

Анна Коваленко,

*асистент кафедри психології та здоров'я людини,
Білоцерківський національний аграрний університет,
Площа Соборна, 8/1, м. Біла Церква, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-5114-7591>*

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Збереження психічного здоров'я молоді є вкрай важливим завданням сучасного суспільства. Пошук ефективних засобів емоційної підтримки студентства залишається актуальним. У статті проаналізовано вплив систематичних фізичних вправ на емоційний стан здобувачів освіти. Тривале перебування вдома внаслідок дистанційного навчання призвело до значного зниження рівня рухової активності серед студентства. Сидячий спосіб життя та брак фізичних навантажень негативно позначаються на стані здоров'я, добробуті та якості життя молоді, спричиняючи додатковий стрес і загрожуючи не лише фізичному, але й психічному благополуччю. На основі огляду наукової літератури висвітлено позитивний вплив регулярних тренувань на психоемоційне здоров'я – поліпшення настрою, зменшення проявів стресу і депресії, підвищення самооцінки. Зокрема, фізичні навантаження сприяють виробленню гормонів радості – ендорфінів, що покращує емоційний стан. Доведено, що рівень рухової активності позитивно корелює з самопочуттям, активністю і настроєм студентів. Фізична активність покращує когнітивні функції, зокрема підвищує когнітивну продуктивність, пам'ять і когнітивну гнучкість. Заняття спортом також може покращити психологічний стан студентів, забезпечуючи позитивний настрій, зменшуючи симптоми депресії, покращуючи самооцінку та розвиваючи соціальні навички. Крім того, заняття спортом можуть допомогти регулювати емоції та забезпечити здобувачам освіти психологічний комфорт і самодисципліну. Отже, регулярні заняття спортом можуть слугувати ефективним засобом профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного здоров'я здобувачів освіти. Раціональна організація рухової активності студентів здобувачів освіти, регулярне застосування засобів фізичного виховання у різних формах занять є запорукою запобігання погіршення їх фізичного стану, працездатності та профілактики хвороб.

Ключові слова: *фізичне навантаження, рухова активність, психофізичний стан, емоційний стан, здобувачі освіти.*

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Регулярні фізичні навантаження мають величезне значення для підтримання не лише фізичного, а й психічного здоров'я людини. Особливо гостро ця проблема стосується здобувачів освіти, адже навчання у закладі вищої освіти пов'язане із значними інтелектуальними, емоційними та інформаційними навантаженнями. За висновками Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна посідає перше місце в Європі за кількістю психічних розладів, людей з діагнозом депресія, і цей показник із кожним роком зростає, зокрема й у зв'язку з війною. Тривалий стрес від бойових дій, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього негативно позначаються на психічному здоров'ї українців. Очевидно, що саме студентська молодь є групою ризику через стресові фактори навчання та соціалізації. Тому пошук ефективних засобів поліпшення їх емоційного стану є вкрай необхідним. Запровадження систематичних фізичних вправ у розпорядку дня молоді може стати дієвим способом профілактики депресій та підвищення стресостійкості, витривалості нервової системи. У зв'язку з цим актуальним є дослідження впливу систематичних фізичних вправ на емоційний стан студентської молоді.

Метою даної статті є вивчення особливостей впливу фізичного навантаження на емоційну сферу здобувачів освіти та обґрунтування доцільності запро-

вадження регулярних тренувань, що позитивно може позначитися на їх емоційному стані.

Обговорення. Одним із завдань освітнього процесу з фізичного виховання є формування у здобувачів освіти свідомого ставлення до власного здоров'я як найвищої соціальної цінності, виховання гігієнічних навичок та основ здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного благополуччя. Раціональна організація рухової активності молоді, регулярне застосування засобів фізичного виховання в різних формах занять стає запорукою запобігання погіршення їх фізичного стану, фізичної та розумової працездатності, профілактики захворювань.

Фізична активність є провідним засобом відновлення розумової працездатності, котра є надзвичайно важливою умовою для досягнення високих результатів у навчанні та інтелектуальній діяльності (Москаленко, Корж, Єлісєєва, 2017; Stepanova, Kovtun, Afanasev, Kosheleva, Demidova, 2022). Раціонально організована рухова активність запорука набуття міцного імунітету і профілактики захворювань, тоді як її недостатність порушує нормальну роботу всіх систем організму та знижує його опірність.

