

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ ЖІНОК

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма 017 «Фізична культура і спорт»

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, група ФКСмз-22-1

Підпис

Т. А. Ніколаєва

Ініціали, прізвище

Керівник доцент, кандидат педагогічних наук

Підпис

Б. М. Ференчук

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання,

професор, доктор

Підпис

О. О. СОЛТИК

Ініціали, прізвище

_____ 2023 р.

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи *«Аналіз впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний комфорт жінок»*

Здобувач Ніколаєва Тетяна Анатоліївна

Керівник Ференчук Богдан Миколайович

Кваліфікаційна робота включає 82 сторінки, 5 таблиць, 1 рисунок, перелік джерел посилання складає 69 найменувань.

Ключові слова: Оздоровча гімнастика, фізичний стан, психологічний комфорт, фізична активність, жіноче здоров'я.

Об'єктом дослідження є: оздоровча гімнастика та її вплив на жінок.

Предметом дослідження є: фізичний стан та психологічний комфорт людей, які займаються оздоровчою гімнастикою.

Дослідження фокусується на оздоровчій гімнастиці у трьох розділах. У першому розділі, ми систематично розглядаємо еволюцію гімнастики, зокрема її історію та фізіологічні аспекти. Зосереджуючись на ролі фізичної активності у збереженні здоров'я жінок, розділ також вивчає різні види гімнастики та їх специфіку.

У другому розділі, ми досліджуємо взаємодію фізичної та психологічної гармонії, а також роль балансу між фізичним та психічним станом для досягнення загального комфорту. Особливий акцент приділяється психологічним аспектам, що виникають при зайнятті гімнастикою, а також розглядаються вікові аспекти тривалості та впливу на фізичний та психічний стан.

Останній розділ приділений конкретним результатам та рекомендаціям, базуючись на емпіричному дослідженні, спрямованому на визначення впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан конкретної вікової групи. Запропоновані рекомендації стосуються ефективної організації занять гімнастикою з метою поліпшення фізичного стану.

Отримані дані будуть корисні лікарям для надання рекомендацій пацієнтам, які шукають методи для поліпшення свого фізичного стану та

психологічного комфорту. Тренерам для оптимізації тренувальних програм та підвищення ефективності занять фізичною активністю. Психологам для розробки інтервенційних програм з метою поліпшення психологічного комфорту пацієнтів.

Дипломник _____ Т. А. Ніколаєва

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ грудня 2023 р.

ANNOTATION

Theme of qualification work "Analysis of the influence of health gymnastics on the physical condition and psychological comfort of women"

Applicant Nikolaieva Tatiana Anatolievna

Supervisor Ferenchuk Bohdan Mykolaiovych

The qualification work includes 82 pages, 5 tables, 1 figures, the list of references 69 consists of names.

Key words: Recreational gymnastics, physical condition, psychological comfort, physical activity, women's health.

The object of the study is: recreational gymnastics and its impact on women.

The subject of the study is the physical condition and psychological comfort of people engaged in recreational gymnastics.

The study focuses on recreational gymnastics in three chapters. In the first section, we systematically review the evolution of gymnastics, including its history and physiological aspects. Focusing on the role of physical activity in women's health, the chapter also explores the different types of gymnastics and their specifics.

In the second section, we explore the interaction between physical and psychological harmony, as well as the role of balance between physical and mental state in achieving overall comfort. Particular emphasis is placed on the psychological aspects that arise when practicing gymnastics, and the age-related aspects of the duration and impact on physical and mental health are also considered.

The last section is devoted to specific results and recommendations based on an empirical study aimed at determining the impact of recreational gymnastics on the physical condition of a specific age group. The proposed recommendations relate to the effective organization of gymnastics classes to improve physical condition.

The data obtained will be useful for doctors to provide recommendations to patients who are looking for methods to improve their physical condition and psychological comfort.

Trainers to optimize training programs and increase the effectiveness of physical activity. Psychologists to develop intervention programs to improve the psychological comfort of patients.

Diploma student _____ T. A. Nikolaieva

Date of submission of qualification work for defense _____ December 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ ЖІНОК	14
1.1 Історія гімнастики та її розвиток.....	14
1.2 Фізіологічні аспекти гімнастики та їх вплив на організм. Роль фізичної активності у збереженні здоров'я жінок.....	19
1.3 Види гімнастики та їх особливості.....	21
Висновки до розділу.....	24
РОЗДІЛ II. ФІЗІОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК	25
2.1 Взаємопов'язаність фізичної та психологічної гармонії.....	25
2.2 Роль балансу між фізичним та психічним станом в досягненні загального комфорту.....	28
2.3 Психологічні аспекти користі від зайняття гімнастикою. Оздоровча гімнастика як метод фізичного вдосконалення.....	30
2.4 Аспекти тривалості та впливу на фізичний та психічний стан у різні вікові групи.....	33
Висновки до розділу.....	37
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ «МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ»	39
3.1 Організація емпіричного дослідження	39
3.2 Результати емпіричного дослідження оздоровчої гімнастики певної вікової групи людей.....	46
3.3 Рекомендації щодо занять оздоровчою гімнастикою та організація занять гімнастикою для поліпшення фізичного стану	60
Висновки до розділу.....	64
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

ДОДАТОК А Анкета «Дослідження впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний комфорт жінок»	74
ДОДАТОК Б Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)	76
ДОДАТОК В Тест «Рівень емоційності стійкості».....	79
ДОДАТОК Г Методика «Самооцінка психічних станів»	80
ДОДАТОК Д Фото із заняття оздоровчою гімнастикою.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві все частіше наголошується та обговорюється питання підтримки та покращення якості життя. З огляду на умови життя, що характеризуються війною, пандемією коронавірусу та високим рівнем захворюваності в Україні, доречно зосередити увагу на ефективному використанні фізичної активності в оздоровчих та рекреаційних цілях у різних сферах життєдіяльності людини.

У останні роки наростає акцент на важливість створення сприятливого середовища для підтримки регулярної фізичної активності в повсякденному житті. Значний контингент вчених наразі акцентує увагу на важливості впровадження оздоровчих гімнастичних практик у життєвому суспільстві.

Таким чином, розвиток оздоровчих аспектів гімнастики в Україні та удосконалення її методів набувають важливого наукового та практичного значення.

«Поточний стан системи фізичного виховання для жінок становить об'єкт досліджень визнаних учених, серед яких можна зазначити Д. Анікеева (2012) [1], Д. Бойка (2012) [4], В. Лелеку (2014) [32], Т. Редька (2015) [43], Л. Ібрагімову (2016) [21], Т. Круцевича та Н. Пангелову (2016) [26], а також Ж. Дьоміну (2017) [14] та інших дослідників. Результати їхніх наукових робіт сприяють поглибленню розуміння та вдосконаленню фізичної підготовки жінок в контексті фізичної активності та здорового способу життя» [14, 43].

«Також аналізуючи наукові дослідження провідних закордонних вчених, таких як: Йозеф Пільат, Кетаріна Лаббанці та Лінда Бартлетт, були націлені виключно на аспекти оздоровчої гімнастики, і їх роботи внесли суттєвий внесок у розвиток цієї галузі та вдосконалення методів фізичного виховання та реабілітації» [38].

Підтримуємо позицію науковців та хочемо додати, що дійсно оздоровча гімнастика відіграє ключову роль серед механізмів і засобів фізичного виховання, і є основним засобом особистісного розвитку. Вона сприяє

підтримці та розвитку різних аспектів фізичного розвитку, підвищенню активності, підкріпленню здоров'я, зміцненню імунітету, вдосконаленню постави і багатьма іншими фізичними поліпшеннями.

Гімнастика також є фундаментом для навчання рухових навичок та розвитку рухових здібностей. Фізичне та психологічне благополуччя є невід'ємними складовими цього процесу. Одним із способів досягнення гармонії у цих двох аспектах є систематичне використання оздоровчої гімнастики.

Оздоровча гімнастика представляє собою комплекс фізичних вправ та практик, спрямованих на покращення фізичного стану та психологічного самопочуття. Цей вид фізичної активності надзвичайно різноманітний і може бути адаптований для різних вікових груп та фізичних можливостей. Оздоровча гімнастика включає в себе елементи розтяжки, м'язової роботи, релаксації та дихальних вправ, що сприяють загальному покращенню фізичного здоров'я.

Дослідження впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний комфорт жінок є важливим завданням, оскільки воно спрямоване на виявлення корисних аспектів цієї фізичної активності та їх вплив на загальний стан людини.

В даній кваліфікаційній роботі проводитиметься аналіз результатів наукових досліджень, що вивчають взаємозв'язок між оздоровчою гімнастикою, фізичним здоров'ям та психічним самопочуттям. Такий аналіз допоможе відповісти на питання про те, як оздоровча гімнастика може впливати на здоров'я та комфорт людини та чи є вона ефективним інструментом для покращення життя.

У роботі буде враховано як фізичні, так і психологічні аспекти впливу оздоровчої гімнастики, а також досліджено можливі механізми цього впливу. Надіємось, що результати цього дослідження сприятимуть більшому розумінню важливості фізичної активності у збереженні та покращенні якості життя людини.

Об'єкт дослідження: оздоровча гімнастика та її вплив.

Предмет дослідження: фізичний стан та психологічний комфорт жінок від 20 до 55 років, які займаються оздоровчою гімнастикою.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний комфорт жінок та надати обґрунтовані рекомендації щодо поліпшення якості життя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми оздоровчої гімнастики з досліджень та наукових джерел, щоб зрозуміти поточний стан знань у цій області.

2. Виявити фактори, що впливають на фізичний стан і психологічний комфорт жінок під час занять оздоровчою гімнастикою.

3. Вивчити вплив оздоровчої гімнастики на психологічний стан жінок, такий як рівень стресу, тривожність, самопочуття та загальний психічний комфорт у досліджуваних осіб.

4. Емпірично дослідити вплив оздоровчої гімнастики на організм жінок.

5. Розробити та надати рекомендації щодо оптимальних підходів до використання оздоровчої гімнастики для досягнення максимальних позитивних результатів у збереженні та покращенні фізичного стану та психологічного комфорту жінок.

Гіпотеза: регулярне виконання оздоровчої гімнастики впливає на покращення фізичного стану, збільшення рівня фізичної активності та психологічного комфорту у осіб, які займаються нею.

Методи дослідження:

- *теоретичні* (теоретичний аналіз, узагальнення та порівняння психолого-педагогічної, методичної літератури);

- *емпіричні* (спостереження, методики діагностики, анкета, тести).

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть вказати на ефективність оздоровчої гімнастики як засобу для покращення фізичного стану та психологічного комфорту. Розгляд

отриманої інформації має вагомість для тих, хто бажає поліпшити своє становище здоров'я та загальне самопочуття. Зібрані дані є основою для створення конкретних рекомендацій у сфері фізичної активності. Відомості представляють собою важливий ресурс для фахівців у галузі фітнесу, тренерів і медичних фахівців для вдосконалення тренувальних програм і методів терапії. Подані дані сприятимуть також поліпшенню якості життя та самопочуття тих, хто впроваджує оздоровчу гімнастику у свій щоденний режим. Крім того, отримана інформація може бути використана для подальших наукових досліджень у сфері здоров'я і благополуччя, що допоможе розробити більш деталізовані стратегії та підходи.

Апробація результатів дослідження розміщена у збірнику матеріалів наукової конференції Хмельницького національного університету у вигляді тез. Перетинаючись з кваліфікаційною роботою, що досліджує взаємодію оздоровчої гімнастики для жінок, яка базується на рухливих іграх, використовуваних з дитинства та спрямованих на вплив та розвиток особистості, з основним акцентом на фізичному стані та психологічному комфорті учасників обох досліджень.

Основні результати нашого дослідження показують, що поєднання цих двох підходів може мати важливий вплив на фізичне та психологічне здоров'я жінок і дітей. Спільна активність, сприяння здоровому способу життя та розвиток рухових навичок у дітей виявилися ключовими аспектами інтегрованої програми.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось в студії танців та пілатесу «Faiza» та у Фітнес-центр «Шмель».

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел посилання (69 найменувань, із яких 4 - іноземною мовою) та 5-х додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ

1.1. Історія гімнастики та її розвиток

«Гімнастика - це вид фізичної активності з багатовіковою історією. Починаючи з давніх цивілізацій і завершуючи сучасними підходами є багатою на події та інновації. Вона має своє коріння ще в Стародавній Греції, де слово «гімнастика» перекладалося як «навчання» або «тренування» [55]. Також існувала версія, що це походило від слова «оголений», оскільки спортсмени того часу вправлялися оголеними» [55].

У контексті дослідження проблем, пов'язаних з оздоровчою гімнастикою, слід звернутися до вагомого наукового внеску визнаних дослідників у цей напрямок. «Вчені, такі як: Д.С. Френкс Т.С. Лисицька [45], Л.В. Сиднева, Е.Т. Хоулі та Т.Ю. Круцевич, чия активність детально описана у роботах [45, 60, 25], визначають важливий фундамент для подальших розвідок у галузі оздоровчої гімнастики». Їхні наукові внески враховують широкий спектр аспектів, таких як фізіологічні та соціокультурні виміри фітнесу та оздоровчої активності»[45, 60].

Д.С. Френкс, своєю чергою, спеціалізується на вивченні впливу фізичних вправ на психологічний стан та загальну фізичну підготовленість особи. Його дослідження [58] розкривають значення психологічних аспектів в контексті оздоровчої гімнастики та сприяють формулюванню комплексних підходів до підвищення фізичного та психічного благополуччя.

Т.С. Лисицька та Л.В. Сиднева в своїх дослідженнях [45, 60] докладають зусиль для аналізу оздоровчої гімнастики у контексті вікових особливостей та різних груп населення. Вони висвітлюють необхідність індивідуалізації програм з урахуванням фізіологічних особливостей та потреб конкретних категорій людей.

Такий концентрований науковий погляд на проблематику оздоровчої гімнастики забезпечує розширення розуміння та розвиток наукових підходів для ефективного сприяння фізичному здоров'ю громадян.

Окрім цього, науковий внесок інших видатних експертів, зокрема Ж.М. Петрової, необхідно враховувати у зв'язку із її висвітленням власних досліджень [23]. Особливий акцент в роботах Ж. М. Петрової розміщується на розвитку методології оздоровчої гімнастики, з особливим підкресленням індивідуалізації програм для різних вікових груп. Це розширює наше розуміння та глибше вникає у проблематику оздоровчої гімнастики, надаючи підстави для подальших наукових розвідок.

