

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХАТХА-ЙОГОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАНИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ
ЗРІЛОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”

Виконала: студентка II курсу
14-211 М групи
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична культура)
Ребікова Альбіна Володимирівна

Керівник Грабовський Ю.А. кандидат
педагогічних наук, доцент

Рецензент Бондар Анастасія Сергіївна
кандидатка наук з фізичного виховання
та спорту, доцентка, завідувачка
кафедри менеджменту фізичної
культури Харківської державної
академії фізичної культури

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. Психоемоційні стани та проблема їх регуляції...6 | |
| 1.1. Загальна характеристика психоемоційних станів людини..6 | |
| 1.2. Регуляція психоемоційних станів людини засобами фізичної культури | 8 |
| 1.3. Мотиви відвідування особами зрілого віку фізкультурно-оздоровчих занять..... | 12 |
| РОЗДІЛ 2. Методи і організація дослідження..... | 16 |
| 2.1. Методи дослідження..... | 16 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 18 |
| РОЗДІЛ 3. Хатха-йога як засіб регуляції фізичного та психоемоційного стану жінок зрілого віку..... | 20 |
| 3.1. Вплив занять по системі хатха-йоги на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку..... | 20 |
| 3.2. Результати впливу заняття хатха-йогою на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку..... | 21 |
| ВИСНОВКИ..... | 39 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 41 |
| Додатки..... | 45 |
| Додаток А Методики пульсометрії та тонометрії..... | 46 |

ВСТУП

На сьогодні, однією із найважливіших та найскладніших проблем у сучасній науці та практиці є збереження та зміцнення здоров'я. Емоційне здоров'я, дає нам змогу зберегти цілісне емоційне ставлення до себе і світу. Воно сприяє подоланню негативних емоцій та породжує позитивно забарвлені переживання (Л.В. Тарабакіна, 2000).

До ефективних засобів покращення не лише фізичного, але й емоційного здоров'я людини, ми віднесемо регулярні заняття фізичною культурою та спортом. Збереження та відновлення здоров'я людей засобами оздоровчої фізичної культури на сьогодні є однією з актуальних проблем сучасності (Булатова М.М., Литвин О.Т., 2004; Круцевич Т.Ю., 2008). Наконечна А. (2014) у своїх працях висвітлювала результати впливу системи Дж. Пілатеса на психоемоційний стан жінок другого зрілого віку.

Наукові дослідження свідчать про те, що оздоровчі заняття з йоги сприяють розбалансуванню системи, яка призначена протистояти стресу [2, 3].

У наукових пошуках Р. Риттинера (2013) вказується на те, що система хатха-йоги має суттєві оздоровчі переваги саме для жінок першого зрілого віку.

На сьогодні існує велика кількість літератури, яка присвячена філософії йоги. Проте, ще лишаються недостатньо вивчені питання впливу засобів йоги на показники психоемоційного та фізичного стану тих, хто займається. Окремі аспекти впливу йоги на фізичний і психічний стани і у своїх наукових працях висвітлювали Ю.Ю. Мосейчук та О.О. Мороз (2017).

Водночас, у сучасній вітчизняній науковій літературі бракує експериментальних обґрунтувань впливу занять хатха-йогою на психоемоційний стан жінок зрілого віку.

Таким чином, зважаючи на недостатню наукову розробленість зумовили вибір теми бакалаврської роботи “Вплив занять хатха-йогою на психоемоційний стан жінок”.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами та темами: дане дослідження виконано відповідно до теми «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» за номером державної реєстрації 0118U100260.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив занять хатха-йогою на фізичний та психоемоційний стани жінок першого періоду зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та охарактеризувати психоемоційні стани та проблему їх регуляції.
2. З’ясувати вплив занять фізичними вправами на фізичний та психоемоційні стани людини.
3. Перевірити вплив занять хатха-йогою на фізичний та психоемоційний стани жінок першого періоду зрілого віку.

Об’єкт дослідження – процес регуляції фізичного та психоемоційного стану жінок.

Предмет дослідження – заняття хатха-йогою як засіб регуляції фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку.

У ході дослідження були використані наступні **методи дослідження:** *теоретичні:* вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення даних з метою вивчення сутності, структури та особливостей занять хатха-йогою на організм людини, розкриття

механізму впливу оздоровчих занять по системі хатха-йога на фізичний та психоемоційний стан жінок; *емпіричні*: методи педагогічної діагностики. *Функціональні проби* системи зовнішнього дихання для визначення стійкості організму до гіпоксії: *проба Штанге* і *проба Генчі*.

