

4. Kashuba V. A. Usage of multimedia technologies in physical education of different population groups / V. A. Kashuba, E. V. Maslova, T. N. Rychok, S. V. Lopatsky; Naukovyi chasopys natsionalnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. – 2017. – Iss. 6 (88) 17. – P. 37–41.

5. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. М. Футорний. – К., 2015. – 43 с.

6. Футорний С. М. Здоров'єсберегаючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді : монографія / С. М. Футорний. – Київ : Саммит-книга, 2014. – 296 с.

7. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 22 с.

8. Юрчишин Ю. В. Ефективність експериментальної технології залучення студентів до рухової активності і оздоровчої спрямованості у покращенні показників фізичного стану / Ю. В. Юрчишин, М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 130-133.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Прилуцька Тетяна, Лазько Ольга, Хабінець Тамара
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Численними дослідженнями [1, 10, 11, 12, 14] доведено, що одним з основних детермінант уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення рухової активності для людей другого зрілого віку є систематичні заняття оздоровчим фітнесом. Останнім часом жінки середнього віку проявляють значний інтерес до різних видів фізкультурно-оздоровчих занять [3, 4, 6, 7]. З кожним роком зростає популярність слайд-аеробіки, поповнюється арсенал використовуваних засобів. Слайд аеробіку відрізняє емоційна насиченість занять, варіативність застосовуваних засобів, музикальність, пластичність і танцювальність виконуваних вправ [2, 5, 8, 9, 13].

Мета дослідження: визначити особливості фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку, займаються слайд-аеробікою.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження нами було вивчено показники фізичної підготовленості жінок зрілого віку, на які, з нашої точки зору, має максимальний вплив заняття слайд-аеробікою (табл. 1).

Аналіз результатів виконання проби Бондаревського, що дозволяє дати оцінку вертикальної стійкості обстежених, є скринінговим методом встановлення вестибулярних порушень і дає уявлення про координаційні здібності, показав, що у жінок 40 – 44 років спостерігається зниження результатів на 13,8 % відносно жінок 36 – 39 років. Причому зазначені відмінності між середньостатистичними показниками є статистично значущими ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості жінок 36 – 39 та 40 – 44 років (n=49)

Досліджувані показники	Розрахункові показники				t-критерій, t	Оцінка критерію
	36 – 39 (n=28)		40 – 44 (n=21)			
	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
Проба Бондаревського, с	18,67	2,23	16,10	2,39	3,848	<0,05
Нахил вперед, см	4,92	1,64	4,45	1,97	0,88	>0,05
Нахилвбік, см	4,78	2,14	4,66	2,50	0,165	>0,05
Поворот вправо, см	7,80	2,25	5,99	4,17	1,803	>0,05
Поворот вліво, см	6,76	1,76	4,19	2,42	4,127	<0,05
Присідання, разів·хв ⁻¹	27,37	4,31	18,46	2,68	8,886	<0,05
Згинання рук, стоячи на колінах, разів	18,60	4,70	15,54	4,50	2,312	<0,05
Підняття тулуба в сід, разів·хв ⁻¹	28,22	3,14	19,95	3,51	8,535	<0,05

Примітка: порівняння показників за t-критерієм Стьюдента; $t_{\text{табл}}(\alpha; f)=2,012$; $\alpha=0,05$; $f=n_1+n_2-2$

Аналіз результатів виконання проби Бондаревського, що дозволяє дати оцінку вертикальної стійкості обстежених, є скринінговим методом встановлення вестибулярних порушень і дає уявлення про координаційні здібності, показав, що у жінок 40 – 44 років спостерігається зниження результатів на 13,8 % відносно жінок 36 – 39 років. Причому зазначені відмінності між середньостатистичними показниками є статистично значущими ($p<0,05$).