Новаторські підходи до організації та методології оздоровчих занять доповнено роботами І.П. Гриньової [4], яка зосереджує увагу на впливі фітнес-програм на психофізіологічний стан осіб із різними станами здоров'я.

У галузі підготовки фітнес-тренерів та формування кваліфікаційних характеристик важливий внесок внесли також вчені, серед яких В.О. Литвиненко [4], досліджуючи аспекти педагогічної підготовки фахівців у галузі фітнесу та їхню роль у розвитку фізичної активності в сучасному суспільстві.

«У додаток до вже згаданих дослідників, ми хочемо відмітити Ю. Беляк, А. Майструк, та Н. Зінченко, які вивчають аспекти організації та методології фітнес-занять для різних соціальних груп населення [23, 24, 25], вносять важливий внесок у науковий діалог. Їхні роботи, спрямовані на дослідження фітнесу та його роль у покращенні фізичної активності різних соціальних категорій, доповнюють та розширюють розуміння ефективних стратегій оздоровчої гімнастики» [2016].

До того ж, дослідження М. Василенка, С. Демехи, М. Дутчака, та О. Жданової, спрямовані на вивчення питань підготовки фітнес-тренерів та формування кваліфікаційних характеристик у галузі фізичної активності,

обговорюють важливі аспекти підготовки кадрів у цій сфері [2012, 2013, 2014]. Дослідження сприяють вдосконаленню методик підготовки фахівців, що може вплинути на підвищення рівня професіоналізму та якості оздоровчих активностей для широкого спектру населення.

Отже, в сукупності, роботи вказаних вчених забезпечують науковий фундамент для розвитку фітнесу та оздоровчої гімнастики, враховуючи різноманітні аспекти, що відіграють ключову роль у забезпеченні фізичного благополуччя для різних груп населення.

Розширене спрямування досліджень сприятиме більш глибокому розумінню та ефективній адресації проблем оздоровчої гімнастики для різних груп населення [20].

Знамениті філософи, такі як Аристотель, Гомер і Платон, включали гімнастику до своїх творів і висвітлювали позитивний вплив цієї практики на здоров'я та виховання молоді. В їхніх творах гімнастика сприймалася як важлива складова гармонійного розвитку людини, спрямована не лише на фізичне здоров'я, але і на духовний розвиток. Вони наголошували на значенні регулярної фізичної активності для зміцнення тіла та підвищення загального самопочуття, а також для виховання дисципліни та моральних якостей у молоді.

«Паралельно з грецькою культурою, інші давні цивілізації, такі як Стародавній Китай та Індія, також розробляли свої методи гімнастики. У цих країнах гімнастичні вправи використовувалися з лікувальною та терапевтичною метою, сприяючи покращенню фізичного і психічного стану людини. У грецькій античності термін «гімнастика» об'єднував всю систему фізичного виховання, включаючи легку атлетику, плавання, кулачний бій, боротьбу та інші фізичні заняття» [22].

На початку XVIII століття гімнастика отримала новий імпульс розвитку в Німеччині, Швеції, Франції та Чехословаччині. В Україні відомості про

гімнастику з'явилися наприкінці XIX століття, коли в Одесі впроваджувались перші товариства, що практикували цей вид спорту. І внаслідок прогресу часу, розвиток гімнастики набув визначального значення для України. Велика кількість громадян країни регулярно залучаються до гімнастики, яка виконує суттєву роль у системі фізичного виховання вищих та середніх навчальних закладів [25].

Крім того, ця діяльність отримала широку популярність серед різних спортивних колективів і фізкультурних гуртків, де молодь регулярно займається вправами, включаючи спортивну акробатику, спортивну та художню гімнастику, а також різні фізичні розваги.

Гімнастика також знаходить широке використання в медицині, як ефективний метод лікування та реабілітації в санаторіях. Останні роки свідчать про зростання популярності атлетичної гімнастики в Україні і збільшення зацікавленості у оздоровчих видів гімнастики.

Українські гімнасти відзначаються своєю успішною участю у міжнародних змаганнях, водночас українські тренери і науковці активно сприяють розвитку методології та наукових підходів до гімнастики, сприяючи розповсюдженню цього виду фізичної активності не лише в Україні, але й за її межами [6].

Гімнастика завдяки своєму корисному впливу на фізичний розвиток та гнучкість тіла швидко здобула популярність серед населення України. З плином часу гімнастика стала обов'язковим видом спорту, і проведення щорічних чемпіонатів України з гімнастики стало традиційною подією. Початково в змаганнях брали участь лише чоловіки, проте згодом до них приєдналися жінки. З 1945 року змагання з гімнастики регулярно проводяться в Україні, сприяючи розвитку цього виду спорту серед населення [5].

На сьогоднішній день гімнастика включає в себе багато різновидів, таких як художня гімнастика, спортивна гімнастика, оздоровча гімнастика,

акробатична гімнастика і багато інших. Вона є популярним видом спорту та мистецтва у багатьох країнах світу. Гімнастика продовжує розвиватися і вдосконалюватися, і вона залишається однією з найбільш вражаючих і граціозних дисциплін у світі спорту.

В ході наукових досліджень, спрямованих на вивчення спорту як ключового елементу системи фізичного виховання, велика увага приділялася аналізу публікацій відомих світових експертів у цій галузі. Крім того, враховувалися дослідження провідних фахівців з країн, що мають значний досвід в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, таких як Фінляндія, США, Німеччина та інші.

«Актуальні аспекти фізичного виховання (оздоровчої гімнастики) детально досліджено в роботах українських та закордонних вчених, зокрема І. Хожило [59], М. Завадської [19], Н. Міцкевича [36], Я. Герасимовича [9], О. Дубогая [16], Л. Мовчана [16], Н. Цимбал [61], Ю. Коваль [28], О. Городецького [12], Б. Шияна [48] та інших вчених. За винятком, важливі аспекти розвитку та функціонування гімнастики були детально розглянуті в працях Л. Айунц [2], В. Айунц [3], Д. Мельничук [2], Н. Борецької [4], А. Смовженка [46], О. Тимочко та інших дослідників» [53].

Завдяки історичному розвитку і науковим дослідженням, оздоровча гімнастика залишається важливою складовою здорового способу життя сучасної людини. Вона надає можливість покращити фізичне та психічне здоров'я, надаючи можливість кожному із нас зберегти активність та життєву силу незалежно від віку та фізичних можливостей.

Таким чином, гімнастика має довгу історію і коріння в різних культурах, де вона відігравала важливу роль у розвитку та підтримці здоров'я та духовного зростання. У сучасний період гімнастика стала важливою складовою системи фізичного виховання та займає значуще положення. Її популярність пояснюється її доступністю. Поза складними вправами,

включаючи спортивну гімнастику, існує розмаїття простих вправ, які досяжні для будь-якої людини, незалежно від її віку та статі. Значущість гімнастики не можна недооцінити, оскільки разом із іншими методами фізичного виховання, такими як ігри, спорт, туризм, вона сприяє покращенню здоров'я, зміцненню організму, розвитку моральних і вольових якостей людини, а також відновленню її фізичних і духовних можливостей.

1.2. Фізіологічні аспекти гімнастики та їх вплив на організм. Роль фізичної активності у збереженні здоров'я жінок

Фізична активність та гімнастика стали невід'ємною частиною сучасного способу життя, і це не випадково. Наукові дослідження доводять, що види фізичної діяльності мають значущий вплив на фізіологію організму та сприяють збереженню здоров'я. Дослідники, які спеціалізуються на фізіологічних аспектах гімнастики та її впливі на організм жінок, проводили відповідні експерименти і виявили, що регулярні вправи, такі як кардіовправи та силові тренування, несуть численні користі для жіночого організму.

«Дослідження в області впливу фізичної активності на серцево-судинну систему проведені рядом видатних науковців, включаючи Г. Л. Апанасенко, І. І. Дзяка, Л. М. Поллок, Д. Н. Стояновський, Д. Х. Шмід та дослідники у цій області. Одним із ключових результатів цих досліджень є зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань, а також зниженню артеріального тиску та рівня холестерину в крові, що є важливими аспектами профілактики артеріальної гіпертензії та цукрового діабету 2-го типу» [39].

Фізичні вправи, такі як аеробіка та біг, входять до програм гімнастики та сприяють покращенню кардіоваскулярного здоров'я [44]. Вони підвищують роботу серця та легень, покращують кровообіг, знижують артеріальний тиск та ризик серцевих захворювань.

У жінок фізична активність також пов'язана з зменшенням ризику розвитку раку молочної залози та раку яєчників, і ці результати досліджень

несуть важливі наслідки для жінок у плануванні свого здоров'я. Однією з основних проблем, які турбують жінок, є остеопороз – цей стан, характеризується втратою щільності кісткової тканини [40].

Фізична активність відіграє критичну роль у зміцненні кісток та у запобіганні розвитку цього захворювання. Вправи з опором та навантаженням на ноги є особливо корисними для збереження кісткової щільності.

Фізична активність не лише позитивно впливає на фізичне здоров'я, але також має вагомий вплив на психічний стан жінок. Багато жінок стикаються з проблемами сну, і гімнастика може допомогти покращити якість сну, сприяючи розслабленню та зменшенню безсонниці [47]. Регулярні вправи можуть поліпшити функції нервової системи, включаючи підвищення концентрації та когнітивних здібностей.

Вивчення впливу гімнастики на нервову систему проводили Сюзанн Крац, Джон Медлі, Лоренцо Стюарт і Наташа Блейк [66]. ВООЗ підкреслює, що фізична активність сприяє психічному здоров'ю та допомагає попереджати депресію та тривожні розлади. Систематичні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів — нейропептидів, що викликають ефект радості та задоволення. Цей біохімічний процес сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню емоційного настрою та покращенню загального психологічного стану. «Не забуваючи про репродуктивне здоров'я жінок, фізичне навантаження сприяє підтримці нормального менструального циклу та покращенню симптомів передменструального синдрому. Вона також зменшує ризик розвитку гінекологічних захворювань, таких як синдром полікістозних яєчників або ендометріоз» [15].

Важливо зауважити, що необхідно обирати оптимальний рівень фізичної активності для кожної жінки з урахуванням її індивідуальних потреб і особливостей, оскільки надмірна фізична активність або недостатній рівень жиру в організмі можуть вплинути на репродуктивну функцію.

Тож при виборі виду фізичної активності, потрібно враховувати свої власні уподобання та можливості. Різні види спорту, від аеробних вправ до

йоги, можуть принести різні користі для здоров'я жінок. Головне - робити фізичну активність постійною частиною свого життя для досягнення максимальних переваг для здоров'я.

Фізичне здоров'я може бути визначене як природний стан організму, що обумовлюється гармонійною координацією роботи всіх його органів і систем. Якщо всі органи і системи функціонують належним чином, то весь організм людини, що може бути розглянутий як саморегулююча система, функціонує правильно і розвивається відповідно до природних законів. Регулярна фізична активність і виконання індивідуально підібраних комплексів вправ вносять задоволення і сприяють збереженню оптимального стану фізичного здоров'я [47].

Вчені також підкреслюють важливість того, що загальні фізичні вправи сприяють гармонійному розвитку організму і мають бути важливою частиною щоденного життя, що приносить задоволення. Важливо вибрати зручний графік занять, оскільки це сприяє регулярній практиці. Заняття фізичними вправами щоденно можуть стати ритуалом, який піднімає настрій і забезпечує підвищення енергетичного рівня.

Отже, гімнастика має численні позитивні фізіологічні ефекти на організм жінок. Вона сприяє зміцненню м'язів, поліпшенню гнучкості, контролю ваги, покращенню кардіоваскулярного здоров'я, психологічному комфорту та якості сну. Тому, регулярна практика гімнастики може бути важливою частиною здорового способу життя для жінок у всіх вікових групах.

1.3. Види гімнастики та їх особливості

Один із ключових аспектів нашої роботи полягає в аналізі оздоровчої гімнастики. Дослідники встановили, що цей вид гімнастики сприяє підвищенню кардіорезпіраторної функції та споживанню кисню, що робить його важливим для поліпшення кардіоваскулярного здоров'я та підвищення витривалості. Дослідження в цьому напрямку вели вчені Джеймс Фік, Роберт Фагар і Діана Хопкінс [69], які однозначно підтвердили корисність оздоровчої

гімнастики. Дана тема важлива, оскільки спрямована на підвищення якості життя жінок, поліпшення їх фізичного стану та психологічного благополуччя.

Дослідження впливу оздоровчої гімнастики на жінок включає вивчення різних видів цієї гімнастики, таких як: гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, ритмічна гімнастика, аеробіка, шейпінг, стретчінг, каланетика та пілатес, східні види гімнастики. Пропонуємо нижче переглянути всі види оздоровчих гімнастик, щоб розуміти їхні основні характеристики та потенційний вплив на фізичний стан та психологічний комфорт жінок [13].

Види оздоровчої гімнастики:

- ✓ *Гігієнічна гімнастика.* «Гігієнічна гімнастика - це система фізичних вправ, спрямованих на підтримання загального здоров'я та підвищення ефективності роботи організму. Цей вид гімнастики має багатий історичний контекст і засвідчив свою ефективність у збереженні здоров'я жінок» [27].
- ✓ *Лікувальна гімнастика.* Лікувальна гімнастика є важливою складовою в оздоровчому процесі жінок з різними патологічними станами. Вона спрямована на відновлення функцій організму та поліпшення якості життя пацієнток.
- ✓ *Ритмічна гімнастика.* Ритмічна гімнастика - це вид гімнастики, що поєднує фізичні вправи з елементами хореографії. Ця гімнастика розвиває координацію рухів та сприяє загальному фізичному та психологічному благополуччю жінок.
- ✓ *Аеробіка.* «Аеробіка - це інтенсивні фізичні вправи, спрямовані на покращення кардіоваскулярної системи та загальної фізичної витривалості жінок. Цей вид гімнастики допомагає збільшити споживання кисню тілом та покращити стан серця» [46].

За ступенем інтенсивності фізичних навантажень під час занять аеробікою розрізняють три рівні, які характеризуються наступним чином: 1) низький рівень, який відповідає інтенсивності до 75% від максимальної частоти серцевих скорочень [32];

- 2) середній рівень, що визначається інтенсивністю до 84%;
- 3) високий рівень, який відповідає інтенсивності до максимальної частоти серцевих скорочень [13].