Огляд наукових досліджень демонструє, що для визначення впливу фізичних навантажень на емоційний стан молоді дослідники послуговуються різноманітними підходами та методами. Зокрема, науковці

у своїх розвідках задля оцінки психофізичного стану здобувачів освіти застосовували методика САН (самопочуття, активність, настрій) та показники індексів маси тіла, життєвого, силового індексів, а також індексу Робінсона. Достовірні зміни фіксувалися у показниках роботи дихальної (життєвий індекс) та серцево-судинної (індекс Робінсона) систем організму, а також емоційного стану здобувачів освіти (за шкалами самопочуття, активності та настрою), зазначають автори дослідження (Ареф'єва, Плющаківа, Ганчева, Гончаренко, 2021).

Психологічне благополуччя визначається численними зовнішніми та внутрішніми чинниками, як стверджує О. Козуб (Козуб, 2020). Здобувачі освіти є особливо вразливою верствою населення з психологічної точки зору, оскільки зазнають тиску високих академічних очікувань, соціального стресу та інших факторів, котрі можуть негативно позначитися на їх психічному здоров'ї. Емоційне напруження постає однією з головних причин психологічної напруги серед студентства, адже прямо впливає на розумову та фізичну продуктивність, здатність зосереджуватися, адаптаційний потенціал та загальний стан здоров'я, яке є домінантною життєвою цінністю (Лисенко, 2019).

Перебування протягом тривалого періоду часу вдома під час дистанційного навчання спричиняє значне зниження рухової активності здобувачів освіти (Белікова, Колесник, Рудик, 2021; Москаленко, Корж, Єлісеєва, 2017).

Сидячий спосіб життя та низький рівень фізичної активності негативно позначаються на стані здоров'я, добробуті та якості життя, викликаючи додатковий стрес і загрожуючи не лише фізичному, але й психічному здоров'ю студентської молоді. У такій ситуації раціонально організована рухова активність є тим чинником, що допомагає зберігати внутрішній спокій та здоров'я, підвищує стійкість організму до психоемоційних стресів. Тому регулярні та раціонально сплановані заняття фізичними вправами набувають особливої важливості в період обмежувальних заходів (Павлось, Куспиш, Незгода, Гавриленко, 2021).

Згідно з твердженням Петренко О., систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є ключовою умовою нормального фізичного і психічного розвитку особистості студента, а також обов'язковим елементом у формуванні пріоритетної орієнтації на зміцнення здоров'я та мотиваційним стимулом до регулярних самостійних тренувань і занять спортом. Водночас, регулярне фізичне навантаження спричиняє психологічне розслаблення та допомагає долати емоційні перевантаження, виступаючи запорукою психофізичного благополуччя й важливим чинником забезпечення успішного засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості серед студентів (Перекопський, 2016).

Фізичні вправи – це найкращий засіб емоційної регуляції. Фізичні навантаження благотворно впливають і на перебіг психологічних процесів, сприяють

зняттю емоційного та розумового напруження. Заняття спортом допомагають позбутися почуття тривоги, встановлюють думки в потрібному порядку, нерідко виводять із депресивного стану, внаслідок чого і зникають ознаки стресової поведінки. Весь цей позитивний вплив відбувається завдяки викидам ендорфіну. Фізичне навантаження помірної інтенсивності сприяє виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», а гарний настрій і позитивні емоції, на думку науковців, позитивно впливають на імунітет людини (Демідова, Гида, 2019).

Фізичні вправи – це природні та спеціально підібрані комплекси рухів, що застосовуються на заняттях фізичного виховання та відрізняються від звичайних рухів тим, що мають цілеспрямовану спрямованість та спеціально організовані для зміцнення здоров'я, відновлення порушених функцій.

Фізичні навантаження чинять особливий вплив на людину, формуючи не тільки вольові, а й моральні, психічні характеристики, які стають постійними рисами особистості протягом життя. Ці якості, такі як дисциплінованість, працьовитість, відповідальність, рішучість, наполегливість, витримка і самовладання, можуть бути застосовані здобувачами освіти в навчанні, роботі, соціальній та інших сферах життя, а також у повсякденних ситуаціях.

Дія фізичних вправ тісно пов'язана з фізіологічними властивостями м'язів. Кожен поперечно-смугастий м'яз складається з безлічі волокон. М'язове волокно має здатність відповідати на подразнення самого м'яза або відповідного рухового нерва. М'яз здатний змінювати свою довжину при збудженні, що визначається як скоротливість. Скорочення одиночного м'язового волокна проходить дві фази: скорочення (витрачання енергії); розслаблення (відновлення енергії) (Пічурін, 2015).