А також методики *пульсометрії та тонометрії*.

Практичне значення. Результати, які одержані у ході роботи ми можемо використовувати під час проведення семінарів, конференцій у фізкультурно-оздоровчих центрах та клубах; курсів підготовки інструкторів з хатха-йоги; пропагандистської роботи щодо залучення до цих занять різних верств населення.

Основні положення кваліфікаційної роботи можуть бути використані для інструкторів з метою професійного удосконалення, для осіб, котрі бажають опанувати систему хатха-йоги.

Наукова новизна одержаних результатів:

– набули подальшого розвитку наукові дані щодо впливу занять хатха-йоогою на фізичний та психоемоційний стани жінок першого періоду зрілого віку.

– перенесено увагу українського наукового дискурсу на стан проблеми впливу занять хатха-йоогою на фізичний та психоемоційний стани жінок першого періоду зрілого віку.

Апробація результатів дослідження. За матеріалами проведеного дослідження було виголошено доповіді на науково-методичному семінарі кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Публікації. Результати кваліфікаційної роботи відображені у збірці наукових праць «Магістерські студії» (Івано-Франківськ, 2023).

Структура і обсяг роботи. Представлена кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня викладена на 40сторінках машинописного тексту. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків,

списку використаних джерел та додатків. У роботі було використано 39 джерел наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ТА ПРОБЛЕМА ЇХ РЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Загальна характеристика психоемоційних станів людини

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив сформулювати уявлення про періоди її наукової розробки. Вивчення сучасних видань дало нам змогу простежити тематику публікацій фізкультурно-психологічного змісту, а вивчення літератури з питань впливу занять хатха-йогою – виявити резерви її удосконалення у процесі регуляції психоемоційних станів жінок зрілого віку.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури вітчизняних вчених та фахівців зарубіжних країн дозволив нам окреслити мотиви відвідування особами зрілого віку фізкультурно-оздоровчі заняття. Опрацювання літературних джерел дало змогу з'ясувати вплив занять фізичними вправами на організм людини в цілому.

Кожна людина щодня переживає різні психічні стани. Саме проблема стану і сам термін “стан” давно привертає увагу представників філософії, природних і гуманітарних наук.

На сьогодні термін “стан” широко використовується саме у поєднанні з конкретними психічними явищами.

Наш аналіз спеціальної літератури показав, що термін “стан психіки” використовується для характеристики найбільш виражених виявів психічної сфери людини.

В процесі бібліографічного пошуку нами з'ясовано, що різноманітні стани людини, зокрема психічні, – це мінливі стани людини, які описуються у термінах психології. Серед психічних станів

виокремлюють: емоції, тривожність, задоволення, незадоволення, увага, установки, апатія, натхнення, бадьорість, ейфорія інші.

Одним із психічних станів є емоція (від фр. emotion – “хвилювання”, “збудження).

Аналіз спеціальної літератури дав змогу з’ясувати, що різні стани характеризуються за різними критеріями, зокрема:

1) за ступенем збудження чи заспокоєння:

- *стенічні емоції*, які підштовхують до висловів, вчинків, збільшують напругу сил. Людині важко змовчати, не діяти активно (радість, страх, злість, впевненість, триумф);
- *астенічні емоції*, які характеризуються пасивністю та бездіяльністю (неспокій, страх, страждання);

2) за наявності відтінків задоволення або незадоволення розрізняють:

- *позитивні емоції*, вони породжуються узгодженням обставин з нормами, які відповідають світогляду даної особи (радість, задоволення, замилювання, захват, впевненість, самовдоволення, задоволеність собою, довіра, повага, симпатія, любов, ніжність, подяка, полегшення, спокійна совість, безпека, каяття совісті, каяття, й ін.);
- *негативні емоції* породжують відхилення обставин від параметрів життєдіяльності конкретної людини як особистості (невдоволення, горе-скорбота, туга, нудьга, сум, засмучення, розпач, тривога, страх, переляк, жах, розчарування, жаль, образа, презирство, гнів, обурення, ворожість, ненависть, гордість, ревності, заздрість, злість, сумнів, зніяковілість, розгубленість, відраза, сором тощо).