- ✓ *Шейпінг*. Шейпінг орієнтований на формування та підтримання ідеальної фігури. Вправи шейпінгу спрямовані на роботу з окремими групами м'язів та зміцнення тіла.
- ✓ *Стретчінг*. Стретчінг сприяє розтягуванню м'язів, збільшенню гнучкості та покращенню рухливості тіла.
- ✓ *Каланетика*. Каланетика, яка була розроблена американською балериною Каллан Пінкней [65], ґрунтується на принципах статичного напруження та розтягування різних груп м'язів. У цьому виді фізичних вправ кожне вправа спроектована таким чином, щоб одночасно задіяти всі основні м'язові групи тіла, відмінно від інших видів фітнесу, де під час навантаження працюють лише окремі м'язові групи, інші залишаються не задіяними. Важливо відзначити, що методика виконання цих вправ не обмежена віком або методичними особливостями. Каланетика рекомендована як жінкам, так і чоловікам з метою корекції фігури і виправлення недоліків тілобудови.
- ✓ *Пілатес*. Пілатес - це система вправ, спрямованих на зміцнення ядра м'язів та поліпшення позиції тіла. Він сприяє покращенню роботи тіла та координації рухів.

Науковий аналіз цих видів оздоровчої гімнастики для жінок допомагає встановити їхню роль у поліпшенні фізичного стану та психологічного комфорту жінок. Важливо вивчати різні види оздоровчої гімнастики, які ми описали вище. Проаналізувавши різні види гімнастики допоможуть нам у розробці програми фізичного здоров'я для жінок та покращити їхнє самопочуття, а вибір конкретного виду гімнастики може бути індивідуальним і залежати від потреб та цілей кожної жінки.

Висновки до першого розділу

Отже, у першому розділі ми досліджували історію гімнастики та її розвиток. Оглянувши еволюцію цього виду фізичної активності, можна визначити її значущий внесок у розвиток спорту та збереження здоров'я людей протягом століть. З історичної перспективи гімнастика виявилася невід'ємною складовою фізичного виховання та розвитку людини.

За аналізом науково-методичної літератури встановлено, що фізичне здоров'я може бути визначене як природний стан організму, що обумовлюється гармонійною координацією роботи всіх його органів і систем. Якщо всі органи і системи функціонують належним чином, то весь організм людини, що може бути розглянутий як саморегулююча система, функціонує правильно і розвивається відповідно до природних законів. Регулярна фізична активність і виконання індивідуально підібраних комплексів вправ вносять задоволення і сприяють збереженню оптимального стану фізичного здоров'я.

Визначили фізіологічні аспекти гімнастики та її вплив на організм. Розглянувши роль фізичної активності у збереженні здоров'я жінок, стало очевидним, що гімнастика відіграє важливу роль у підтриманні фізичної форми, зміцненні м'язів, покращенні кровообігу та загального фізичного стану.

Розглянули види гімнастики та їх особливості. Визначено, що різноманітність гімнастичних підходів із можливістю адаптації до індивідуальних потреб дозволяє обирати оптимальний метод фізичної активності для досягнення певних цілей, таких як: розвиток м'язової системи, покращення координації рухів, а також зміцнення здоров'я жінок. Важливою перевагою гімнастики є можливість її практикування у будь-якому віці та застосування як для спортивних, так і для рекреаційних цілей.

Підсумовуючи вищесказане можемо сказати, що гімнастика відіграє суттєву роль як для фізичного розвитку, так і для підтримки здоров'я жінок.

РОЗДІЛ II. ФІЗІОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

2.1 Взаємопов'язаність фізичної та психологічної гармонії

Завжди були актуальними питання фізичного стану та психологічного благополуччя в контексті загального стану здоров'я людини. Вивчення гармонії у контексті здоров'я та краси вимагає аналізу наукової літератури та дослідження первинних даних. «Згідно із концепцією Платона, стан здоров'я та естетичної гармонії розглядається як результат взаємозв'язку помірності та «згоди протилежностей», виявленого у взаємозв'язку між душевним та фізичним станом. Гармонійний баланс позначає досягнення єдності в осягненні гармонії між тілесним і розумовим станом. Важливо враховувати, що взаємодія визначає справжню гармонію та єдність, що відображається у гармонізації фізичної та психічної сфер» [52].

Аналізуючи наукову літературу та цей концептуальний підхід, стає очевидним, що питання здоров'я та естетичної гармонії є взаємопов'язаними і вимагають уваги як з фізичної, так і з психологічної точки зору. Фізичний стан і психічне благополуччя взаємодіють, створюючи гармонію, яка є ключем до загального благополуччя людини.

Сучасні дослідження також підтверджують важливість цього взаємозв'язку. Фізична активність та правильне харчування впливають на фізичне здоров'я, але також мають психологічні переваги, зокрема, зниження рівня стресу та поліпшення настрою. У той же час, психічне благополуччя може позитивно впливати на фізичний стан через збереження емоційної стабільності та підтримку мотивації для здорового способу життя.

«Дослідження взаємодії між фізичним та психологічним станом жінок неможливе без урахування фізіологічних показників, таких як індекс маси тіла (ІМТ) [56]. Цей показник є важливим індикатором фізичного здоров'я та може впливати на психологічний комфорт жінок. Взаємодія між фізіологічними показниками та психічним станом є ключовим фактором для розуміння загального благополуччя жінок та визначення ефективних стратегій для його

забезпечення. Індекс маси тіла відіграє важливу роль у взаємодії фізичного та психологічного благополуччя жінок» [58] .

Ось деякі аспекти, які можна розглядати:

1. Оцінка фізичного стану:

- «Фізична активність: високий ІМТ може бути пов'язаний з меншою фізичною активністю. Розуміння цього може визначити необхідність включення фізичних вправ для поліпшення здоров'я.

- Стан кардіореспіраторної системи: ІМТ виявляє показник ризику для розвитку кардіоваскулярних захворювань та впливає на психічне благополуччя» [56].

2. Вплив на самопочуття:

- Самооцінка та самовизначення: жінки із нормальним ІМТ можуть відчувати себе більш впевнено та задоволено своєю фізичною формою, що позитивно впливає на психічний стан.

- Емоційний стан: зміни в ІМТ можуть впливати на емоційний стан жінок, і розуміння цього аспекту дозволяє вдосконалити стратегії психологічної підтримки.

3. Розробка персоналізованих програм:

- Індивідуалізовані підходи: врахування ІМТ дозволяє розробляти персоналізовані програми оздоровчої гімнастики, які сприяють фізичному та психічному здоров'ю.

Розглядаючи ІМТ в контексті фізіологічно-психологічної взаємодії, ми можемо докладніше розкрити роль цього показника у забезпеченні балансу та комфорту для жінок у третьому розділі.

Розкриваючи смисл здоров'я, як складний науковий феномен, який охоплює як фізичні, так і психічні аспекти. Виділять обидві концепції взаємопов'язаними: «фізична гармонія» та «психологічна гармонія» визнаються ключовими складовими для досягнення загальної гармонії в житті людини [7]. Стає очевидним, що вивчення та розуміння гармонії особистості, а також її протилежностей, є актуальним завданням з різних перспектив.

Актуальність обумовлена декількома обставинами, оскільки багато розладів та порушень психічного здоров'я починаються з дисгармоній різного характеру. Дисгармонії можуть призвести до серйозних наслідків, які впливають на фізичне та психічне здоров'я людини.

Досліджуючи існуючі наукові дані та концепції, важливо розглядати взаємозв'язок між гармонією особистості, зокрема її фізичного та психологічного аспектів, і загальним станом здоров'я. Спільний розгляд цих аспектів допоможе зрозуміти, як гармонія впливає на загальне благополуччя людини та як дисгармонії можуть вести до різних порушень. Розуміння цих аспектів може допомогти розвинути ефективні стратегії для підтримання та покращення здоров'я та якості життя.

Фізична гармонія може бути визначена як стан, характеризуючись узгодженістю фізичних аспектів здоров'я. Вона охоплює аспекти здорового способу життя, адекватного харчування, фізичної активності і відсутність хронічних захворювань. Фізична гармонія сприяє розподілу енергії, підвищенню активності та впливає на загальний стан самопочуття. Відсутність гармонії в цьому аспекті може призвести до фізичних проблем, зниження продуктивності та вплинути на якість життя.

Психологічна гармонія визначається як стан емоційного та психічного благополуччя. Цей стан включає в себе навички ефективного управління стресом, наявність психічної стійкості, відсутність депресії та тривожності, а також позитивний психологічний стан [41]. Психологічна гармонія відіграє ключову роль у здатності пристосовуватися до життєвих викликів і досягання особистих цілей.

Взаємодія фізичної та психологічної гармонії стає важливим аспектом загального стану здоров'я та якості життя. Фізична активність, наприклад, сприяє виділенню ендорфінів, які підвищують настрій та знижують рівень стресу. З іншого боку, психологічний стан може впливати на фізичне здоров'я, оскільки депресія та стрес можуть спричинити розвиток хронічних захворювань та знизити імунітет.

Досягнення фізичної та психологічної гармонії є важливим для збереження здоров'я та покращення якості життя жінок. Регулярна фізична активність сприяє підтриманню фізичної гармонії, а психологічна стійкість і емоційний комфорт сприяють досягненню психологічної гармонії. Взаємодія спрямована на забезпечення балансу між фізичним і психологічним благополуччям, що підтримує повноцінний та здоровий спосіб життя.

2.2 Роль балансу між фізичним та психічним станом в досягненні загального комфорту

В контексті сучасного швидкого темпу життя та постійних викликів, питання балансу між фізичним та психічним станом стає надзвичайно актуальним для жінок. Сучасна жінка, опиняючись в різних ролях - від професійного розвитку до сімейних обов'язків, повинна забезпечити оптимальний баланс для збереження свого здоров'я та відчуття гармонії.

Важливість підтримки фізичної активності та здорового харчування в контексті сучасного забезпечення енергії та ефективності не може бути переоцінена. Забезпечення оптимального рівня фізичного здоров'я стає фундаментом для подолання щоденних стресів та труднощів.

Одночасно, врахування психічного благополуччя стає необхідністю у світлі постійних викликів і невинного інформаційного потоку. Методи релаксації, стрес-менеджмент та увага до емоційного стану визнаються ключовими компонентами сучасного способу життя.

Розуміння фаз життя та їхнього впливу на фізичне та психічне здоров'я дозволяє враховувати індивідуальні потреби та адаптувати стратегії досягнення балансу [8].

У сучасному світі, де роль жінки постійно еволюціонує, визначення і реалізація цього балансу є ключем до досягнення загального комфорту та благополуччя. Досягнення фізичного комфорту, пов'язаного з фізичним здоров'ям і енергією, а також психологічного комфорту, пов'язаного з емоційним і психічним станом, є важливою метою для багатьох жінок. Один

із ключових аспектів досягнення цього комфорту полягає в збалансованому стосунку між фізичним і психологічним станом.

Фізичний комфорт включає в себе здоровий стан тіла, адекватну фізичну активність, правильне харчування і відсутність хронічних захворювань. Він обумовлює загальний стан здоров'я і витрату енергії. Баланс між фізичними аспектами здоров'я і активністю сприяє збереженню життєвої сили та підвищує загальний рівень енергії. З іншого боку, відсутність балансу може призвести до фізичного дискомфорту, слабкості та зниження ефективності.

Психологічний комфорт включає в себе емоційне та психічне благополуччя. Він означає вміння ефективно керувати стресом, мати ментальну стійкість, відсутність депресії та тривожності, а також позитивний психологічний стан. Психологічний комфорт важливий для здатності до адаптації до життєвих викликів і досягнення особистих цілей. Баланс між психічним і емоційним станом сприяє психічній гармонії і позитивному психологічному ставленню. Недоліки в цьому аспекті можуть призвести до емоційного дискомфорту, депресії та тривожності.

Важливо зазначити, що фізичний та психологічний комфорт взаємопов'язані [7]. «Фізична активність, наприклад, сприяє виділенню ендорфінів, які підвищують настрій та знижують рівень стресу» [20]. З іншого боку, психологічний стан може впливати на фізичне здоров'я, оскільки депресія та стрес можуть призвести до розвитку хронічних захворювань та зниження імунітету.

Таким чином, баланс між фізичним і психологічним станом відіграє важливу роль в досягненні загального комфорту та благополуччя. Розуміння цього балансу не лише допомагає в уникненні можливих проблем зі здоров'ям, але й є ключем до підтримки оптимального стану самопочуття.

Регулярна фізична активність не лише сприяє підтриманню фізичного комфорту, але й визначає тонус м'язів, покращує кровообіг та сприяє загальному оздоровленню організму. В той же час, психологічна стійкість та емоційний комфорт допомагають вирішувати повсякденні виклики та

адаптуватися до стресових ситуацій, що є невід'ємною частиною сучасного життя.

Взаємодія цих аспектів формує гармонійний образ життя, де фізичне та психічне здоров'я взаємодіють, створюючи синергію, яка поліпшує якість життя. Забезпечуючи не лише витончений фізичний стан, а й емоційну стійкість, баланс робить можливим досягнення повноцінного та здорового життя, в якому комфорт і благополуччя стають основними компонентами повсякденності.

2.3. Психологічні аспекти користі від зайняття оздоровчої гімнастики

Сучасне суспільство надто залучене до питань фізичного здоров'я та активного способу життя. Однак, серед різноманітних фізичних активностей, гімнастика займає особливе місце та користується найбільшою популярністю.

Незважаючи на добре відомі фізичні переваги гімнастики, зростає інтерес до вивчення її психологічних аспектів. У цьому дослідженні ми ретельно розглянемо та проаналізуємо психологічні користі від зайняття гімнастикою, а також представимо результати наукових досліджень провідних вчених у цій області.

Значущою психологічною перевагою гімнастики є її вплив на емоційний стан.

«Дослідження, проведені відомими науковцями, такими як Сьюзен Голландер, Річард Маунт і Лорен Макгретор, підкреслюють, що регулярні тренування в гімнастиці спонукають організм виділяти ендорфіни - власні антидепресанти, що позитивно впливають на емоційний стан, піднімають настрій і сприяють зниженню рівня стресу» [64].

Гімнастика також може бути ефективним засобом у боротьбі з тривожністю та панікою, допомагаючи відпустити накопичену напругу. Дослідники, такі як Джон Медлі, Лоренцо Стюарт і Наташа Блейк, довели, що гімнастика сприяє поліпшенню концентрації та підвищенню когнітивних функцій [68].

Регулярні фізичні вправи сприяють оптимізації роботи нервової системи, що може позитивно позначитися на продуктивності у навчанні та роботі.