У м'язових волокнах під час роботи протікають складні біохімічні процеси за участю кисню (аеробний процес) або без нього (анаеробний обмін).

Аеробний обмін домінує під час короткочасної м'язової роботи, а анаеробний – забезпечує помірне фізичне навантаження протягом тривалого часу. Кисень і речовини, що забезпечують роботу м'яза, надходять із кров'ю, а обмін речовин керується нервовою системою. М'язова діяльність пов'язана з усіма органами і системами за принципами моторно-вісцеральних рефлексів; фізичні вправи викликають посилення їхньої діяльності.

Фізичні вправи стимулюють фізіологічні процеси в організмі через нервовий і гуморальний механізми. М'язова діяльність підвищує тонус центральної нервової системи, змінює функцію внутрішніх органів, а особливо системи кровообігу та дихання за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Це дозволяє посилювати вплив на м'яз серця, судинну систему та екстракардіальні чинники кровообігу; посилюється регулювальний вплив норкових і підкіркових центрів на судинну систему. Фізичні вправи забезпечують

більш легеневу вентиляцію і сталу напругу вуглекислоти в артеріальній крові.

Фізичні вправи здійснюються за одночасної участі психічної та фізичної сфер діяльності людини. Основою в методі лікувальної фізкультури є процес дозованого тренування, який розвиває адаптаційні здібності організму.

Під впливом фізичних вправ приходить в норму стан основних нервових процесів – підвищується рівень збудливості при посиленні процесів гальмування, розвиваються гальмівні реакції за патологічно вираженої підвищеної збудливості. Фізичні вправи формують новий, динамічний стереотип, що сприяє зменшенню або зникненню патологічних проявів.

Стадник В. визначив педагогічні засади психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти за умов воєнного стану (Стадник, 2022), які полягають у досягненні комбінованих змін у когнітивній, емоційній та фізіологічній сферах. При цьому важливо реалізовувати наступні цілі:

- оздоровчі, функціональні та морфологічні;
- освітньо-виховні (спілкування, формування культури здорового способу життя, підтримка духовності);
- організаторсько-педагогічні (опанування знаннями, уміннями і навичками фізичної праці та активного відпочинку).

Для реалізації визначеної у сфері фізичного виховання здобувачів освіти мети за умов воєнного стану передбачає виконання таких завдань:

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами;

- використання засобів фізичної культури і спорту для профілактики хвороб, підтримки психічного здоров'я;

- сприяння зміцненню і збереженню здоров'я, фізичному розвитку та підтримці високої працездатності;

- збільшення обсягу рухової активності здобувачів вищої освіти;

- забезпечення відповідності змісту навчання та методик потребам у збереженні й зміцненні здоров'я, захисті від загроз, долати стресу (Стадник, 2022).

Конова Л., досліджуючи вплив занять фізичним вихованням на психологічне здоров'я здобувачів освіти, зазначає, що виконання фізичного навантаження аеробного спрямування циклічного характеру, зокрема швидка ходьба, біг, плавання дозволяють знизити рівень депресії та сприяють зменшенню рівня збудження (Конова, 2009).

Перекопський С., застосовуючи такі методи, як опитування, педагогічне спостереження, виявили, що 38% першокурсників та 50% другокурсників мають середній рівень рухової активності, тоді як лише 5% та 13% демонструють високий рівень відповідно. Решта студентів мають базовий та сидячий рівні рухової активності. Визначено, що високий рівень рухової активності впливає на емоційний стан студентів (Перекопський, 2016).

Значення фізичних вправ для здобувачів освіти полягає не тільки у зміцненні фізичного здоров'я, а й позитивно впливає на розумовий розвиток та допомагають підтримувати в нормі обмін речовин.

Таким чином, фізичні навантаження надають різносторонній вплив на психічні функції, приводячи їх в активний і стійкий стан.

До найбільш ефективних засобів відновлення організму після втоми належать: виконання найпростіших фізичних вправ; зміна виду діяльності; правильне харчування, підтримання суворої гігієни.

До засобів фізичної культури можна віднести будь-яке рухове навантаження, починаючи з прогулянки, пробіжки, вивиконанням елементарного комплексу фізкультурних і закінчуючи регулярними заняттями в спортивному або тренажерному залі.

Систематичні фізичні тренування, виконання комплексу фізичних вправ під час навчальної діяльності здобувачів освіти відіграють важливу роль як засіб зняття нервового напруження та підтримання емоційного стану.

Заняття фізичними вправами або спортом підвищують рівень активності обмінних процесів, тренують та підтримують на високому рівні механізми, що відповідають в організмі за обмін речовин та енергії, а також нормалізують емоційний стан людини.