Також окремо виділяють: нижчі емоції, які пов’язані з безумовно-рефлекторною діяльністю (емоції спраги, голоду, егоїзму тощо) і вищі,

до яких відносять: почуття обов'язку, любові, товариства, сорому тощо [3].

Емоційні стани відрізняються крайньою різноманітністю – кожному психічному стану відповідає протилежний стан (активність – пасивність, впевненість – невпевненість, фрустрація – толерантність і т.д.).

Таким чином, психоемоційний стан – це особлива характеристика психічної діяльності людини за певний період часу.

Проведені експериментальні дослідження доводять та обґрунтовують вродженість деяких зовнішніх виявів емоційних станів.

Таким чином, на основі вище викладеної інформації доходимо до висновку, що емоції в житті людини відіграють велику роль. Позитивні емоції призводять до покращення фізичного та психічного здоров'я людини, а негативні – навпаки породжують схильність до різноманітних захворювань. Тому кожна людина повинна вміти керувати та регулювати свій психоемоційний стан. Аналіз доступної літератури дав змогу з'ясувати, що в регулюванні психоемоційного стану важливе значення посідають заняття фізичними вправами [3; 26; 38].

1.2. Регуляція психоемоційних станів людини засобами фізичної культури

Відомо, що фізичні вправи позитивно впливають на оздоровлення організму в цілому. Отримані численні результати беззаперечно підтверджують позитивний вплив занять фізичними вправами на покращення психоемоційного стану. Отже, різноманітні вправи такі як біг, ходьба, плавання, різні види аеробіки та фітнесу, йоги сприяють накопиченню позитивних емоцій від заняття.

Ще одна причина позитивного впливу занять фізичними вправами є термогенний ефект. Згідно з цим механізмом виконання фізичної

вправи супроводжується утворенням тепла, яке сприяє релаксації організму.

Чимало фахівців в галузі фізичної культури і спорту відзначають, що плавання є одним з найбільш гармонійних засобів оздоровлення людини, який цінується не одну сотню років. Заняття плаванням позитивно впливають на центральну нервову систему, сприяють формуванню врівноваженого типу нервової діяльності. Як наслідок нормалізується діяльність нервової системи, врівноважуються процеси збудження і гальмування, покращується кровопостачання мозку. Важлива особлива відмінність, пов'язана з плаванням полягає у підтриманні рівноваги тіла в водному середовищі, що позитивно позначається на стані психіки, формує позитивний емоційний фон. Плавання допомагає побороти страх перед водою, депресію і нервові напруження, знімає втому, покращує сон, пам'ять і увагу, піднімає настрій [1; 17].

Регулярне відвідування занять у воді дисциплінує і підвищує вольові якості людини такі як витримка, наполегливість, цілеспрямованість тощо.

Варто зауважити, що результат досліджень, проведеними В.М. Волковою, Е.Г. Мильнером, підтверджують позитивний вплив плавання навіть при мінімальній кількості фізичних навантажень. Цими ж фахівцями доведено, що 30 хвилин ходьби, здатна вплинути на настрій, а регулярні заняття сприяють звільненні від затяжної депресії [22].

Отже, біг є ще одним засобом, що позитивно впливає на психоемоційний стан. Проведений моніторинг Всесвітньої асоціації "Спорту для всіх" засвідчив, що бігом, як оздоровчим засобом займається найбільша кількість людей нашої планети. В Україні згідно з офіційними даними, зареєстровано 5207 клубів любителів бігу, в яких

займається 385 тисяч любителів бігу, а прихильників самостійно бігати налічується 2 мільйони осіб [13].

Очевидним і зрозумілим є вибір бігу як для зміцнення фізичного, так і духовнопсихічного здоров'я, оскільки, як підтверджують результати досліджень Л.Я. Іващенко після заняття, як правило, з'являється гарний настрій, впевненість в собі, підвищується бадьорість та розумова працездатність, що пов'язане з виділенням гормону – ендорфіну, який здатний викликати стан ейфорії.

Проведені дослідження Т.С. Лисицької, Л.В. Сідневої із залученням людей, котрі надають перевагу бігові задля оздоровлення засвідчили, що більша половина людей займаються бігом ще й для підвищення їхнього психоемоційного стану, зокрема після занять вони відчувають велику радість та задоволення [17].