Виконаний кореляційний аналіз показників проби Бондаревського та якості функції рівноваги, яку було попередньо встановлено допомогою трьох функціональних проб, показало, що між ними існує статистично значущий кореляційний зв'язок ($p<0,05$), що дає можливість для оперативного контролю вертикальної стійкості тіла жінок у ході їх занять оздоровчим фітнесом використовувати пробу Бондаревського.

Показники рухливості хребта жінок зрілого віку, що займаються слайд-аеробікою свідчать, про їх поступове зниження. Так, у жінок 40 – 44 років було констатоване зниження середньостатистичних показників, а саме: нахил вперед – на 9,47 % (всього 0,47 см); нахил вбік – на 2,35 % (всього 0,11 см); поворот вправо – на 23,2 % (всього 1,81 см);

підняття тулубу в сід – 34,0 % (всього 2,31 см). При цьому статистично значущі відмінності зафіксовано між результатами виконання тестової вправи «Поворот вліво» ($p<0,05$), в той час, як між виконаннями тестових вправ «Нахил вперед» та «Поворот вправо» не встановлено ($p>0,05$).

Висновки. Дослідження показало, що у жінок, які взяли участь у експерименті, простежуються зменшення силових здібностей верхніх кінцівок й плечового поясу та нижніх

кінцівок: встановлено, що жінки 40 – 44 років на за хвилину присідають менше на разів 32,6 % та на 16,5 % менше разів виконують тестову вправу «Згинання-розгинання рук з вихідного положення стоячи на колінах». Слід додати, що у обох випадках, жінки 36 – 39 років показали статистично значуще ($p < 0,05$) кращий результат, ніж жінки 40 – 44 років. Також встановлено, що жінки 36 – 39 років статистично значуще ($p < 0,05$) краще, а саме на 29,3 % більше разів виконують тестову вправу «Підняття тулубу в сід за хвилину», що свідчить про зниження силової витривалості м'язів живота в жінок 40 – 44 років.

Література

1. Кашуба В., Ивчатова Т., Торгунский А. Характеристика вертикальной устойчивости тела женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цось та ін.]. - Луцьк, 2013. - № 4 (24). - С.69-73
2. Кашуба В., Ивчатова Т. Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цось, А.І. Алешина. – Луцьк: 2013. – Вип.11. – 91 с.
3. Кашуба В., Ивчатова Т., Бирик Р. Характеристика осанки женщин первого зрелого возраста занимающихся оздоровительным фитнесом Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Випуск 1 (42). С. 40-47.
4. Кашуба В., Футорный С. К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 19. С.9-17.
5. Кашуба В., Рудницкий А. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса. Revistă teoretico-tiințifică «Stiințaculturii fizice». 2016. №25/1. С.96-102.
6. Кашуба В., Усиченко В., Бирик Р. Характеристика структуры мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2016. –№ 1. – С.28-34.
7. Кашуба В., Усиченко В., Бірик Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С.64-71 (а).
8. Кашуба В.А., Бондарь Е.М., Гончарова Н.Н., Носова Н.Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 232 с.(б)
9. Кашуба В., Альошина А., Бичук О., Лазько О., Хабінець Т., Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. ЛесіУкраїнки, 2017. – Вип. 28. – С.17-27.
10. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабінець Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і

спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип. 29. – С.50-58.

11. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабинец Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2018. № 29. С. 50-59 (б).

12. Кашуба, В. & Попадюха, Ю. (2018) Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. К. Центр учбової літератури. 768 с.

13. Кашуба В. О., Лопачкий С. В. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини – Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М., 2018. – 232 с.

14. Кашуба В. О., Рудницький О. В., Гонадзе Ю. К. Інноваційні підходи в фізичному вихованні студентської молоді з різними типами тілобудови. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 2018 р.). 185-189 (а).

DIFFERENTIATED APPROACH IN HEALTH-IMPROVING FITNESS CLASSES FOR WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE UNDER CONSIDERATION SPATIAL ORGANIZATION OF THE BODY

Kashuba Vitalii, Tkacheva Anna, Goncharova Nataliia
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. In research deals with development of a differentiated approach to structuring physical culture and recreation aquafitness classes for women of the first period of mature age, taking into account the peculiarities of the spatial organization of their body.