Крім того, гімнастика має потужний вплив на розвиток внутрішньої самодисципліни та мотивації. Регулярна практика цього виду фізичної активності вимагає від особи встановлення цілей та постійних зусиль для їх досягнення. Це може перетворити гімнастику на позитивну звичку, що впливає на інші аспекти життя, такі як досягнення особистих цілей та виконання завдань. Групові заняття гімнастикою дозволяють взаємодіяти з іншими людьми та отримувати соціальну підтримку. Активізує психологічний комфорт та підвищує мотивацію учасників, адже соціальна взаємодія допомагає знизити рівень стресу та відчуття самотності.

Отже, наукові дослідження підтверджують, що гімнастика має значущий позитивний вплив на психічне здоров'я та психологічне благополуччя. Ця фізична активність сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню когнітивних функцій, збільшенню внутрішньої самодисципліни та мотивації, а також забезпечує соціальну взаємодію та підтримку. Результати дослідження підкреслюють важливість гімнастики як не лише фізичної, але й психологічної діяльності для підтримки здоров'я та загального благополуччя особистості.

Оздоровча гімнастика як метод фізичного вдосконалення

Оздоровча гімнастика вже давно отримала визнання як ключовий метод для фізичного вдосконалення, та, додатково до її фізіологічних переваг, слід зауважити вагому роль, яку вона відіграє у психологічному стані та емоційному благополуччі. Сучасний спосіб життя, із високим рівнем стресу та продовженим сидінням, створює нагальну потребу в увазі до питань фізичного вдосконалення та збереження здоров'я.

У рамках даного контексту наша наукова методологія зосереджена не тільки на фізичному стані, але й на емоційному та психологічному стані осіб, а також на їхньому адаптаційному потенціалі в умовах сучасного середовища.

Ми пропонуємо аналіз поточного рівня досліджень у галузі стресу з метою визначення оптимальних стратегій для регулювання емоційних станів та подолання стресу. У цьому контексті оздоровча гімнастика вирізняється як ефективний метод підтримання та поліпшення фізичного стану, і її важливість визнається як серед молоді, так і серед дорослих, з огляду на її доступність та ефективність.

Оздоровча гімнастика представляє собою доступний та простий метод, який можуть використовувати люди різного віку та рівня фізичної підготовки, не вимагаючи спеціалізованого обладнання і здатна бути проведена вдома або в спеціалізованих тренажерних залах.

Здоров'я людини концептуалізується як цілісне уявлення, що об'єднує фізичні та психологічні аспекти. У нашому дослідженні ми докладемо зусиль для вивчення психологічних впливів, які гімнастика може справляти на індивіда, а також фізичних переваг, доступних через оздоровчі вправи [17].

Гімнастика, як метод фізичного вдосконалення, не лише сприяє формуванню сильного, гнучкого та здорового тіла, але також має значний потенціал для покращення психічного стану. Регулярне виконання вправ дозволяє впливати на психічний аспект, забезпечуючи психологічний комфорт та підтримуючи емоційний баланс.

Процес гімнастики включає в себе взаємодію фізичних та психологічних процесів. Наприклад, виконання вправ на розтяжку не лише призводить до фізичних змін у гнучкості м'язів, але й породжує психологічні ефекти, такі як релаксація та внутрішній спокій.

Важливо враховувати, що психологічні переваги гімнастики можуть проявлятися індивідуально. Деякі особи можуть відчувати поліпшення настрою та психічного благополуччя після коротших тренувань, тоді як іншим може знадобитися більше часу для досягнення подібних результатів.

Однак, зібравши обидва підходи, можна визначити, що гімнастика не лише сприяє фізичній силі та витривалості, але й грає важливу роль у

підтримці психічного благополуччя, утворюючи повноцінний підхід до здоров'я людини.

Отже, в рамках постійного вдосконалення якості життя, оздоровча гімнастика виявляється важливою стратегією для регулювання емоційних станів та подолання стресу. Подальше дослідження у цій області дозволить глибше розуміти механізми її впливу та визначити оптимальні умови для досягнення найкращих результатів у забезпеченні фізичного та психологічного здоров'я.

2.4 Аспекти тривалості та впливу на фізичний та психічний стан у різних вікових групах

Ми детально дослідили багато літературних джерел про різні аспекти, які стосуються кваліфікаційної дипломної роботи. Висвітлили різні аспекти, такі як методи та критерії, використані при виборі та аналізі наукових досліджень. Охопили різноманітні джерела, зокрема наукові журнали та публікації українських та закордонних науковців, для більш глибокого розуміння впливу фізичної активності на різні вікові категорії та визначення оптимальних підходів до забезпечення фізичного та психічного благополуччя.

Фізична активність відіграє ключову роль у підтриманні оптимального фізичного та психічного здоров'я протягом всього життя. Враховуючи тенденцію до зростання середнього віку населення в ряді країн у останні роки, виникає актуальне питання щодо процесів старіння організму, зменшення рівня фізичної активності та загальної якості життя. Дослідження аспектів тривалості та впливу фізичних вправ стає важливою складовою для забезпечення здоров'я населення в умовах сучасного демографічного контексту.

Сучасне суспільство все більше акцентує на підтримці здорового способу життя та запобіганні захворювань. Дослідження, які визначають оптимальні параметри фізичної активності для різних вікових груп, стають вагомим внеском у громадське здоров'я [34].

Кожна вікова група має свої фізіологічні та психологічні особливості, що вимагають адаптації методів фізичної активності. Дослідження в цьому напрямку допомагають розробляти індивідуалізовані підходи до здоров'я на різних етапах життя [29].

Психічне здоров'я стає не менш важливим, і вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та психічним благополуччям вказує на необхідність комплексного підходу. Регулярні оздоровчі заняття позитивно впливають на стресостійкість, настрій та когнітивні функції у всіх вікових групах.

Дослідження аспектів тривалості та впливу фізичної активності допомагають розробляти програми та інтервенції, спрямовані на покращення фізичного та психічного здоров'я в різні вікові періоди. Оптимальний підбір тривалості та інтенсивності занять, з урахуванням індивідуальних особливостей кожної вікової групи, є важливим чинником для досягнення максимального оздоровчого ефекту та підтримання загального благополуччя.

«Тривалість занять аеробного типу у людей визначається ступенем їх інтенсивності, яку вимірюють за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС). Наприклад, якщо серцевий ритм збільшується на 100% відносно базового показника у стані спокою, рекомендована мінімальна тривалість фізичних вправ становить 10 хвилин. При збільшенні на 75%, цей час збільшується до 20 хвилин, при 50% - до 45 хвилин, та при 25% - до 90 хвилин.

У відношенні до фізичної активності у другому періоді зрілого віку (після 40 років), особливу увагу слід звертати на загартовуючі процедури, психічну саморегуляцію, масаж та інші складові здорового способу життя» [31].

Вивчення підтверджує, що у цій віковій групі регулярні фітнес-заняття призводять до помітного тренувального ефекту уже за 8 тижнів. Важливо враховувати, що вікові зміни, такі як звуження судин та зниження їх еластичності після 40 років, ведуть до погіршення кровопостачання ключових органів.

«У цьому контексті необхідно враховувати різноманітність зв'язку між фізичною працездатністю та фізичними якостями у різних вікових групах. Раціональне використання фізичних вправ, які рекомендують Є.О. Пирогова, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко, підкреслює необхідність диференційованого підходу до вибору фізичних вправ в залежності від віку та фізичного стану осіб» [62].

«Частота серцевих скорочень (ЧСС) під час гімнастики та різними видом спорту може коливатися в залежності від індивідуальних характеристик та інтенсивності вправ. Однак загальновизнані рекомендації стосовно цільової зони ЧСС під час фізичної активності дорослих у цьому віковому діапазоні зазвичай рухаються від 60% до 75-80% від максимальної ЧСС.

Основний метод визначення цільової зони ЧСС під час тренувань - використання формули «220 мінус вік» для визначення максимальної ЧСС та розрахунку зони відповідно до вищеназваних відсоткових значень.

До прикладу, для особи віком 30 років максимальна ЧСС буде 190 ударів за хвилину, і цільова зона може варіюватися від 114 (60%) до 152-160 (80%) ударів за хвилину під час гімнастики» [37].

Рекомендації можуть змінюватися в залежності від конкретних мет та стану здоров'я конкретної особи, тому завжди рекомендується звертатися до фахівця з фізичної підготовки або лікаря для індивідуалізованих порад. Принцип адаптації до вікових змін в організмі передбачає розробку програм з фізичної активності, у яких враховуються особливості віку учасників.

« У сфері аеробіки для здоров'я виділяють програми для дітей, підлітків, дорослих до 30 років, 30-50 років, першого старшого віку (більше 50 років) та другого старшого віку (більше 60 років). Щодо принципу біологічно-ритмічної структури, важливо враховувати біоритми для досягнення максимального оздоровчого ефекту при меншій інтенсивності фізичних навантажень. При цьому слід враховувати хронотип людини, її здатність працювати в різні години доби, а також, у жінок, фази овуляційно-менструального циклу та період клімаксу» [37, 62].

Загальний висновок полягає в тому, що розуміння тривалості та впливу фітнес-занять на фізичний та психічний стан в різні вікові групи вимагає індивідуалізованого підходу, враховуючи біологічні особливості та ритми організму. Такий підхід сприяє ефективному збереженню та покращенню здоров'я протягом усього життя.

Науковці також наголошують на тому, що фізичні вправи загальної спрямованості сприяють повноцінному розвитку організму і повинні бути необхідною складовою щоденного життя, яка приносить задоволення. Важливо вибрати зручний графік занять, оскільки це сприяє регулярній практиці. Заняття фізичними вправами щоденно можуть стати ритуалом, який піднімає настрій і забезпечує підвищення енергетичного рівня.

З наукового погляду, важливо вивчати та обирати оптимальний комплекс фізичних вправ, а також дотримуватися регулярності їх виконання.

Професіонали у галузі фізичної культури, такі як викладачі фізичного виховання, можуть надати науково обґрунтовані рекомендації щодо вибору вправ та їх регулярності. Окрім покращення фізичної форми, фізичні навантаження сприяють зміцненню нервової системи та розвитку рухових навичок, спритності, швидкості реакції, сили тіла та координації.

Наукові дослідження підтверджують, що фізичні тренування призводять до швидкої адаптації організму до навантажень. Це проявляється у покращенні реакції на різні зовнішні та внутрішні впливи, що призводить до покращення координації, швидкості та спритності рухів.

Висновки до другого розділу

У ході наукового дослідження було ретельно розглянуто ключові аспекти взаємозв'язку фізичного та психологічного благополуччя жінок та їх вплив на загальний комфорт і добробут. Підкреслено необхідність цілісної аналізу цих аспектів та їх взаємодії, а також визначено вагомість цього впливу на якість життя. Встановлено, що фізичне здоров'я та психологічне благополуччя взаємопов'язані і взаємообумовлені, і збереження гармонії між ними є визначальним фактором для досягнення повного благополуччя.

Аналіз фізіологічних аспектів гімнастики вказує на важливість цієї форми фізичної активності у підтримці функціональної активності організму. Зазначено, що фізична активність, зокрема гімнастика, має ключовий вплив на збереження та покращення здоров'я жінок на різних етапах їхнього життя.

Виявлено, що різноманіття видів гімнастики, як відзначено у аналізі, надає можливість вибору оптимального підходу для досягнення конкретних цілей. Особливості різних видів гімнастики, які вказані в тексті, свідчать про їхню адаптивність та ефективність як для спортивних, так і з метою відпочинку. Виокремлення цих особливостей робить гімнастику доступною та корисною для широкого кола аудиторії.

Дослідження взаємодії фізіологічних та психологічних аспектів гімнастики підтверджує, що ця форма фізичної активності впливає на обидва аспекти, як фізичний, так і психічний. Збалансована фізіолого-психологічна взаємодія, яку ми розглядаємо, сприяє досягненню загального комфорту та гармонії і можемо підтвердити, що гімнастика сприяє не лише фізичному здоров'ю, але й психічному благополуччю особи.

Висновок про тісну взаємодію між фізичною та психічною гармонією, який представлений в тексті, вказує на те, що здоров'я жінок залежить не лише від фізичної активності, але й від психологічної стійкості. Гімнастика, як ключовий елемент, вносить свій внесок у забезпечення їхнього повноцінного благополуччя.

У цьому контексті було проведено докладний аналіз ролі балансу між фізичним та психічним здоров'ям для досягнення повного комфорту. Визначено, що цей баланс є ключовим фактором для забезпечення благополуччя жінок. Стратегії та практики, спрямовані на підтримання цього балансу, мають значний вплив на якість життя та допомагають у запобіганні фізичних та психологічних проблем.

Результати аналізу акцентують на психологічних перевагах гімнастики, підкреслюючи її ефективність для досягнення фізичного та психічного благополуччя. Висновки вказують на ключову роль взаємодії фізичної та психологічної гармонії в досягненні загального комфорту та здоров'я. Баланс між фізичним та психічним станом визначає не лише самопочуття, але і здатність адаптуватися до викликів життя. Виокремлено оздоровчу гімнастику як ефективний метод покращення обох аспектів благополуччя.

Аналізуючи тривалість та вплив гімнастики на різні вікові групи, відзначено, що систематична фізична активність сприяє гармонізації фізичних та психологічних аспектів, забезпечуючи повноцінний розвиток та тривале благополуччя на різних етапах життя. Особливо актуальною у сучасному стресовому світі є взаємодія фізичної та психологічної гармонії, і звернення уваги на цей аспект може бути важливим для збереження здоров'я та благополуччя.

Практика спорту та розвиток емоційної стійкості розглядаються як ефективні засоби підтримки цього балансу. Важливо враховувати індивідуальні особливості та адаптувати підходи до фізичної та психологічної гармонії з урахуванням вікових характеристик, що дозволяє створити стійкі підвалини для здоров'я та благополуччя на різних етапах життя.

Здійснений аналіз підтверджує, що гімнастика є необхідною не лише для підтримання фізичного здоров'я, але і для забезпечення стійкості психічного стану, виконуючи ключову роль у досягненні повноцінного комфорту та гармонії у житті жінок.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ «МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ»

3.1. Організація емпіричного дослідження

Після аналізу наявної літератури та ретельного вивчення інформації щодо оздоровчої гімнастики, ми готові перейти до нашого емпіричного дослідження. Сучасний стиль життя вимагає від людей звертати особливу увагу на своє фізичне та психічне здоров'я. Фізична активність та спорт стають все більш популярними як засоби покращення загального стану організму та психологічного благополуччя.

