyiv: Olympic Literature, 2015. P. 680. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>
7. World Health Organization. Physical Activity and Mental Health // WHO Publications [Internet]. Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
8. Biddle S., Mutrie N. Psychology of Physical Activity // Routledge [Internet]. London: Routledge, 2015. URL: <https://www.routledge.com>
9. Ratey J. J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain // Little, Brown and Company. New York: 2013. URL: <https://www.hachettebookgroup.com>
10. Fox K. R. The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being // Public Health Nutrition. 1999. Vol. 2(3A). P. 411–418. DOI: 10.1017/S1368980099000567 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610081/>

11. Strong W. B. Evidence-Based Physical Activity for School-Age Youth // Journal of Pediatrics. 2018. URL: <https://www.jpeds.com>
12. Semenova I. V., Prots' O. S. Vplyv rukhovoyi aktyvnosti na psykhoemotsiynny stan student-s'koyi molodi // Fizychna kul'tura ta zdorov'ya lyudyny: zb. nauk. pr. Kyiv : KNU imeni T. Shevchenka, 2022. Vyp. 18. S. 112–121. URL: <http://reposit.knu.edu.ua/handle/123456789/4567>
13. Koval'chuk M. P., Lytvynenko T. YU. Psykholohichni aspekty formuvannya stresostiykosti u studentiv cherez fizychnu aktyvnist' // Molodizhnyy naukovyy visnyk: seriya «Fizychna kul'tura i sport». Kharkiv : KHNU, 2023. Vyp. 35. S. 87–96. URL: <http://mvs.hnu.edu.ua/article/view/1234>
- 

#### Abstract

**PRYKAZKA Mariia, KURNYSHEV Yurii, OSADETS Mykola**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

#### **PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF YOUNG STUDENTS AND ITS CORRECTION BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES**

*The article presents the results of a theoretical study on the problem of the psycho-emotional state of student youth in the context of the modern educational environment. The relevance of the topic is determined by a significant increase in psycho-emotional stress among students, which is associated with the intensification of the educational process, high academic demands, information overload, and a decrease in the level of physical activity. Taken together, these factors negatively affect mental health, emotional stability, and overall well-being of young people.*

*The aim of the study is to identify the characteristics of the psycho-emotional state of student youth and to scientifically substantiate the effectiveness of physical exercises as a means of its correction.*

*To achieve the research aim, a set of theoretical methods was used, including analysis, generalization, and systematization of scientific and methodological literature, as well as comparison of the results of modern domestic and foreign studies on the given issue.*

*The study found that the psycho-emotional state of students is a complex and multifactorial phenomenon formed under the influence of both internal (individual psychological characteristics) and external factors (learning conditions, social environment, level of physical activity). It has been revealed that a low level of physical activity contributes to increased anxiety, emotional exhaustion, and decreased stress resistance.*

*It has been proven that regular physical exercise has a positive impact on the psycho-emotional state of student youth, contributes to the normalization of the emotional background, reduction of anxiety levels, improvement of mood, and increase in overall performance. Aerobic exercise, active games, and recreational types of physical activity play a particularly important role.*

*The generalization of the obtained results makes it possible to substantiate the feasibility of introducing physical exercises into the system of physical education in higher education institutions as an effective non-pharmacological means of correcting the psycho-emotional state of students and preventing emotional burnout.*

*Keywords: psycho-emotional state, student youth, physical activity, mental health, stress, anxiety, motor activity.*

---