The aim of the study was to theoretically substantiate and develop a differentiated approach to the process of aquafitness classes for women of the first first period of mature age, taking into account the special features of the spatial organization of their body.

As part of achieving the research goal, a step-by-step solution of research tasks was provided, including: 1. Based on the analysis of specialized scientific and methodological literature and best practices, identification of current trends in building health-improving fitness classes for women of the first period of mature age; 2. Examination of motivation for health-improving fitness classes, indicators of physical fitness, physical activity and features of the spatial organization of female body of the first period of mature age; 3. To determine the presence of a relationship between indicators of spatial organization of the body and physical fitness of women of the first period of mature age; 4. To substantiate and develop a differentiated approach to creating the technology of aquafitness classes for women of the first period of mature age, taking into account the indicators of the spatial organization of their body, and to test its effectiveness.

The object of the study was defined as health-improving fitness classes with women of the first period of mature age, and the subject of the study was a differentiated approach to aquafitness classes for women of the first period of mature age, taking into account the special features of the spatial organization of their body.

Achieving the goal of the work and solving the problems of the study was fulfilled by means of a group of methods, including analysis of scientific and methodological literature; survey;

pedagogical observation; pedagogical experiment (summative, transformative); pedagogical testing; anthropometry; visual screening of the biogeometric profile of human posture; methods for assessing physical activity, methods of mathematical statistics.

Analysis and summarizing of scientific and methodological literature, leading good practices and legislative framework regarding physical culture and sports, health-improving and recreational physical activity confirms the increase in scientists' attention to formation, preservation, and strengthening of the health of people of different ages. The painfulness of the critical decline in the population of Ukraine and the high level of morbidity in our region is elaborated on. Considering this issue, the authors are increasingly paying attention to the level of health of women of reproductive age, namely the first period of mature age, as the basis for raising a healthy generation in the future.

Numerous developments of scientists confirm the primary important role of systematic physical exercise in improving the health of the contingent of mature age women. The approaches to organizing and conducting classes proposed by the authors highlight a wide range of health-improving fitness tools, methodological approaches, and forms of their implementation. Unanimously, the authors position the need for a scientifically based approach to building classes in compliance with the basic principles and methods of health-improving training to achieve their effectiveness, especially pay attention to the introduction of a differentiated approach to the content of physical culture and health-improving activities.

When organizing and conducting health-improving fitness classes, various indicators that characterize individual features of female bodies are used according to the differentiation criteria, leaving out the spatial organization of their bodies.

Considering the potential of health-improving fitness products from the point of view of their effectiveness and the possibility of using them for a contingent of people of the first mature age, we drew attention to health-improving fitness approaches implemented in the aquatic environment (aquafitness). The advantages of these tools in comparison with others are explained by a wider range of application, the ability to perform physical exercises in a vertical and horizontal position of the body, and the physical properties of the aquatic environment.

However, analysis of scientific and methodological literature allows us to state that scientists have not paid enough attention to the implementation of a differentiated approach in the process of structuring aquafitness classes, taking into account the indicators of the spatial organization of the body of mature age women.

Theoretical information on the importance of women's health and methodological approaches to organizing and conducting physical culture and recreation classes for women of reproductive age was supplemented with empirical data. In the course of the study, analysis of indicators of spatial organization of the body, physical fitness and level of physical activity of women of the first period of mature age was carried out, taking into account their motivational priorities during physical exercises. The study involved 46 women aged 21-35 who expressed their desire to take part in a pedagogical experiment.

The results obtained made it possible to find out the social and marital status of women of the first mature age engaged in health-improving fitness. The overwhelming majority of participants were women with higher or incomplete higher education, unmarried and without children, which indicates that women who are interested in systematic physical exercise have fewer commitments regarding care for their families and children and have more free time. Analysis of motivational priorities for health-improving fitness classes indicates that women pay considerable attention to the shape of their own body and its correction by doing physical exercises.