В рамках нашого дослідження ми спрямували вивчення впливу оздоровчої гімнастики на фізичне та психологічне здоров'я учасників, а також на встановлення можливих корисних відношень між фізичною активністю та загальним благополуччям. Один із таких популярних видів фізичної активності – оздоровча гімнастика у вигляді пілатесу, східних видів гімнастики (східні танці), які завоювали популярність серед жінок різного віку.

Дослідження спрямоване на аналіз впливу гімнастики на жіночий організм, зокрема на тих, хто лише почав займатися цим видом фізичної діяльності.

Наше дослідження було проведене в студії танців та пілатесу «Faiza» та Фітнес-центр «Шмель» у м. Хмельницький.

У школі танців та пілатесу проводяться різноманітні заняття для дітей від п'яти років і дорослих у таких напрямках:

1. Східні танці, включаючи Belly Dance та єгипетські танці, з основним принципом «від простого до складного» та використанням атрибутів, таких як хустки і тростини.

2. Фітнес-зумба - танцювальні тренування для спалення жиру, підтягування м'язів та розвитку гнучкості, включають елементи аеробіки та інших стилів.

3. Пілатес - тренування для загального зміцнення організму та підвищення гнучкості, особливо корисне для хребта та контролю ваги.

4. TRX - силові та кардіо вправи на підвісному тренажері для поліпшення фігури та витривалості, з відсутністю навантаження на хребет.

В дослідженні брали участь 30 жінок у віці до 55 років, з яких половина раніше не мала досвіду тривалого заняття оздоровчою гімнастикою. Для порівняння результатів, ми провели тестування і опитування як серед початківців, так і серед жінок, які займалися оздоровчою гімнастикою протягом півроку і більше.

У зв'язку з цим, ми здійснили опитування та провели ряд тестів і методик, спрямованих на аналіз результатів відповідей учасників. Результати допомогли нам розробити спеціальну програму, яка буде включена в додаток до нашого дослідження. Програма створена для додаткового узагальнення та інтерпретації зібраних даних та надає можливість зробити більш детальний аналіз результатів дослідження.

Метою програми аналізу впливу оздоровчої гімнастики для жінок є дослідження та оцінка впливу такої гімнастики на фізичний та психологічний стан жінок, зокрема покращення загального самопочуття, зміцнення м'язів та спортивних навичок, зниження рівня стресу та підвищення якості життя.

Крім того, метою є надання об'єктивних висновків та рекомендацій щодо впровадження оздоровчої гімнастики у повсякденне життя жінок для досягнення максимальних корисних результатів для їх здоров'я та самопочуття.

Спершу, щоб зрозуміти мотив досліджуваних, ми провели анкетування перед початком нашої спільної праці, щоб допомогти зрозуміти, яким чином фізична активність впливає на їхнє самопочуття та може стимулювати більшу увагу до здорового способу життя. У нашому дослідженні велику увагу було приділено збору та аналізу даних, які дозволили нам отримати більш об'єктивну та комплексну картину впливу оздоровчої гімнастики на жіночий організм.

Основні методи та інструменти, що використовувалися в дослідженні, включали:

1. Анкетування: Відповіді на анкету були анонімні та надають важливу інформацію про ставлення учасниць до оздоровчої гімнастики, їхні фізичні та емоційні стани. Додатково проведено фізіологічний параметр індексу маси іла (ІМТ), що сприяє глибокому аналізу взаємозв'язку між психофізіологічними аспектами та активністю учасниць у програмі оздоровчої гімнастики. Ця інтеграція дозволяє здобути більш повний образ впливу занять на загальний стан жінок та визначити ефективність програми з оздоровчої гімнастики на різних рівнях їхнього фізичного та психічного благополуччя.

2. «Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)» [49]: Цей тест дозволяє оцінити психологічний стрес та його вплив на особистість учасниць дослідження.

3. «Тест «Рівень емоційної стійкості» (автор: Тарасов Є.О.)» [51]: Методика цільово оцінює рівень емоційної стійкості та здатність особистості витримувати емоційні гойдалки та стресові ситуації, зберігаючи психологічну рівновагу.

4. «Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)» [35]: Ця методика допомагає оцінити емоційний стан та самопочуття учасників дослідження.

Вищезазначені методи допомагають нам краще розуміти, як оздоровча гімнастика впливає на фізичний і психологічний стан жінок, а також визначити фактори, які можуть бути важливими для їхнього здоров'я та добробуту. Інформація, зібрана за цими методами допомогла зробити подальший аналіз та узагальнення результатів дослідження.

Аналізуючи відповіді респондентів та заходячи наперед, ми можемо зробити висновок, що люди починають приділяти увагу своєму здоров'ю тільки тоді, коли вже виявляються конкретні симптоми та проблеми.

Дане дослідження було проведено з метою отримання глибшого розуміння психофізіологічних аспектів психологічного комфорту та фізичного стану учасників експерименту під впливом оздоровчої гімнастики.

Для досягнення цієї мети були застосовані різні методи дослідження, включаючи методи спостереження та бесіди.

За допомогою анкет та структурованих питань ми створили можливість для учасників детально охарактеризувати свої фізичні та психологічні відчуття. Опитування було проведено з урахуванням наукових стандартів та методів для отримання об'єктивної інформації.

Під час проведення дослідження ми також використовували методи спостереження та бесіди для докладного аналізу поведінки та психологічного стану учасників. Методи надали можливість глибше зрозуміти, як учасники сприймають та відчують вплив оздоровчої гімнастики на своє тіло та психологію.

Під час бесіди ми також надавали докладну інформацію щодо цілей дослідження, мети запитань у анкеті та тестах, які проводилися в рамках дослідження. Це дозволило учасникам вільно спілкуватися та відчувати себе комфортно під час експерименту.

У результаті зібраної інформації, ми маємо можливість глибше розуміти взаємозв'язок між фізичним станом та психологічним комфортом в контексті оздоровчої гімнастики, що є важливим етапом для подальших наукових досліджень та розвитку цієї галузі.

Емпіричне дослідження проходило в три етапи:

На підготовчому етапі було встановлено основний зразок для подальшого дослідження. При формуванні нашої вибірки ми враховували, що в дослідженні мають брати участь жінки до 55 років. У нашому дослідженні були включені 30 жінок. На підготовчому етапі були застосовані традиційні методи відбору, включаючи «Самооцінку психічних станів» за методикою Г. Айзенка, тест на рівень емоційної стійкості розроблений Тарасовим Є.О., тест для визначення рівня стресу за методикою В.Ю. Щербатих та анкету щодо впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний комфорт.

На діагностичному етапі проводилося вивчення впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан і психологічний комфорт у жінок. Під час цього

етапу з кожною учасницею було проведено індивідуальну консультативну бесіду, оцінено результати психологічних досліджень, які проводилися під час та після анкетування. На завершальному етапі був підготовлений конспект з розробкою програми і підготовлені матеріали для проведення дослідження, а також надані психологічні рекомендації щодо корекції фізичного та психологічного здоров'я учасниць дослідження.

Послідовним кроком було використано *«тест для оцінки рівня стресу (за методикою В. Ю. Щербатих)»*[49]. За цією методикою використовується інструмент, призначений для оцінки психологічного стресу та його впливу на особистість. Основна мета цього тесту - визначити, наскільки індивід відчуває вплив стресу на своє психологічне становище. Зазвичай, цей тест включає в себе ряд питань або завдань, які оцінюють різні аспекти емоційного стану особи та доповнює нашу анкету.

Зокрема, у таких тестах враховуються такі аспекти:

1. Фізичні симптоми стресу, такі як біль у грудях, головний біль, неспокійність та інші фізичні прояви.
2. Психологічні симптоми, включаючи тривожність, нервову напругу та депресію.
3. Поведінкові реакції на стрес, такі як зміни в харчуванні, сні, схильність до алкоголю та інших шкідливих звичок.

На підставі відповідей на ці питання або завдання визначається загальний рівень стресу, який потім оцінюється за відповідною шкалою.

Тест «Рівень емоційної стійкості» (автор: Тарасов Є.О., кандидат психологічних наук, психотерапевт вищої категорії)» [50, 51]

З позиції інших дослідників, термін «емоційна стійкість» також може включати в себе ідею емоційної стабільності, що виражає загальну здатність особистості витримувати емоційні гойдалки та стресові ситуації, зберігаючи психологічну рівновагу. Емоційна стійкість може включати в себе здатність контролювати свої емоції, адаптуватися до змін в емоційному середовищі та зберігати позитивне самопочуття навіть під час стресових обставин. Такий

погляд допомагає більш повно розуміти та оцінювати емоційну стійкість та її роль в психологічному функціонуванні особистості [31]

Тому, тест є важливим інструментом для оцінки рівня емоційної стійкості особистості, що допомагає зрозуміти, наскільки люди володіють цією характеристикою, особливо в контексті спорту. В спорті емоційна стійкість грає значущу роль, оскільки спортсмени зіштовхуються з різними труднощами та стресовими ситуаціями на тренуваннях і під час змагань. Результати тесту можуть бути корисними для спортсменів та тренерів, допомагаючи розкрити і розвинути емоційну стійкість, що позитивно впливає на їхню успішність у спорті. Такий аналіз рівня емоційної стійкості допомагає створити сприятливі умови для досягнення високих спортивних результатів.

Також тест надає можливість ідентифікувати особистості з різними рівнями емоційної стійкості та надає корисну інформацію для подальшого розвитку та підтримки психічного здоров'я. Визначення рівня емоційної стійкості може бути особливо корисним у професійних сферах, де стрес та емоційний навантаження можуть впливати на працівників та їхню продуктивність.

Результати тесту якими ми керувались:

- 7 балів - високий рівень емоційної стійкості, стабільна психіка, стреси вам не страшні.
- Від 8 до 9 балів - врівноваженість, середній рівень емоційної стійкості, адекватна реакція на більшість стресових ситуацій.
- Від 15 до 20 балів - підвищений рівень емоційності, рекомендується вивчати прийоми саморегуляції та стресового розрядження.
- Від 21 до 25 балів - дуже висока емоційна збудливість, рекомендується консультація фахівців-психологів чи психотерапевтів.

«Самооцінка психічних станів» за методикою Г. Айзенка [35]

Досить розповсюджена методика, яка дозволяє оцінити певні стани, які можуть бути несприятливими такі як: тривога, роздратованість і агресія, а також особистісні характеристики такі як: ригідність, тривожність, роздратованість і агресивність. Ми обрали цю методику через її численні переваги:

- Науковий підхід: Методика базується на наукових принципах та дослідженнях, що гарантує її достовірність і стабільність результатів.
- Надійність: Методика дає послідовні та повторювані результати, які можуть використовуватися для подальшого аналізу та порівнянь.
- Інформативність: Вона надає важливу інформацію про особистісні характеристики та стани, що сприяє глибшому розумінню особистості.
- Застосовність: Методика може бути успішно використана в різних галузях, включаючи психологію, освіту, спорт та інші сфери.
- Корисність: Результати методики можуть бути корисні для розвитку особистості, вирішення психологічних проблем або підтримки успіху в конкретному контексті.

«Методика оцінювання включає підрахунок балів за чотирьма групами питань:

I - Питання від 1 до 10 відображають рівень тривожності.

II - Питання від 11 до 20 вимірюють фрустрацію, яка виникає внаслідок емоційно-вольового напруження під час конфліктних ситуацій.

III - Питання від 21 до 30 визначають рівень агресивності.

IV - Питання від 31 до 40 відображають рівень ригідності, тобто схильність до збереження стереотипів, способів мислення та опір змінам в точці зору.

Результати оцінки базуються на підсумковому підрахунку балів за кожною з цих чотирьох груп питань» [35].

Отже, на основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що вивчення емоційної стійкості за допомогою використаного тесту є інструментом із значущим потенціалом для самопізнання та розвитку особистості. Результати тесту дозволили класифікувати особистість за різними рівнями емоційної стійкості, вказуючи на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та утримувати емоційний баланс.

Отримані дані також вказують на значення навичок саморегуляції та стресового управління для тих, хто проявляє середній чи підвищений рівень емоційної стійкості. Для осіб із високим рівнем емоційності та особливо дуже високим рівнем емоційної збудливості, рекомендації щодо консультації фахівців-психологів чи психотерапевтів можуть бути важливими для подолання емоційних викликів та розвитку ефективних стратегій.

Загальний висновок говорить про те, що ефективне управління емоційною стійкістю є ключовим елементом для досягнення психічного благополуччя та особистісного розвитку. Індивідуальний підхід до рівнів емоційної стійкості, сприяння навичкам саморегуляції та використання науково підтверджених методик може служити основою для забезпечення психічної стійкості та здоров'я.

3.2 Результати емпіричного дослідження оздоровчої гімнастики певної вікової групи людей

Учасники дослідження, які відзначили, що займаються оздоровчою гімнастикою, практикують наступні практики для збереження фізичного стану та психологічного комфорту. Зокрема, вони регулярно відвідують групові заняття, такі як танці, пілатес, стрейчинг, TRX, фітнес-зумбу, а також

відвідують спортивний зал. Крім того, багато з них вказують на проведення фізичних вправ вдома.

Початковий етап участі у заняттях оздоровчою гімнастикою відзначався виявленням певних труднощів та негативних відчуттів серед учасників. Багато з них висловлювали відчуття дискомфорту, особливо у фізичному плані. Початкові заняття супроводжувалися високим рівнем частоти серцевих скорочень та артеріального тиску учасників, що свідчило про певний стресовий вплив на організм.

Однак із подальшим розвитком занять і систематичною практикою оздоровчої гімнастики виявилось, що учасники досвіджують помітне поліпшення свого фізичного стану та загального самопочуття. Зафіксовано зниження рівня ЧСС та нормалізацію артеріального тиску, що свідчить про адаптацію організму до фізичних вправ та покращення його функціональної активності.

Учасники відзначали, що протягом кількох тижнів занять вони не лише відчули себе емоційно стабільнішими, але й зазнали позитивних змін у психологічному стані. Зменшення рівня стресу та підвищення рівня енергії та бадьорості стали спостережуваними тенденціями серед учасників. Вказує на те, що оздоровча гімнастика не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й впливає на психічний стан, надаючи комплексний позитивний ефект для учасників.