Роль фізичних навантажень не обмежується лише сприятливим впливом на здоров'я. У людей, які регулярно займаються фізичними вправами, регулярна м'язова діяльність сприяє підвищенню психічної, розумової та емоційної стійкості організму під час тривалої напруженої розумової бо фізичної роботи. Оптимальні фізичні навантаження позитивно впливають на психологічний стан здобувачів освіти.

У процесі тренувань людина вчиться краще керувати своїми емоціями, а також використовувати навички саморегуляції в різних сферах життя. Заняття фізичною культурою, спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, посилюють прояв психічної напруженості у здобувачів освіти.

На здобувачів освіти сприятливо впливає мале та середнє фізичне навантаження із застосуванням кругового та рівномірного методів тренування. Оскільки гармонійний розвиток усіх м'язових груп призводить до динамічного прояву процесів збудження і гальмування. Також зниження агресивності в тих здобувачів освіти, чия психічна напруженість спрямована всередину, відбувається завдяки силовим якостям і силовій витривалості.

Висновки. Отже, фізичні навантаження позитивно впливають на психологічний стан здобувачів освіти, покращують когнітивні функції, зокрема підвищують когнітивну продуктивність, пам'ять та когнітивну гнучкість. Тренування також можуть поліпшити психологічне благополуччя молоді, забезпечуючи позитивний настрій, зменшуючи симптоми депресії, підвищуючи самооцінку та розвиваючи соціальні навички. Крім того, регулярні заняття спортом можуть допо-

могти регулювати емоції та забезпечити здобувачам освіти психологічний комфорт і самодисципліну. Тому фізичні навантаження можуть слугувати ефективним засобом покращення фізичного й психічного здоров'я здобувачів освіти, сприяти їх навчанню та загальному самопочуттю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єва Л.П., Плющакова О.В., Ганчева В.І., Гончаренко В.І. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 26–29.

2. Белікова Н.О., Колесник С.В., Рудик О.П. Рухова активність студентів у період карантину з приводу COVID-19. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку»*, Польща 5-6 марта 2021 р. С.32–36.

3. Демідова О., Гида С. Вплив секційних занять з футболу на адаптаційні можливості серцево-судинної системи організму студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №4. С.23–31.

4. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6(45). С. 88–93.

5. Конова Л.А. Психологічна корекція постстрессового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. Випуск 6. С. 80–83.

6. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 2(59). С. 89–95.

7. Москаленко Н., Пічурін В., Гвоздак А. Психофізична підготовка здобувачів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №2. С. 81–86.

8. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісеєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.

9. Павлось Р., Куспиш О., Незгода С., Гавриленко М. Дидактичний потенціал занять фізичного виховання у забезпеченні фізичної активності студентів ЗВО на карантині. *Гірська школа Українських Карпат*. 2021. (24). С. 95–99.

10. Перекопський С. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. Випуск № 3 (57). С. 246–253.

11. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 42(1). С. 169–175.

12. Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 46–52.

13. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. 2022. Випуск 16. С. 132–139.

14. Stepanova I., Kovtun A., Afanasev S., Kosheleva O., Demidova O. The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. № 2. P.118–126.

REFERENCES

1. Aref'yeva, L.P., Plyushchakova, O.V., Hancheva, V.I., & Honcharenko, V.I. (2021). Vplyv zaniat sportyvnyimi ihramy na psykhofizychnyi stan studentiv [The influence of sports games on the psychophysical condition of students]. *Naukovyy chasopys. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury*. Kyiv, 11 (143), 26–29 [in Ukrainian].

2. Bielikova, N.O., Kolesnyk, S.V., & Rudyk, O.P. (2021). Rukhova aktyvnist studentiv u perid karantynu z pryvodu COVID-19 [Physical activity of students during COVID-19 quarantine]. *Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychna konferentsiia «Fizychna kultura i sport v osvithnomu prostori: innovatsii ta perspektyvy rozvytku»*, Polsha 5-6 marta 2021 r., 32–36 [in Ukrainian].

3. Demidova, O., & Hyda, S. (2019). Vplyv sektsiinykh zaniat z futbolu na adaptatsiini mozhlyvosti sertsevo-sudynnoi systemy orhanizmu studentiv [Influence of sectional football classes on the adaptive capabilities of the cardiovascular system of students' organism]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, №4, 23–31 [in Ukrainian].