Важливо зауважити, що використання оздоровчого бігу (в оптимальному дозуванні) у поєднанні з водними процедурами є дієвим засобом боротьби з безсонням – яке вважається хворобою ХХ століття, яка викликана нервовим перенапруженням через велику кількість інформації, що надходить із зовнішнього світу. У результаті таких занять знімається нервова напруга, покращується сон і самопочуття, підвищується працездатність. Особливо корисним є біг у вечірні години.

Окрім вище розглянутих локомоцій на організм людини позитивно впливають і багато інших. Різноманітні види фітнесу, аеробіки при умові відсутності протипоказів регулюють емоційний та психічний стан людей різного віку. Ці вправи об'єднують в собі різноманітні види бігу, танцювальних елементів, стрибків, які виконуються в швидкому темпі. Особливістю цих видів є те, що вправи виконуються під музичний супровід. Під час виконання вправ під запальну музику не відчувається втома, і в результаті такі заняття є джерелом гарного настрою, позитивних емоцій, появи нових інтересів, впевненості у своїх силах, високої працездатності, а значить – розширення резервів здоров'я на

довгі роки. Загальновідомим є той факт, що музика володіє сильним психологічним впливом на людину. Вона впливає на стан нервової системи (заспокоює, розслаблює або, навпаки - збуджує). Викликає різні емоційні стани (від спокою та гармонії до неспокою, пригніченості або агресії). Тому, у цьому аспекті дуже важливо, щоб музичний матеріал був доступний, темп і ритм відповідав індивідуальним особливостям, а також викликав позитивні емоції.

До безумовних переваг занять фітнесом та аеробікою відносимо і те, що будь-яка фізична активність здатна протистояти стресу і усуває його наслідки. Так, О.Я. Кібальник довів, що саме фізичні вправи стимулюють вироблення ендокринною системою серотоніну. Саме він відомий як медіатор гарного самопочуття, більше того, фізична активність істотно уповільнює розпад серотоніну [13,14].

Вчені з Сполучених Штатів Америки, стверджують, що такі фітнес-вправи, як біг і аеробіка, звільняють людей від негативних психічних і психологічних явищ, зокрема від безсоння, страху і навіть депресивних станів. Причому, люди, що займаються фітнесом, виходять зі стану депресії набагато швидше і при цьому застосовується щодо них значно менша кількість антидепресантів [11].

Наприклад, заняття такими видами фітнесу як пілатес та стретчинг сприяють ефективному відновленню фізичних сил організму. Також швидкому зняттю втоми. Сприяють підвищенню працездатності, поліпшенню настрою. Викликають енергійний підйом творчості й емоційного стану організму. Під час занять у людей покращується настрій, думки звільняються від повсякденних турбот. Таким чином, можна з впевненістю стверджувати, що музика – це потужний психотерапевтичний засіб.

Отже, вищенаведена інформація підтверджує, що заняття різними фізичними вправами призводить не тільки до хорошої фізичної форми, а до загартування, тонуся і здоров'я, збільшенні позитивних впливів.

Крім цього, вони у багатьох людей нормалізують психологічний та емоційний стан, допомагають боротися з депресією.

Періодичні заняття фізичним вправами сприяють виробленню самоконтролю, зміцненню сили волі, вихованні цілеспрямованості у людини. Фізично треновані люди завжди більш впевнені у собі на відміну від тих, кому більш цікавий пасивний спосіб життя [10; 18; 21].

Таким чином, аналіз даних літературних джерел засвідчив, що регулярно організована рухова активність, заняття фізичними вправами викликають в організмі ряд ефектів, а саме:

- 1) економізуючий ефект (більш економна робота серцево-судинної, дихальної систем тощо);
- 2) антигіпоксичний (великий діапазон легеневої вентиляції, покращення кровопостачання тканин);
- 3) антистресовий (підвищення стійкості гіпоталамо-гіпофізарної системи, що визначає функціональний стан ендокринної системи);
- 4) гепорегуляторний (активація синтезу білків, гіпертрофія клітин);
- 5) психоенергетуючий (перевага позитивних емоцій, зростання розумової працездатності).

Весь цей комплекс підвищує фізичну працездатність, рівень фізичного стану, надійність, стійкість організму до впливу негативних факторів зовнішнього середовища, сприяє збільшенню тривалості життя, призупинення процесів старіння.