Отже, на основі результатів дослідження можна визначити оздоровчу гімнастику як корисну інтегровану практику, спрямовану на збереження та поліпшення фізичного та психічного здоров'я учасників, переходимо до аналізу отриманих даних результатів. Результати дослідження вказують на широкий спектр позитивних впливів оздоровчої гімнастики на психологічний стан учасників. Перед нами стоїть завдання розглянути ключові висновки, які можуть допомогти зрозуміти значущість цієї форми фізичної активності для їхнього життя.

Результати отриманих даних за анкетуванням:

Аналіз результатів мав на меті дослідити вплив оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний комфорт жінок та дозволив виявити індивідуальні особливості поведінки та характеру досліджуваних. Цей підхід дозволив належним чином організувати індивідуальну роботу з кожною з учасниць, що стало можливим завдяки результатам наступних методик. Загалом, виявлено, що жінки вимагають спеціального підходу та роботи для досягнення позитивних результатів.

Науковий аналіз фізичного та психологічного впливу оздоровчої гімнастики дав можливість детально вивчити зміни у фізичному стані та психологічному комфорті учасників. Результати цього дослідження можна розділити на три основні блоки.

Блок I: Фізичний стан

Блок, присвячений аналізу регулярності та тривалості тренувань, а також спостереженням за змінами в учасників щодо витривалості, сили та загального здоров'я, дозволяє нам визначити конкретні покращення, які відбулися в їхньому організмі. Зазначено, що більшість учасників, які займаються оздоровчою гімнастикою протягом не менше півроку, відзначають значущі поліпшення у своєму фізичному та психологічному стані.

Важливо відзначити, що жінки спостерігають покращення в психологічному комфорті, яке свідчить про позитивний вплив оздоровчої гімнастики на їхню емоційну стійкість та загальний психічний стан. Досягнення психологічного комфорту є ключовим фактором для забезпечення повного благополуччя та якості життя.

Учасники також акцентують на припливі енергії та зменшенні рівня стресу після занять оздоровчою гімнастикою. Сигналізує про те, що фізична активність, яку вони вибирають, діє як ефективний механізм для вивільнення емоційного напруження та підтримання психічного здоров'я.

Зазначається, що учасники вибирають конкретні види фізичних активностей, такі як аеробіка, танці, йога, пілатес або футбол, враховуючи свої власні уподобання. Підкреслюється важливість індивідуалізованого підходу до фізичної активності для досягнення оптимальних результатів у поліпшенні фізичного та психічного здоров'я.

Блок II: Психологічний комфорт

Аналіз психологічного комфорту включав у себе зміни в емоційному стані та якості сну учасників, визначаючи при цьому інші психологічні переваги, що проявилися після занять гімнастикою. Акцентовано увагу на тому, як ці зміни сприяють загальному психічному стану учасників.

Під час аналізу було виявлено, що емоційний стан учасників піддається позитивним змінам після занять гімнастикою. Вони відзначають збільшення емоційної стійкості та покращення настрою, що свідчить про те, що фізична активність має великий потенціал для поліпшення психічного благополуччя.

Також були виявлені позитивні зрушення в якості сну учасників, що підкреслює важливість регулярної фізичної активності у впливі на режим сну та відновлення психофізіологічного стану.

Приріст в психологічному комфорті також виявився через інші психологічні переваги, які виникали учасникам після занять гімнастикою. Спроби виявити цей вплив дозволили виокремити такі аспекти, як покращене самопочуття, зниження рівня внутрішньої напруги та більша психічна стійкість.

Узагальнюючи, аналіз психологічного комфорту підтверджує, що гімнастика відіграє значущу роль у покращенні емоційного стану, якості сну та загального психічного благополуччя учасників, роблячи цей вид фізичної активності важливим елементом збереження психічного здоров'я. В доповнення до позитивних змін у фізичному стані та психологічному комфорті, деякі учасники відзначають і покращення взаємин та соціального

життя. Зокрема, вони вказують на те, що під час занять знайшли те коло спілкування, яке їм подобається. Підтверджуючи, що стало ще однією важливою складовою їхнього задоволення від оздоровчої гімнастики, сприяючи загальному благополуччю і задоволенню від активного способу життя.

Блок III: Загальні запитання

У цьому розділі вказано тривалість участі у гімнастиці та порівняння фізичного стану і психологічного комфорту до та після впровадження занять. Це допомогло встановити тривалість та динаміку позитивних змін.

Зворотній зв'язок, наданий учасниками, виокремлює позитивні результати, які відзначили після занять оздоровчою гімнастикою. Зокрема, багато опитуваних жінок вказали на зменшення ваги як один із важливих аспектів, що свідчить про вплив гімнастичних занять на фізичну форму та здоров'я.

Додатково, було зафіксовано полегшення фізичного навантаження, що підтверджує ефективність оздоровчої гімнастики у зниженні ступеня напруження та покращенні фізичної витривалості. Досліджувані відзначили, що цей позитивний ефект допомагає їм більш ефективно справлятися з щоденними фізичними викликами та підвищує їхню загальну якість життя.

Отже, за висновками, ми можемо сказати, що вони підкреслюють те, що оздоровча гімнастика є не лише способом підтримання психічного здоров'я, але і ефективним інструментом для досягнення фізичної гармонії та збереження оптимальної маси тіла, навіть тим, хто спочатку вагався та мав труднощі з фізичними вправами та якістю сну.

Отримавши результати дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку фізичного та психологічного стану жінок у контексті оздоровчої гімнастики, виявились особливо значущими. Дослідження включало в себе

визначення ІМТ, який широко використовується для оцінювання надмірної маси тіла.

За результатами аналізу, виявлено, що 2% жінок мають виражений дефіцит маси тіла, 6% - недостатню масу тіла, 42% - мають нормальну масу тіла для свого віку, 38% - мають надлишкову масу тіла, і 12% - мають перший ступінь ожиріння.

Результати говорять про важливість індивідуального підходу до програм оздоровчої гімнастики, оскільки фізичний стан жінок може варіюватися в значних межах. Додатково, аналіз психологічного стану учасниць надає можливість зрозуміти, яким чином фізичні заняття впливають на їхні емоційний стан та загальний психічний комфорт.

З урахуванням висновків можна підкреслити необхідність персоналізованого підходу до організації занять оздоровчою гімнастикою для жінок різного фізичного стану та емоційного фону. Отримавши позитивний налаштований підхід учасниць до процесу змін, відзначають помітні покращення у фізичному стані та психологічному комфорті. Виявлення підкріплюються аналізом індексу маси тіла та даними анкети, що вказують на взаємозв'язок між участю в оздоровчій гімнастиці та позитивними змінами в житті учасників.

Методика «Самооцінка психічних станів» за методикою Г. Айзенка наведена нижче у таблиці 3.1

Таблиця 3.1 — «Самооцінка психічних станів» за методикою Г. Айзенка

Досліджувані:	Тривожність	Агресивність	Фрустрація	Ригідність
1.Наталія 44р.	2	1	1	1
2.Ірина 43р.	4	2	4	8
3.Олена 47р.	14	5	11	17
4.Карина 23р.	12	14	17	10

Продовження таблиці 3.1

5.Тетяна 55р.	7	8	4	12
6. Богдана 26р.	11	14	10	12
7.Олександра 25р.	3	3	2	11
8.Тетяна 35р.	10	4	2	7
9.Світлана 34р.	1	1	2	1
10. Наташа 37р.	5	16	13	19
11. Аліна 39р.	6	11	18	12
12. Юля 39р.	2	1	6	1
13. Христина 36р.	8	7	6	5
14. Тетяна 51р.	16	9	13	18
15. Надія 32р.	4	6	3	5
16. Вікторія 38р.	9	5	7	4
17. Олександра 28р.	3	2	4	6
18. Олена 58р.	11	10	12	9
19. Таня 49р.	7	9	11	8
20. Іра 55р.	13	7	15	3
21. Марія 22р.	6	4	3	5
22. Марина 35р.	8	7	6	7
23. Ольга 47р.	14	12	16	10
24. Надія 22р.	2	3	5	4
25. Діана 23р.	17	6	18	9
26. Катріна 20р.	5	2	4	3
27. Дарина 21р.	3	1	7	3
28. Аліна 32р.	18	3	14	16
29. Алла 29р.	8	4	6	7
30. Любов 38р.	14	11	8	12

Результати аналізу методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка вказують на значущі відмінності у психічних станах 30 учасниць дослідження. Диференціації в результатах є досить цікавими для подальшого наукового

дослідження, оскільки вони вказують на індивідуальні особливості та варіабельність у психічних реакціях.

Результати, що виявлені учасницями дослідження, можуть слугувати основою для більш глибокого вивчення факторів, що впливають на емоційну стійкість та психічне благополуччя. Такі високі рівні варіації надають стимул для подальших досліджень з метою розкриття причин та ефективних стратегій підтримки особистісного здоров'я.

На основі отриманих даних можна виділити кілька ключових спостережень. Деякі учасниці виявили високий рівень емоційної стійкості, що свідчить про їхню здатність подолувати стрес та зберігати психічний баланс в різних ситуаціях.

Інші демонструють врівноваженість у реакції на стресові ситуації, проявляючи адекватність та здатність до саморегуляції. Такий підхід допомагає їм ефективно впоратися з негативними впливами на психічний стан.

Учасниці з підвищеним рівнем емоційності можуть здобути користь від вивчення прийомів саморегуляції та стресового розрядження. Це сприятиме подоланню емоційних труднощів та підтримці позитивного психологічного стану.

Отже, різноманіття виявлених результатів дослідження надає об'єктивну основу для подальших наукових висновків та формування індивідуалізованих стратегій підтримки психічного здоров'я учасниць, як показано у зведеній таблиці нижче.

Таблиця 3.2 – Зведені результати учасниць за методикою «Самооцінка психічних станів» за методикою Г. Айзенка

Рівні	Назви психічних станів			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький	15	17	20	15
Середній	12	8	9	11
Високий	3	5	1	4

Визначаючи рівні психічних станів, виявилось, що 15 досліджених відзначаються низькою тривожністю, що свідчить про відносно стабільний психічний стан у цьому аспекті.

Для 12 учасників із середнім рівнем тривожності можна сказати, що це демонструє про помірний рівень тривожності в цій групі. Їхня психічна стійкість знаходиться на середньому рівні, не досягаючи ані високих, ані низьких екстремумів.

Мінімальна кількість учасниць - 3, які відзначаються високим рівнем тривожності, свідчить про значний рівень стабільності та низьку тривожність в цьому конкретному аспекті.

Інтерпретуючи результати щодо фрустрації:

Вказує на високий рівень толерантності до стресу та невдач серед 17 учасників. Результат 8 в групі з середнім рівнем фрустрації свідчить про помірний ступінь фрустрації серед учасників цієї категорії.

Мінімальна кількість 5 вказує на високий рівень фрустрації, свідчаючи про значний рівень толерантності до фрустрації в цьому аспекті.

Інтерпретуючи результати агресивності: 20 учасників з 30 мають низький рівень агресивності в групі з низьким рівнем балів, вказуючи на спокійний психічний стан у цьому аспекті. 9 учасників з середнім рівнем агресивності свідчить про помірний ступінь агресивності. У однієї учасниці високий рівень влади та спокою в цьому аспекті.

Ригідність за результатами: 15 учасників мають значну гнучкість. Помірний рівень гнучкості серед учасників цієї категорії мають 11 за цим показником. Високий рівень ригідності у 4 респондентів.

Отже, отримані дані свідчать про високий рівень до стресу та невдач серед значної кількості учасників. Виділений помірний ступінь фрустрації у певній групі, що може вказувати на специфічні особливості цієї категорії. Аналіз агресивності показав присутність різних рівнів в цьому аспекті, враховуючи низькі, помірні та високі рівні агресивності серед учасників. 3

ригідністю пов'язані різноманітні результати, що вказують на наявність різних рівнів гнучкості та жорсткості серед учасників дослідження.

Таблиця 3.3 - «Рівень емоційної стійкості» (автор: Тарасов Є.О)

Досліджувані:	Сума балів	Рівень емоційної стійкості
1.Наталія 44р.	6	Високий рівень емоційної стійкості
2.Ірина 43р.	15	Підвищений рівень емоційної стійкості
3.Олена 47р.	17	Підвищений рівень емоційної стійкості
4.Карина 23р.	20	Підвищений рівень емоційної стійкості
5.Тетяна 55р.	9	Середній рівень емоційної стійкості
6. Богдана 26р.	11	Середній рівень емоційної стійкості
7.Олександра 25р.	5	Високий рівень емоційної стійкості
8.Тетяна 35р.	8	Середній рівень емоційної стійкості
9.Світлана 34р.	3	Високий рівень емоційної стійкості
10. Наташа 37р.	5	Високий рівень емоційної стійкості
11. Аліна 39р.	8	Середній рівень емоційної стійкості
12. Юля 39р.	8	Середній рівень емоційної стійкості
13. Христина 36р.	8	Середній рівень емоційної стійкості
14. Тетяна 51р.	9	Середній рівень емоційної стійкості
15. Надія 32р.	18	Підвищений рівень емоційної стійкості
16. Вікторія 38р.	9	Середній рівень емоційної стійкості
17. Олександра 28р.	20	Підвищений рівень емоційної стійкості
18. Олена 58р.	16	Підвищений рівень емоційної стійкості
19. Таня 49р.	18	Підвищений рівень емоційної стійкості
20. Іра 55р.	8	Середній рівень емоційної стійкості

Продовження таблиці 3.3

21. Марія 22р.	8	Середній рівень емоційної стійкості
22. Марина 35р.	7	Високий рівень емоційної стійкості
23. Ірина 40р.	5	Високий рівень емоційної стійкості
24. Надія 22р.	7	Високий рівень емоційної стійкості
25. Діана 23р.	15	Підвищений рівень емоційної стійкості
26. Катріна 20р.	15	Підвищений рівень емоційної стійкості
27. Дарина 21р.	9	Середній рівень емоційної стійкості
28. Аліна 32р.	8	Середній рівень емоційної стійкості
29. Алла 29р.	8	Середній рівень емоційної стійкості
30. Любов 38р.	2	Високий рівень емоційної стійкості

Аналізуючи таблицю 3.3 «Рівень емоційної стійкості», можна визначити значні відмінності у реакціях учасників на стресові ситуації. Більшість демонструє високий рівень емоційної стійкості, свідчаючи про їхню здатність ефективно адаптуватися до труднощів та зберігати емоційний баланс.

Перед початком оздоровчої гімнастики учасниці були піддані аналізу за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Початкові результати показали різноманітність психічних станів, але загалом були вказівкою на потребу вдосконалення стратегій саморегуляції.