According to the study of indicators of spatial organization of the body, most women were characterized by the ratio of body length and weight within the age norm, and had harmonious physical development. The contingent of subjects was characterized by a normosthenic body type,

which corresponds to the component composition of the body within the age norm, proportional to the ratio of body parts. However, examination of indicators of the condition of the biogeometric profile of women's posture proves that a significant number of women of the first period of mature age have deviations in the condition of posture in the sagittal and frontal planes. This situation is aggravated by the low level of physical fitness of women and insufficient duration of physical activity at high and medium levels.

A detailed analysis of individual features of the spatial organization of the body of women of the first period of mature age with different physique types confirms the existing differences at the component and proportional level of variation. At the same time, women with different physique types had differences in indicators of physical fitness and physical activity at high and medium levels.

Factor analysis of indicators of spatial organization of female bodies, their physical activity, physical fitness allowed us to determine the most informative indicators, the direct impact on which can ensure the optimization of physical culture and recreation activities of the studied contingent. Further application of mathematical statistics methods made it possible to consider the factor structure of spatial organization, physical activity and physical fitness of women through the prism of their physique type.

The results of the summative pedagogical experiment allow us to conclude that it is possible to determine the indicators of spatial organization of the body of women of the first mature age as criteria for differentiating the content of their physical culture and recreation activities.

Theoretical provisions for organization of health-improving fitness classes based on the differentiation of their content, the results of a summative pedagogical experiment were used as the basis for development of a differentiated approach to the process of aquafitness classes for women of the first period of mature age, taking into account the spatial organization of their body.

Implementation of a differentiated approach in the process of aquafitness classes is presented in the form of technology for building programs of health-improving fitness classes using aquafitness tools for a contingent of women of the first mature age. The technology structure consisted of four blocks of target orientation (control, project, training, control and correction), general methodological principles of physical education and specific principles of health-improving training were taken into account. The gradual solution of the problems of aquafitness classes for women of the first mature age was achieved at three stages of physical culture and recreation activities: initial-preparatory, main and supporting.

Directly, the content of classes was differentiated according to the individual features of the spatial organization of the body, namely, physique type, the condition of the biogeometric profile of posture and the course of physiological processes in the female body were taken into account. The goal and tasks for women of different groups of differentiation was determined based on the features of the spatial organization of their body, so for women with hypersthenic physique type tasks included reducing the girth size of the body, skin-fat folds, reducing the content of the fat component in body weight, improving the strength endurance of the muscles of the back, abdomen, increasing the mobility of the spine, flexibility, improving the level of condition of the biogeometric profile of posture, for women of the normosthenic type the tasks included optimizing the indicators of physical development of women, improving the strength endurance of the muscles of the back, mobility in the spine, a general increase in the level of physical activity of the middle and high level; at the same time, for women of asthenic type the tasks include an increase in the girth size of the body, an increase in the content of the muscle component in the body composition, an increase in strength abilities due to moderate hypertrophy of various muscle groups, especially postural muscles. The achievement of set tasks was completed by variable use of aquafitness tools, changing their ratio and conditions of classes. The program of classes combined aquafitness tools, remote swimming, completion of special tasks, conducting theoretical classes regarding compliance with

healthy lifestyle principles, ensuring maintenance of a high level of motivation for systematic physical exercises.

The duration of classes within the technology framework was nine months, with a multiplicity of classes three times a week, the time allotted for each lesson was determined by the stage of the training process and the group of differentiation of those who were engaged.

To test the effectiveness of the proposed author's approach, a transformative pedagogical experiment was conducted, the results of which made it possible to prove the feasibility of applying approaches to differentiating aquafitness classes for women of the first mature age, taking into account the spatial organization of their bodies. In the studied contingent, the fat component and other indicators of the spatial organization of female body were normalized, regardless of their physique type. Significant improvements were observed in the condition of the biogeometric posture profile of the studied contingent. An improvement in physical fitness indicators was achieved.