1.3 Мотиви відвідування особами зрілого віку фізкультурно-оздоровчих занять

Формування мотивації до будь-якої діяльності відбувається під впливом внутрішніх факторів (таких як потреби) або зовнішніх факторів (заохочення, покарання тощо). Використовуючи поняття

«зовнішні» та «внутрішні» фактори, що впливають на формування мотивації, виділяють дві групи мотивацій, кожна з яких має різне походження та різні психологічні характеристики. Враховуючи це, можна виділити мотиви, які спрямовують людей на заняття фізичною активністю, а саме:

1) Внутрішня мотивація - мотивація, пов'язана з процесом і змістом діяльності (стимулом є інтерес, бажання отримати позитивні емоції, відчуття краси і гармонії власного тіла);

2) Зовнішня мотивація - широка соціальна мотивація:

- Мотивація до відповідальності та зобов'язань перед суспільством, групами, тренерами, викладачами;

- Мотивація до самовизначення та самоствердження.

Успішна реалізація цієї мотивації дає людям відчуття задоволення, натхнення, породжує бажання активно продовжувати заняття, тобто мотивацію та інтерес.

Крім того, людина також може керуватися особистими мотиваціями, зокрема:

1) Бажання бути визнаним іншими (тренерами, друзями);

2) Бажання досягти високого соціального статусу (мотивація престижу – стати чемпіоном, зайняти престижну посаду, отримати матеріальну винагороду).

Вивчаючи мотивацію, пов'язану з процесом і змістом діяльності, виникає питання: «З якого моменту людина починає займатися фізичними вправами?» Спеціальний літературний аналіз, особливо праць Т.Ю. Круцевич Г.В.Безверхній чітко зазначив, що основними причинами, які спонукають людей до занять у спортивних секціях є:

1) Нормалізація ваги, яка хвилює багатьох (найчастіше в зрілому віці);

2) зниження частоти захворюваності та гіпотонії (охоплення значної частини населення);

3) Зменшити рівень стресу та депресії (у сучасному суспільстві значно зросла кількість людей, які страждають від депресії та тривоги);

4) задоволення (багато людей відвідують спортивні клуби, щоб отримати від процесу занять фізичними вправами задоволення);

5) Розвиток самооцінки (фізичні вправи пов'язані з появою впевненості та рішучості);

6) Комунікація (більшість людей починають займатися тим чи іншим видом фізичної активності саме для того, щоб мати можливість спілкуватися з іншими людьми) [4; 21].

І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк (2008) при дослідженні мотивації до занять фізичними вправами зазначали, що мотивація є внутрішньою рушійною силою, яка спонукає людей до виконання діяльності. Мотивація залежить від зовнішніх стимулів, які можуть сприяти або не сприяти здійсненню позитивної діяльності. Мотивацією до діяльності можуть бути матеріальні, духовні та культурні потреби, які, у свою чергу, породжують інтерес, тобто спрямованість особистості на певні предмети з метою їх розуміння та опанування.

Є. П. Іллінг перераховує загальні та специфічні мотиви для занять спортом. До першого відноситься бажання займатися будь-яким видом спорту або фізичних вправ, до другого – бажання займатися тільки улюбленими видами спорту.

Результати дослідження мотивів до занять фізичною культурою і спортом показали, що перше місце займає мотив удосконалення форми тіла. Однак розвиток цього мотиву має свої особливості. У чоловіків цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом. Простежується позитивний взаємозв'язок з гарною тілобудовою і здоров'ям. Жінки ж починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж чоловіки. Досить стабільний у даному віковому періоду мотив щодо зміцнення здоров'я.

Висновки до розділу 1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури дозволив нам визначити, що психоемоційний стан є

особливою характеристикою психічної діяльності людини за певний період часу. Він визначається зовнішніми факторами впливу, її індивідуально-психологічними особливостями, самопочуттям та впливає на її поведінку та діяльність протягом усього періоду. У професійній або навчальній сферах: зниження рівня працездатності, погіршення стосунків з колегами або одногрупниками (різного роду конфлікти). У побуті та сім'ї це погіршення взаєморозуміння з близькими та рідними людьми. Щоб уникнути появи такого стану слід підтримувати внутрішню гармонію.