4. Kozub, O. (2020). Vplyv rehuliarnykh zaniat sportom na psykhohichnyi stan studentiv [The influence of regular sports on the psychological state of students]. *Psykhohichnyy visnyk*. 6(45), 88–93 [in Ukrainian].

5. Konova, L.A. (2009). Psykhohichna korektsiia poststresovoho stanu studentiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Psychological correction of the post-stress state of students by means of physical education]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 6, 80–83 [in Ukrainian].

6. Lysenko, L. (2019). Vplyv zaniat sportom na psykhohichnyi stan studentiv z riznym rivnem fizychnoi aktyvnosti [The influence of sports on the psychological state of students with different levels of physical activity]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. 2(59), 89–95 [in Ukrainian].

7. Moskalenko, N., Pichurin, V., & Hvozda, A. (2018). Psykhofizychna pidhotovka zdobuvachiv inzhenernykh spetsialnostei u protsesi fizychnoho vykhovannia [Psychophysical training of engineering students in the process of physical education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, №2, 81–86 [in Ukrainian].

8. Moskalenko, N.V., Korzh, N.L., & Yeliseieva, D.S. (2017). Orhanizatsiia samostiinykh zaniat z fizychnoho vykhovannia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Organisation of independent physical education classes for pupils and students]: monohrafiia. Dnipro: Innovatsiia [in Ukrainian].

9. Pavlos, R., Kuspys, O., Nezghoda, S., & Havrylenko, M. (2021). Dydaktychnyi potentsial zaniat fizychnoho vykhovannia u zabezpechenni fizychnoi aktyvnosti studentiv ZVO na karantyni [Didactic potential of physical education classes in ensuring physical activity of university students in quarantine]. *Hirska shkola Ukrainykh Karpat*, (24), 95–99 [in Ukrainian].

10. Perekopsky, S. (2016). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na emotsiinyi stan studentiv [The influence of motor activity on

the emotional state of students]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi*. № 3 (57). P. 246–253 [in Ukrainian].

11. Petrenko, O. (2019). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na emotsiyni stan studentiv [The influence of physical activity on the emotional state of students]. *Naukovyy visnyk L'vivs'koho natsional'noho universytetu im. Ivana Franka. Seriya: Pedahohika ta psykholohiya*. 42(1), 169–175 [in Ukrainian].

12. Pichurin, V.V. (2015). Psykhologichna i psykhofizychna pidhotovka yak faktor znyzhennia osobystisnoi tryvozhnosti u studentiv [Psychological and psychophysical training as a factor in reducing personal anxiety in students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-*

biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 3, 46–52 [in Ukrainian].

13. Stadnyk, V. (2022). Pedahohichni osnovy psykhologichnoho zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Pedagogical foundations of psychological support of the process of physical education of students of higher education in the conditions of martial law]. *Innovatyka u vykhovanni*. 16, 132–139 [in Ukrainian].

14. Stepanova, I., Kovtun, A., Afanasev, S., Kosheleva, O., & Demidova, O. (2022). The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. № 2, 118–126.

Anna Kovalenko,

*Assistant of the Department of Psychology and Human Health,
Bila Tserkva National Agrarian University
Soborna Square, 8/1, Bila Tserkva, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-5114-7591>*

THE IMPACT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Preserving the mental health of young people is an extremely important task for modern society. The search for effective means of emotional support for students remains relevant. The article analyses the impact of systematic physical exercises on the emotional state of students. Prolonged stay at home due to distance learning has led to a significant decrease in the level of physical activity among students. Sedentary lifestyles and lack of physical activity have a negative impact on the health, well-being and quality of life of young people, causing additional stress and threatening not only physical but also mental well-being. Based on a review of the scientific literature, the article highlights the positive impact of regular exercise on psycho-emotional health, including improved mood, reduced stress and depression, and increased self-esteem. In particular, physical activity contributes to the production of endorphins, the hormones of joy, which improves emotional well-being. It has been proven that the level of physical activity positively correlates with the well-being, activity and mood of students. Physical activity improves cognitive function, including cognitive performance, memory and cognitive flexibility. Sports can also improve students' psychological well-being by providing a positive mood, reducing symptoms of depression, improving self-esteem and developing social skills. In addition, sports can help regulate emotions and provide students with psychological comfort and self-discipline. Thus, regular sports activities can serve as an effective means of preventing emotional burnout and maintaining the psychological health of students. The rational organisation of students' physical activity, regular use of physical education in various forms of training is a key to preventing deterioration of their physical condition, performance and disease prevention.

Key words: physical activity, motor activity, psychophysical state, emotional state, students.

Подано до редакції 10.02.2024