Після періоду тренувань оздоровчою гімнастикою ми знову застосували методику та виявили, що деяким учасницям стало важко справлятися з емоційними труднощами, що відобразилося на підвищенні рівня частоти серцевих скорочень, який був виміряний за допомогою пульсометра, який дозволяє точно визначати кількість ударів серця на одну хвилину. Цей невід'ємний інструмент в спортивній та медичній практиці надає об'єктивні дані щодо інтенсивності фізичного навантаження та фізіологічних змін учасників під час тренувань та досліджень.

Отже, рівень емоційної стійкості, визначений за допомогою тесту, надає цінну інформацію для розвитку стратегій саморегуляції та підтримки психічного здоров'я учасників, а отримані результати ставлять під сумнів ефективність обраної програми оздоровчої гімнастики для всіх учасниць, що робить актуальним подальше дослідження та коригування методології тренувань.

Таблиця 3.4 - Зведені результати тесту «Рівень емоційної стійкості»

Рівні	Кількість жінок	
	Кількість жінок	%
Підвищений	9	30%
Середній	13	43,33%
Високий	8	26,66%

Результати щодо розподілу кількості жінок за рівнями емоційної стійкості можна описати так:

Підвищений рівень емоційної стійкості (30%): За результатами аналізу виявлено, що 30% учасниць вибіркової групи відзначаються підвищеним рівнем емоційної стійкості. Це може вказувати на високий рівень здатності впоратися з емоційними викликами та стресами.

Середній рівень емоційної стійкості (43,33%): Більше половини учасниць (43,33%) виявили середній рівень емоційної стійкості. Це може вказувати на здатність справлятися із звичайними емоційними викликами, але не завжди легко адаптуватися до більш складних ситуацій.

Високий рівень емоційної стійкості (26,66%): Зафіксовано, що 26,66% учасниць вибіркової групи характеризуються високим рівнем емоційної стійкості. Це може вказувати на високий рівень адаптації та спроможність зберігати емоційну стабільність навіть у важких обставинах.

Результати вказують на різноманіття рівнів емоційної стійкості серед учасниць дослідження та можуть служити основою для подальших обговорень та вивчення факторів, що впливають на цей аспект психічного здоров'я.

Таблиця 3.5 Тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих

Досліджувані:	Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні симптоми	Фізіологічні симптоми	Сума балів	Рівень стресу
1.Наталія 44р.	3	1	-	2	6	Помірний стрес
2.Ірина 43р.	3	1	4,5	14	22,5	Виражене напруження сильного стресу
3.Олена 47р.	4	4	9	10	27	Сильний стрес
4.Карина 23р.	8	1	12	6	27	Сильний стрес
5.Тетяна 55р.	1	2	1,5	10	14,5	Виражене напруження сильного стресу
6. Богдана 26р.	5	4	7,5	12	28,5	Сильний стрес
7.Олександра 25р.	4	4	3	8	19	Виражене напруження сильного стресу
8.Тетяна 35р.	-	-	-	2	2	Стрес відсутній
9.Світлана 34р.	9	3	8	5	25	Сильний стрес
10. Наташа 37р.	4	6	7,5	16	33,5	Сильний стрес
11. Аліна 39р.	1	-	-	2	3	Стрес відсутній
12. Юля 39р.	8	2	10,5	4	24,5	Між вираженим напруженням та сильним стресом
13. Христина 36р.	11	5	9	18	33	Сильний стрес

Продовження таблиці 3.5

14. Тетяна 51р.	1	1	1	6	9	Помірний стрес
15. Надія 32р.	5	7	3	2	17	Виражене напруження
16. Вікторія 38р.	12	10	13,5	8	43,5	Виснаження запасів адаптаційної енергії
17. Олександра 28р.	2	-	1,5	2	5,5	Помірний стрес
18. Олена 58р.	4	1	-	6	11	Помірний стрес
19. Таня 49р.	7	3	4,5	2	16,5	Виражене напруження
20. Іра 55р.	3	11	8,5	10	32,5	Сильний стрес
21. Марія 22р.	-	-	1,5	2	3,5	Стрес відсутній
22. Марина 35р.	9	8	12	4	33	Сильний стрес
23. Ірина 40р.	12	6	16,5	8	42,5	Виснаження запасів адаптаційної енергії
24. Надія 22р.	-	1	3	2	6	Помірний стрес
25. Діана 23р.	4	1	15	6	26	Сильний стрес
26. Катріна 20р.	1	5	3	10	19	Виражене напруження
27. Дарина 21р.	6	9	1,5	-	16,5	Виражене напруження
28. Аліна 32р.	8	7	18	12	45	Виснаження запасів адаптаційної енергії
29. Алла 29р.	2	1	-	2	5	Стрес відсутній
30. Любов 38р.	4	12	3	8	27	Сильний стрес

Проводячи аналіз результатів методики визначення рівня стресу, розробленої В.Ю. Щербатих, і враховуючи умови військового конфлікту, можна припустити, що значна частина населення перебуває під високим рівнем стресу. Причини цього стресу включають загрозу життю, втрату

близьких, невизначеність щодо майбутнього та інші стресові фактори, які впливають на психічний стан особистості. Характерними проявами сильного стресу є тривожність, депресія, порушення сну, зниження працездатності та загальний негативний вплив на якість життя.

Враховуючи ці висновки, досліджувані обґрунтували рішення віддавати перевагу оздоровчій гімнастиці як важливому компоненту психологічної підтримки. Оздоровча гімнастика спрямована на полегшення впливу стресу, зміцнення фізичного стану та покращення емоційного благополуччя, що робить її значущим елементом у забезпеченні психічного здоров'я в умовах військового конфлікту. Нижче ми продемонстрували на рис. 3.1 динаміку рівня стресу людей в сучасних умовах, зосереджуючись на їхніх заняттях різними видами фізичного навантаження. Результати аналізу вказують на те, що фізична активність має вагомий вплив на рівень стресу серед учасників.

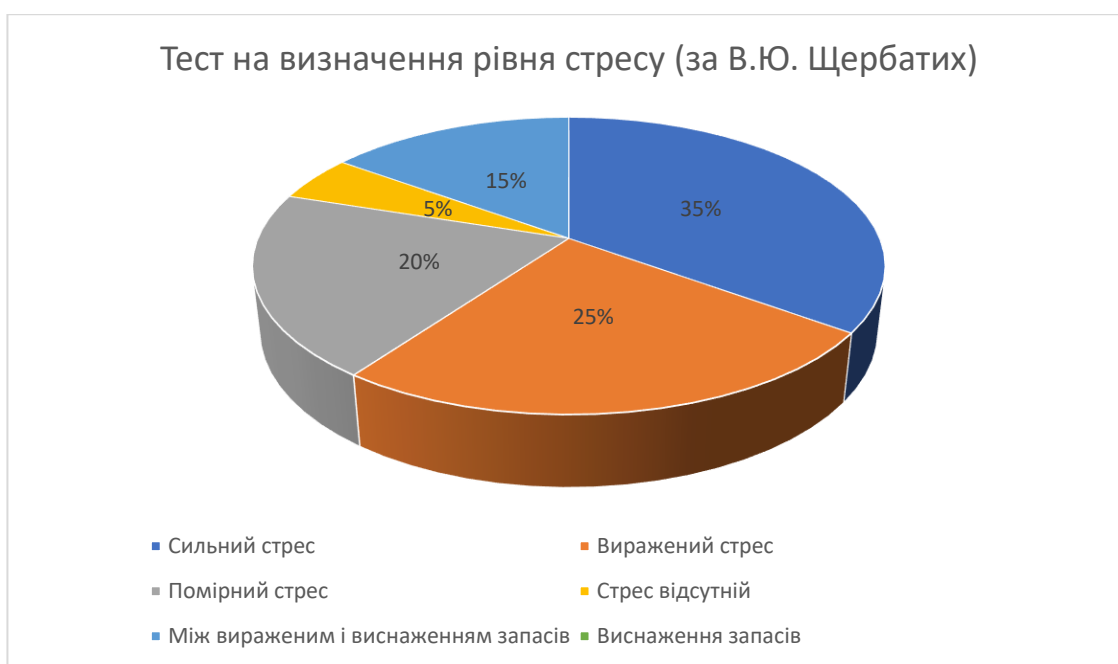


Рисунок 3.1 – Результат тесту на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих)

Отримані результати тесту на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих) можна описати наступним чином:

Як ми бачимо на рисунку 3.1. Сильний стрес спостерігається у 10 учасників. Отримані дані свідчать про наявність високого рівня стресу, який

може вказувати на інтенсивний вплив факторів стресу на психічний стан учасників.

Виражений стрес 7 учасників, демонструють значний рівень стресу, хоча не настільки інтенсивний, як у людей з сильним стресом.

Помірний стрес вказує п'ятьом людям на відчуття певного напруження чи труднощів, але не на критичний рівень.

Між вираженим і виснаженням запасів всього один учасник, який отримав результати в цьому діапазоні, демонструє мінімальний рівень стресу або вже відчуває певне виснаження резервів організму. Переходячи в виснаження запасів спостерігається у 3 жінок, сигналізує про необхідність відпочинку та регенерації.

Отже, на рисунку 3.1 можна спостерігати тенденцію до зниження рівня стресу серед осіб, які включають у свій щоденний режим різноманітні фізичні вправи. Зокрема, систематичне залучення до аеробних тренувань та вправ середньої інтенсивності призвело до помітного поліпшення емоційного стану та загального самопочуття учасників.

Результати свідчать про важливість фізичної активності як елементу стратегії управління стресом. Враховуючи динаміку рівня стресу, представлену на рисунку 3.1, можна зробити висновок про позитивний вплив фізичної активності на психічне здоров'я та загальний стан особистості в умовах сучасного способу життя.

3.3 Рекомендації щодо занять оздоровчою гімнастикою та організація занять гімнастикою для поліпшення фізичного стану

В сучасному світі, коли увага до фізичного та психічного здоров'я стає все більш актуальною, оздоровча гімнастика виявляється важливим елементом для досягнення повного благополуччя.

З урахуванням різноманітних факторів, включаючи індивідуальні особливості, психологічний стан та систематичність тренувань, надаємо рекомендації, спрямовані на оптимальне використання оздоровчої гімнастики для поліпшення фізичного та психічного стану.

Рекомендації мають на меті надати ефективний та індивідуалізований підхід до тренувань, забезпечуючи гармонійний розвиток тіла та душі. Розглядаючи гімнастику як не лише фізичний, але й психологічний процес, ми враховуємо потреби кожної особи, сприяючи її повному самовдосконаленню та здоров'ю.

Проведене емпіричне дослідження оздоровчої гімнастики серед визначеної вікової групи надали важливі результати висновків, які можуть служити основою для подальших розробок та поліпшень у програмах фізичної активності.

Встановлено, що систематичні заняття оздоровчою гімнастикою суттєво покращують фізичний стан учасників. Підвищення витривалості, гнучкості та силових показників свідчать про ефективність програми.

Дослідження показало зниження рівня стресу серед учасників після регулярних занять гімнастикою. Це свідчить про позитивний вплив фізичної активності на психічний стан.

Виявлено різноманіття рівнів емоційної стійкості серед учасників. Ті, хто включався в заняття регулярно, проявляли вищий рівень стійкості до стресових ситуацій.

Отже, в ході нашого аналізу ми виявили ряд критеріїв, що визначають ефективність оздоровчої гімнастики. З урахуванням цих факторів, ми можемо надати наступні рекомендації для занять оздоровчою гімнастикою та організації тренувань з метою поліпшення фізичного стану:

- *Збалансований підхід до вправ:* Враховуйте різноманіття вправ, спрямованих на розвиток різних аспектів фізичного здоров'я, включаючи аеробну витривалість, гнучкість та силу [10].
- *Індивідуалізована програма:* Розробляйте програми, враховуючи індивідуальні особливості учасників, такі як рівень фізичної підготовки, медичні показники та особисті фітнес-цілі.
- *Врахування психологічних аспектів:* Розглядайте гімнастику як не лише фізичний, але й психологічний процес. Впроваджуйте елементи релаксації та психологічної підтримки для забезпечення повного благополуччя [11].
- *Систематичність та поступовість:* Застосовуйте систематичний підхід до тренувань, поступово підвищуючи інтенсивність та тривалість вправ для досягнення стійкого покращення фізичного стану [30].
- *Моніторинг та оцінка:* Проводьте регулярний моніторинг фізичного та психологічного стану учасників, коригуючи програми тренувань відповідно до їхнього прогресу та потреб.
- *Залучення професіоналів:* Якщо можливо, включайте кваліфікованих інструкторів та фахівців у процес проведення тренувань для забезпечення безпеки та ефективності.

Враховуючи рекомендації та усі аспекти фізичного розвитку і психологічного комфорту, ми прагнемо забезпечити найкращі умови для досягнення оздоровчих цілей та загального благополуччя населення.

Висновки до розділу

На основі отриманих результатів нашого дослідження, спрямованого на аналіз взаємодії фізичного та психологічного стану жінок у контексті оздоровчої гімнастики, виявились інформативними. Здійснений аналіз індексу маси тіла підтвердив наявність широкого спектра вагових категорій серед учасниць, охоплюючи від дефіциту до ожиріння. Застосовані різноманітні методи та тести для дослідження були спрямовані на створення цікавих та важливих завдань для учасниць.

Спостереження за жінками, які регулярно займалися тренуваннями та фізичними вправами середньої інтенсивності, вказали на помітне поліпшення їхнього емоційного стану та загального самопочуття. Розгляд рівня стресу в контексті фізичних вправ підтвердив позитивний вплив регулярної фізичної активності на психічне здоров'я та емоційний стан учасників.

Дослідження дозволило виявити різноманітність рівнів емоційної стійкості серед учасниць, де частина має високий та середній рівні. Важливість індивідуалізованого підходу при організації занять оздоровчою гімнастикою підкреслюється, щоб адаптувати програми до індивідуальних рівнів фізичного та емоційного комфорту учасниць.

Висновки дослідження ми можемо акцентувати на необхідності комплексного підходу до розробки та впровадження оздоровчих гімнастичних програм для жінок, враховуючи їхні індивідуальні особливості та потреби. Наші результати сприяють науковим обговоренням і подальшим дослідженням з метою підвищення ефективності та популярності програм оздоровчої гімнастики серед жіночої аудиторії та сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я та загального благополуччя.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання поставлених завдань та дотримання наукового підходу в роботі, ми отримали важливі висновки з проблеми оздоровчої гімнастики.