Нами з'ясовано, що мотиви, які спонукають до занять фізичними вправами, мають складні структурні характеристики. Сюди віднесемо мотиви, які пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (різноманітність, динамічність, товаришування, емоційність, новизна, дружба, колективізм, наявність улюблених фізичних вправ); і мотиви, які пов'язані із результатами діяльності (набуття нових умінь, знань, навичок, оволодіння складними руховими діями, покращення власних результатів, організація активного відпочинку); а також мотиви, які пов'язані з перспективами – це зміцнення здоров'я, розвивати фізичні якості, бути спортсменом, можливість стати фізично бездоганною людиною, виховувати волю, характер, рішучість.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У ході вирішення завдань дослідження ми використали комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних методів дослідження.

Теоретичні методи дослідження:

- 1) аналіз наукової та науково-методичної літератури;
- 2) методи теоретичної інтерпретації: аналіз і синтез, узагальнення, індукція і дедукція.

Емпіричні методи дослідження:

- 3) соціологічний метод (опитування: анкетування);
- 4) психологічний метод визначення психоемоційного стану (методика САН);
- 5) методи математичної статистики (визначення середнього арифметичного).

2.1.1 Теоретичні методи. Нами було здійснено пошук та теоретичний аналіз і узагальнення доступної науково-методичної літератури з проблеми, яку ми досліджували.

В цілому, нами було проаналізовано понад 70 одиниць літературних джерел наукової та науково-методичної літератури. До списку використаних літературних джерел внесено 39 одиниць.

Аналіз та синтез. Аналіз дав змогу поділити предмет дослідження на його складові частини. Синтез – припускає з'єднання окремих частин чи рис в одне ціле.

Узагальнення. Порівнюючи окремі явища та факти ми змогли виявити спільні риси. На їх основі змогли дійти до висновків у формі загальних положень.

При застосуванні даного методу ми з'ясували можливість занять хатха-йогою у вирішенні проблеми регуляції фізичних та психоемоційних станів жінок I періоду зрілого віку.

2.1.2 Психологічний метод визначення психоемоційного стану.

Для вивчення емоційного стану жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять хатха-йогою ми застосували методику САН. Н.А.Курганським було модифіковано варіант методики, яка містила 5 нових показників: психічна активація, емоційний тонус, напруженість, інтерес, комфортність. Вона призначена для диференціального самооцінювання функціонального стану за параметрами самопочуття, активності та настрою.

2.1.3. Соціологічні методи (опитування: анкетування)

Анкетування, як метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів. Даний метод застосовувався з метою вивчення психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Для дослідження ми обрали таблицю, що складається з 17 пар слів, які відображають досліджувані особливості психоемоційного стану. Категорії самопочуття, активності, настрою представлені 10 парами слів кожна. Досліджуваний має оцінити за 7-бальною шкалою ступінь вираженості кожної ознаки. Кількісний результат є сумою первинних балів або їхнє середнє арифметичне.

Принципи оцінювання психоемоційного стану за методикою САН: < 30 балів – низька оцінка; 30–50 балів – середня оцінка; > 50 балів – висока оцінка (додаток А).

Анкетуванням охоплено загалом 44 респондента віком від 22 до 35 років на базі студії йоги “Shanti Yoga School” міста Херсона. Тренер Остапчук Наталія.

Проведення анкетування передбачало з'ясувати вплив заняття хатха-йогою на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку.

2.1.4. Функціональні проби системи зовнішнього дихання для визначення стійкості організму до гіпоксії:

Найбільш розповсюдженими є функціональні проби із затримкою дихання на вдиху (*проба Штанге*) і на видиху (*проба Генчі*). В обох випадках реєструється максимально можливий час затримки дихання (відповідно Твд. і Твид.). Означені проби дозволяють оцінити ступінь стійкості організму людини до змішаної гіперкапнії і гіпоксії, що відображає загальний стан киснезабезпечуючих систем; оцінити кисневе забезпечення організму і загальний рівень тренуваності людини.

Методики пульсометрії та тонометрії подані у додатку А.

2.1.5. Методи математичної статистики (визначення середнього арифметичного). В ході опрацювання матеріалів визначалося середнє арифметичне значення показників властивості, що вивчається і порівнювалися між собою.

Розрахунок середніх арифметичних здійснюється за формулою:

$$C = (K_1 + K_2 + \dots + K_n) / N, \text{ де}$$

C – середнє арифметичне;

N – кількість елементів сукупності;

K_n – значення досліджуваної ознаки n -го елементу сукупності.

Результати розрахунку середніх арифметичних нами подано у відсотках і балах.