In general, when describing results of the study, attention should be paid to the theoretical provisions that are formulated for the first time, namely:

- for the first time, the effectiveness of structuring aquafitness classes for women of the first period of mature age is theoretically justified and tested according to the differentiated approach, the distinctive features of which are the formation of groups of women taking into account the type of their physique, the functional state of the musculoskeletal system and the posture profile;

- for the first time, the technology of complex application of aquafitness products in the process of health-improving fitness classes for women of the first period of mature age is theoretically justified according to positive impact on the indicators of spatial organization of their body;

- for the first time, the factor structure of physical development, motor activity, physical fitness and the level of state of the biogeometric profile of posture of women of the first period of mature age was determined as the basis for differentiating physical load in the structure of aquafitness classes;

- for the first time, the relationship between individual indicators of spatial organization of the body and physical fitness of women of the first period of mature age engaged in aquafitness was studied;

- the data base on the features of the spatial organization of the body of women of the first period of mature age, motivational priorities of women for health-improving fitness classes have been supplemented;

- approaches to differentiating the content of health-improving fitness classes for women of the first period of mature age have been further developed;

- updated and expanded modern data on the structuring of aquafitness classes for women of the first mature age;

- scientific data on the beneficial effect of aquafitness classes on the component composition of female bodies and the use of these indicators as a criterion for evaluating the effectiveness of health-improving fitness classes were confirmed;

- scientific data on the statistically significant differences in the physical development of mature women with different body types have been confirmed.

The obtained theoretical provisions are reflected in the practical significance of the dissertation research, namely the development and implementation in the practice of fitness clubs of the technology of differentiated health-improving fitness classes for women aged 21-35, the orientation and content of which is determined in accordance with the features of the spatial organization of their body.

References

1. Гончарова Н, Ткачова А. Сучасний стан просторової організації тіла жінок першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016;24:46-50.
2. Ткачова А, Гончарова Н, Прилуцька Т. Біологічні детермінанти диференціації фізичного навантаження в процесі занять аквафітнесом жінок першого зрілого віку. Biological determinants of physical activity differentiation for women of the first mature age (aged 21 to 35) who do water fitness. Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. [Інтернет]. Bydgoszcz, Poland; 2017;7(11):444-55. Доступно: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7425>.
3. Ткачова А. Мотиваційні пріоритети фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;3:96-9.
4. Ткачова А. Теоретичні засади побудови фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;32:43-9.
5. Кашуба В, Гончарова Н, Ткачова А, Прилуцька Т. Особливості тілобудови жінок першого періоду зрілого віку, які займаються аквафітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;1:97-104.
6. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020;20(S. 1):456-60.
7. Goncharova N, Kashuba V, Tkachova A, Khabinets T, Kostiuhenko O, Pymonenko M. Correction of postural disorders of mature age women in the process of aqua fitness taking into account the body type. Теорія та методика фізичного виховання. 2020;20(3):127-36.

CORRECTION OF NEGATIVE MENTAL STATES OF STUDENTS BY MEANS OF HEALTH FITNESS

Khlopetsky Basil, Kuryliuk Sergey

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, c. Ivano-Frankivsk, Ukraine

Introduction. In research theoretically substantiates, developed and experimentally tested the technology of negative mental states correction of students by health fitness means, which provides the purpose, objectives, principles, pedagogical conditions of its content in higher education institutions, forms and means, methods and techniques, evaluation criteria and its experimentally checked efficiency.

The introduction substantiates the relevance of the work, defines the purpose, objectives, object and subject of research, reveals the scientific novelty and practical significance of the results, outlines the personal contribution of the author, provides testing data and results implementation into practice, the number of publications.

The scientific data of negative mental states essence and preconditions of their occurrence in students' educational activity of higher education institutions are analyzed, the means and methods of negative mental states correction, the main of which is regulation by another emotion, cognitive regulation, motor regulation are systematized and studied; psychological and pedagogical conditions of negative mental states correction of female students are considered; the opportunities