Здійснено теоретичний аналіз проблеми оздоровчої гімнастики та дозволив систематизувати інформацію з наукових джерел, щоб краще розуміти поточний стан знань у цій області.

Виявлено фактори, що впливають на фізичний стан та психологічний комфорт жінок під час занять оздоровчою гімнастикою, включаючи інтенсивність фізичних вправ, індивідуальні особливості учасниць, рівень стресу та їхню емоційну стійкість.

Вивчено вплив оздоровчої гімнастики на психологічний стан жінок і це говорить про позитивний ефект форми фізичної активності на психічне благополуччя представниць жіночої статі. Результати дослідження вказують на можливість поліпшення емоційного стану та загального психічного комфорту жінок, які включають оздоровчу гімнастику у свій щоденний режим. Свідчачи про актуальність вивчення впливу фізичних занять на психологічний аспект здоров'я та підкреслює значення подальших досліджень у цьому напрямку для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я жінок.

Емпірично досліджено вплив оздоровчої гімнастики на організм жінок, включаючи покращення м'язово-скелетної системи, збільшення витривалості та покращення кардіореспіраторної функції. Також ми виявили позитивний вплив оздоровчої гімнастики на психічне здоров'я жінок, зокрема на рівень стресу, тривожність, самопочуття та загальний психічний комфорт.

Розроблено та надано конкретні рекомендації, які можуть визначати оптимальні підходи до використання оздоровчої гімнастики для досягнення максимальних позитивних результатів у збереженні та покращенні фізичного стану та психологічного комфорту жінок. Враховуючи різноманіття реакцій

серед учасниць, наші рекомендації спрямовані на підтримку індивідуального підходу до рівнів емоційної стійкості та сприяння подальшому розвитку стратегій саморегуляції та підтримки психічного здоров'я.

Отже, наша кваліфікаційна робота висвітлила важливі аспекти оздоровчої гімнастики, розширила розуміння її впливу на фізичне та психічне благополуччя, а також ми надали рекомендації для здоров'я жінок, що можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень та практичного застосування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 21 с.
2. Айунц ВІ, Мельничук ДР. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка; 2010. 76 с.
3. Айунц ЛР. Гімнастика. (Коротко про головне): методичні матеріали до теоричної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ; 2008. 62 с.
4. Борецька Н, Литвиненко О. Використання гімнастичних вправ з оздоровчою спрямованістю на уроках фізкультури у початкових класах. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. 2016; 2:25-31.
5. Гімнастика. Ранкова гімнастика та фізкультхвилинки Режим доступу : <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5176> дата звернення (20.09.23)
6. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.
7. Галецька І. Психологічне здоров'я, Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006.
8. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
9. Герасимович ЯЯ. Формування здорового способу життя молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008;1:28-31.
10. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

11. Граничні та патологічні стани при заняттях фізичною культурою і спортом: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Михалюк Є.Л.– Запоріжжя: ЗДМУ, 2010. – 152 с.
12. Городецький ОВ. Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості. Вісник Запорізького національного університету [Інтернет]. 2012 [цитовано 2021 Бер 13]; 2(8). Доступно: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/039-43.pdf>
13. Дорошенко В.В. Оцінка ефективності застосування степ-аеробіки в комплексній програмі оптимізації функціонального стану організму юнаків і дівчат 15-16 років з вегето-судинною дистонією / В.В. Дорошенко, Н.В. Богдановська, М.В. Маліков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 544-546.
14. Дьоміна Ж. Г. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у світлі освітніх новацій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 52 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2017. Вип. 3. С. 30–32.
15. Дидактичні технології викладання питань репродуктивного здоров'я: навчально-методичний посібник для викладачів. — К. : Книга-плюс, 2011. — 192 с.
16. Дубогай АД, Мовчан ЛМ. Фізкультура: ми та діти. Київ: Здоров'я; 2021. 144 с
17. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2015:2.44–52.
18. Зубалій МД. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник. Київ: Інститут проблем виховання; 2008. 212 с

19. Завадська ММ, Латіна ГО. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Молодий вчений. 2016;11.1(38.1):36-42.
20. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рухової активності студентів Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10006/3/%D0%A6%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B9%20%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf> дата звернення (13.10.23)
21. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВУЗів. Молодий вчений. 2016. № 3. С. 611– 615.
22. Китайська цивілізація: традиції та сучасність : матеріали XIV міжнародної наукової конференції, 5 листопада 2020 р. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 496 с.
23. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В.. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2011. 224 с.
24. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. URL : <http://ephsheir.phdpu.edu.ua>
25. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Кузнецова Л. І. Фізична підготовленість юнаків коледжів різних спеціальностей. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : педагогічні науки ; фізичне виховання та спорт. 2016. № 136. С. 115–119.
26. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. 370 с
27. Кривенко А.П., Желізний М.М., Пеньковець Д.В. (
28. Оздоровча гімнастика як засіб фізичного виховання молоді. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstrea>, дата звернення 12.10.23)

- 29.Коваль Ю.В. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління [Інтернет]. Харків; 2010. Режим доступу : www.rbu.gov.ua дата звернення 24.11.23
- 30.Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. - 273 с.
- 31.Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
- 32.Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинковорієнтований підхід): Монограф. / Т. С. Кириленко – К.: Видав. поліграф. центр «Київський університет», 2004. – 100 с
- 33.Луковська О. Л. Методи клінічних і функціональних досліджень в фізичній культурі та спорті : (підручник] / О. Л. Луковська. - Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. - 310 с.
- 34.Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 22–25.
- 35.Методики формування здорового способу життя : конспект лекцій / укладачі: Н. В. Коляда, С. М. Король, С. А. Король. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 183 с.
- 36.Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) Режим доступу : http://epidruchniki.com/content/898_45_Test_Samoocinka_psihichnih_staniv_G_Aizenk.html Режим доступу : <https://dytpsyholog.com> дата звернення (01.12.22) дата звернення (30.10.23)
- 37.Міцкевич НІ. Здоров'я як цінність. У Горащук ВП, редактор. Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах. Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»; 2013. с. 178-182.
- 38.Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2016. – 106 с

- 39.Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460 с.
- 40.Поллок М. Л., Шмідт Д. Х. Захворювання серця та реабілітація. – К. : Олімпійська література, 2000. – 408 с.
- 41.Поворознюк В.В., Баяндіна О.І., Терехова Г.М. та ін. (2001). "Профілактика та лікування остеопорозу. Методичні рекомендації." Київ, 25 с.
- 42.Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
- 43.Психологія здоров'я людини. За ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.
- 44.Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. Вісник Чернігівського 55 національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. № 124. С. 45–48.
- 45.Сучасні принципи діагностики та лікування захворювань кістково-м'язової системи в людей різного віку" (2008). За ред. Поворознюка В.В. Київ: Карбон-сервіс, 220 с.
- 46.Лисицька Т.С., Сиднева Л.В. "Тренування тіла і розуму" (Mind and Body) / Лисицька Т.С., – Київ: Самвидав, 2003. – 35 с.
- 47.Смовженко АМ. Завдання й засоби занять спортивною гімнастикою [Інтернет]. Доступно: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/smovsh_zacobu.pdf
- 48.Татарчук Т.Ф., Поворознюк В.В. (1999–2000). "Замісна гормональна терапія у профілактиці та лікуванні постменопаузального остеопорозу." Журнал "Лікування та діагностика", 4(1), 62–67.
- 49.Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян БМ. Тернопіль: Навчальна книга Богдан; 2001. 272 с.
- 50.Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) Режим доступу : дата <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih> звернення (26.11.23)

51. Тест «Рівень емоційної стійкості» (автор: Тарасов Є.О. кандидат психологічних наук, психотерапевт вищої категорії) Режим доступу :<http://oipop.ed-sp.net/?q=node/49072> дата звернення (30.11.23)
52. Тест «Рівень емоційної стійкості» (автор: Тарасов Є.О., кандидат психологічних наук, психотерапевт вищої категорії) <http://oipop.ed-sp.net/?q=node/49072>
53. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с.
54. Тимочко О. Вплив занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2014;31:179-182
55. Фізичне виховання студентів: навч.-метод. посіб. / О.М. Школа, Д.В. Пятницька, А.В. Бойченко, Г.В. Таможанська, Л.К. Грищенко, О.І. Галашко, О.І. Грищенко, Д.В. Сичов, О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко / за загал. ред. О.М. Школи. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2016. – 456 с.
56. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / Зубалій МД. Київ: Інститут проблем виховання; 2008. 212 с.
57. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Тести і завдання для самостійної підготовки: Навчальний посібник / П.Д. Плахтій, О.О. Безкопильний, В.М. Марчук. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2011. – 176 с
58. Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2023 р.). Хмельницький:ХНУ, 2023. 104с.(15-18)
59. Формування здорового способу життя молоді / Герасимович ЯЯ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008;1:28-31.

- 60.Хожило П. Здоровий спосіб життя як сучасна домінанта державної молодіжної політики в Україні. Аспекти публічного управління. 2014;3-4:75-80
- 61.Хоулі, Е.Т., Френкс, Д.С. "Оздоровчий фітнес". Київ: Олімпійська література; 2000. 367 с.
- 62.Цимбал НМ. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан»; 2000. 168 с.
- 63.Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали III регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 15 квітня 2021 р. – Дрогобич : По світ, 2021. – 172 с
- 64.Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга Богдан; 2001. Ч. 1. 272 с
- 65.Шинкарук В. Д. Теорія та історія соціального виховання в зарубіжних країнах (для студентів напряму підготовки «Соціальна педагогіка») / В. Д. Шинкарук, Р. В. Сопівник, І. В. Сопівник – К.:ЦП «Компринт», 2015. – 236 с.17
- 66.Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Science and education: problems, prospects and innovations. Abstracts of the 1st International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Kyoto, Japan. 2020. Pp. 21-27.
- 67.Foundations of professional personal training / ed. G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 310 p.
- 68.Health and Wellness for Life. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 504 p. Heyward V.H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription / V.H. Heyward.– 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 426 pp.
- 69.Howley E. Fitness Professional's Handbook / E. Howley, B. Don Franks. – 5th ed. –Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Дослідження впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний комфорт жінок»

Ця анкета призначена для збору інформації в рамках дослідження впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний комфорт жінок. Ваші відповіді допоможуть нам зрозуміти, як оздоровча гімнастика впливає на ваше тіло та почуття з самого початку. Будь ласка, відповідайте на питання чесно та об'єктивно.

І блок (загальні питання про респондента)

1. Повне ім'я: _____
2. Вік: _____
3. Стать: (жіноча)
4. Сімейний стан: __ (одружена , розлучена , інше _____)
5. Освіта: __ (початкова , середня , вища , інше _____)
6. Заняття/робота: _____

II блок Фізичний стан

7. Чи займаєтеся ви оздоровчою гімнастикою? Так Ні
8. Як часто ви займаєтесь? (кількість днів на тиждень) _____
9. Скільки часу ви відводите на одне тренування? (години, хвилини) _____
10. Чи помічаєте ви покращення у фізичному стані після впровадження оздоровчої гімнастики? Так Ні
11. Які конкретні зміни в фізичному стані ви помітили? (наприклад, покращення витривалості, _____ сили, _____ здоров'я _____ шкіри тощо) _____

Продовження додатку А

III блок: Психологічний комфорт

12. Чи відчули ви покращення в психологічному комфорті після початку занять оздоровчою гімнастикою? Так Ні

13. Які зміни ви відчули в своєму емоційному стані? (наприклад, зменшення стресу, покращення настрою, збільшення енергії тощо) _____

14. Чи відчули ви покращення в якості сну? Так Ні

15. Які інші психологічні користі ви відчули від занять оздоровчою гімнастикою? _____

IV блок: Загальні запитання

16. Як довго ви займаєтеся оздоровчою гімнастикою? _____

17. Чи порівнюєте ви свій фізичний стан і психологічний комфорт до та після початку занять оздоровчою гімнастикою? _____

18. Чи порадите ви іншим жінкам займатися оздоровчою гімнастикою?

Так Ні

19. Є щось ще, що ви хотіли б додати про вплив оздоровчої гімнастики на ваш фізичний стан та психологічний комфорт? _____

Дякуємо за співпрацю!

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу

Продовження додатку Б

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неохайність
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску

Продовження додатку Б

3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

ТЕСТ «РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ»(автор: Тарасов Є.О., кандидат
психологічних наук, психотерапевт вищої категорії)

Потрібно відповісти на 10 тверджень

1. Мені часто сняться нічні кошмари

Так-2 бали. Ні-1 бал.

2. Мене дратує велика кількість людей

Так-3 бали. Ні-0 балів.

3. Мене часто мучить почуття провини

Так-3 бали. Ні-0 балів.

4. Я не забороняю собі висловлювати свої переживання, почуття

Так-0 балів. Ні-1 бал.

5. Я легко ображаюся на жарти в свою адресу

Так-3 бали. Ні-1 бал.

6. В мене часто змінюється настрій

Так-2 бали. Ні-1 бал.

7. Я потребую людей, здатних мене зрозуміти, підтримати, втішити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

8. Я легко почуваюся в колі нових для мене людей

Так-0 балів. Ні-2 бали.

9. Я приймаю все те, що відбувається близько до серця

Так-3 бали. Ні-0 балів.

10. Мене легко розізлити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

Результати тесту:

• **7 балів** означає, що у вас високий рівень емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці. Вам, швидше за все, не страшні ніякі емоційні стреси. Підтримуйте свою нервову систему в такому ж чудовому стані.

• **Від 8 до 9 балів:** ви досить врівноважені. Ви адекватно реагуєте на більшість стресових ситуацій. У вас середній рівень емоційної стійкості, тобто та норма, яка властива більшості людей.

• **Від 15 до 20 балів:** вас характеризує підвищений рівень емоційності. Вам слід опанувати прийоми і навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження), а можливо (хоча б іноді), приймати і заспокійливі збори трав.

Продовження додатку В

• **Від 21 до 25 балів:** вам властива дуже висока ступінь емоційної збудливості, ваші нерви «оголені». Найкраще вам можуть допомогти впоратися з емоційною вразливістю фахівці-психологи та психотерапевти.

ДОДАТОК Г

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Вік:

Ім'я:

№ з/п	Психічні стани	Підходи	Не дуже	Не
		ть	підходить	підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			

17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - **ригідність** (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток Д

Фото із одного з занять оздоровчою гімнастикою