2.2. Організація дослідження

Кваліфікаційна робота виконувалася впродовж 2022–2023 навчальних років.

Поставлені завдання даного дослідження визначили наступну послідовність їх проведення:

На **першому етапі** (жовтень 2022 – січень 2023 року) – вивчено і проаналізовано суть проблеми. Здійснено аналіз доступної нам наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

На **другому етапі** (лютий – травень 2023 року) – здійснено пошук методики проведення констатувального експерименту, проведення анкетування жінок I періоду зрілого віку з метою з'ясування впливу занять хатха-йогою на фізичний та психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку, розробка плану проведення констатувального експерименту.

На **третьому етапі** (червень – жовтень 2023 року) – аналіз результатів опитування, форматування тексту кваліфікаційної роботи, формулювання висновків, підготовка статті до друку, підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3
ХАТХА-ЙОГА ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ
ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Вплив занять хатха-йогою на фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку

Метою оцінки впливу занять хатха-йоги на організм жінок на початку педагогічного експерименту були визначені вихідні показники їх фізичного стану. Дані показники подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Динаміка показників функціонального стану жінок у процесі занять хатха-йогою (n=44)

| Реєстрація характеристик | Етапи дослідження | Середній показник X |
|---|--------------------------|---|
| Артеріальний тиск (у спокої), мм.рт.ст. | До | 131,4±9,6 89±7,8 |
| | Після | 120±12,2 82±8,1 |
| ЧСС (у спокої), уд/хв | До | 72±4,1 |
| | Після | 66±3,8 |
| Проба Штанге, сек | До | 27±5,95 |
| | Після | 43±8,74 |
| Проба Генче, сек | До | 19±5,53 |
| | Після | 25±8,0 |

Аналізуючи дані подані у таблиці, до початку занять бачимо, що у середньому артеріальний тиск перевищує норму для жінок відповідного віку (120/80 мм. рт.ст). А також підвищений

показник ЧСС у спокої. Це говорить про напруження в роботі серцево- судинної системи.

Що стосується показників проби Штанге і Генче, вони відображають недостатню стійкість до гіпоксії (27 і 19 с відповідно). По завершенні експерименту усі показники стали значно більш сприятливими. Це вказує на покращення фізичного стану жінок, які займалися даним видом діяльності.

Відвідуючи регулярно оздоровчі тренування у жінок є можливість утримувати показник ЧСС в діапазоні від 50-60 уд/хв (в даному випадку отриманий результат після експерименту – 66 уд/хв.

Суттєво покращилися показники затримки дихання після вдиху і після видиху. Це говорить про те, що збільшилися функціональні можливості кисневозабезпечуючої системи.

Що стосується психологічних станів, то ми розглянемо це у окремому підрозділі.

Таким чином, заняття хатха-йогою дали позитивний вплив на зміцнення серцево-судинної та дихальної системи.

3.2. Хатха-йога як засіб регуляції психоемоційних станів жінок першого періоду зрілого віку

Опрацювання літературних джерел та власний інструкторський досвід дали змогу з'ясувати безпосередньо регуляцію психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі заняття хатха-йогою.

З метою перевірки впливу занять йогою на психоемоційний стан людини, ми провели опитування осіб, котрі відвідують такі заняття на базі студії йоги “Shanti Yoga School” міста Херсона (Тренер - Остапчук Наталія) до та після його проведення. Для вивчення психоемоційного

стану жінок у процесі занять хатха-йогою ми застосували методику САН.

В нашому дослідженні взяли участь жінки віком від 22 до 35 років.

У ході анкетування ми прагнули виявити вплив занять йогою та оцінити психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку перед і після заняття хатха-йогою.

Одним із показників, що входить до характеристики психоемоційного стану людини в цілому є відчуття активності чи пасивності. На рисунку 3.1. представлена самооцінка відчуттів респондентів щодо цієї категорії.

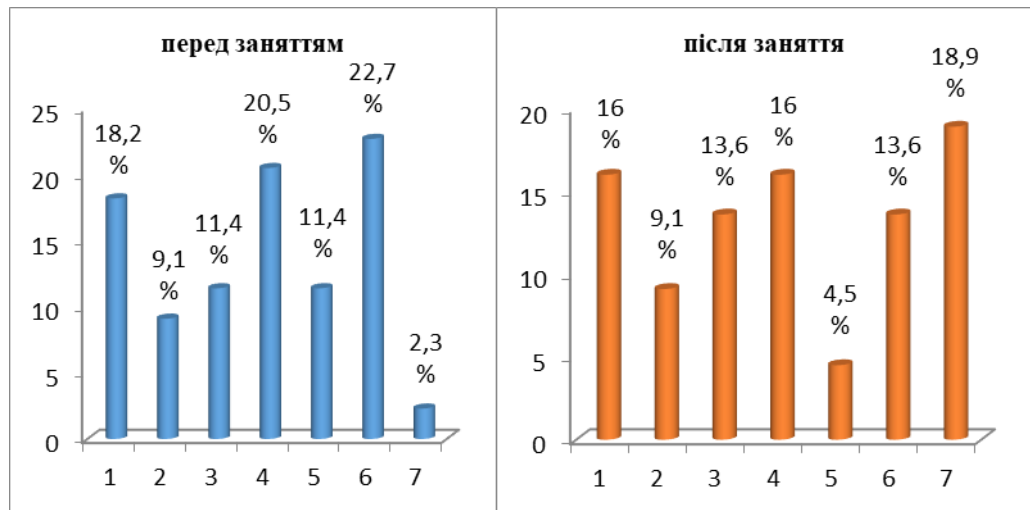


Рис.3.1. Динвіка зміни показника самооцінки “відчуття пасивності (активності)” жінок до і після заняття хатха-йогою (n=44)

Отже, на рисунку 3.1. показано, що перед заняттям більша половина осіб відчували себе пасивними і тільки 36,4% опитаних відчували, що активні на високому рівні. Цікавими виявилися результати після проведення заняття, де результати значною мірою не змінилися, оскільки тільки 37% осіб відчували себе активними. Разом з тим, інформація на рисунку свідчить про те, що на 16,6% збільшилася кількість осіб, котрі оцінили свою активність найвищим балом, що є важливим.

На наступному рисунку, 3.2., відображені результати самооцінки відчуттів малорухливості чи жвавості.

Так, перед початком заняття практично половина жінок, а саме 43,3% відчували себе малорухливими, відмітивши такий стан низькою оцінкою. Практично така ж кількість жінок, зокрема 40,9% відчували себе малорухливими після його закінчення. Водночас, на високому рівні почували себе 13,6% жінок, що на 9,1% більше, ніж до проведення заняття.

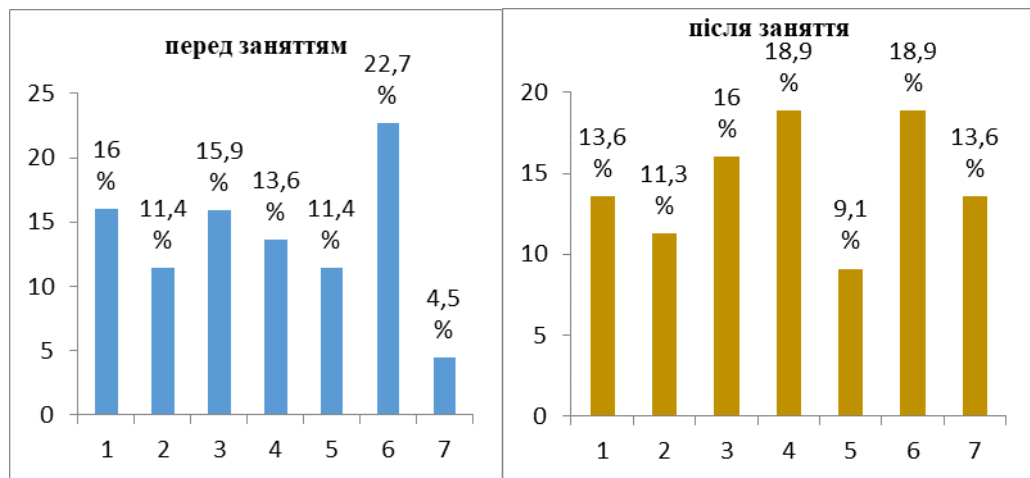


Рис.3.2. Динаміка змін показників самооцінки “малорухливості (жвавості)” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Хочемо також відмітити, що перед заняттям 16% жінок відчували себе малорухливими, а після його закінчення – 13,6%, що також є важливим і свідчить, що такі заняття здатні пливати на активність людини.

На рисунку 3.3. відображено результати респондентів щодо гарного чи поганого настрою.

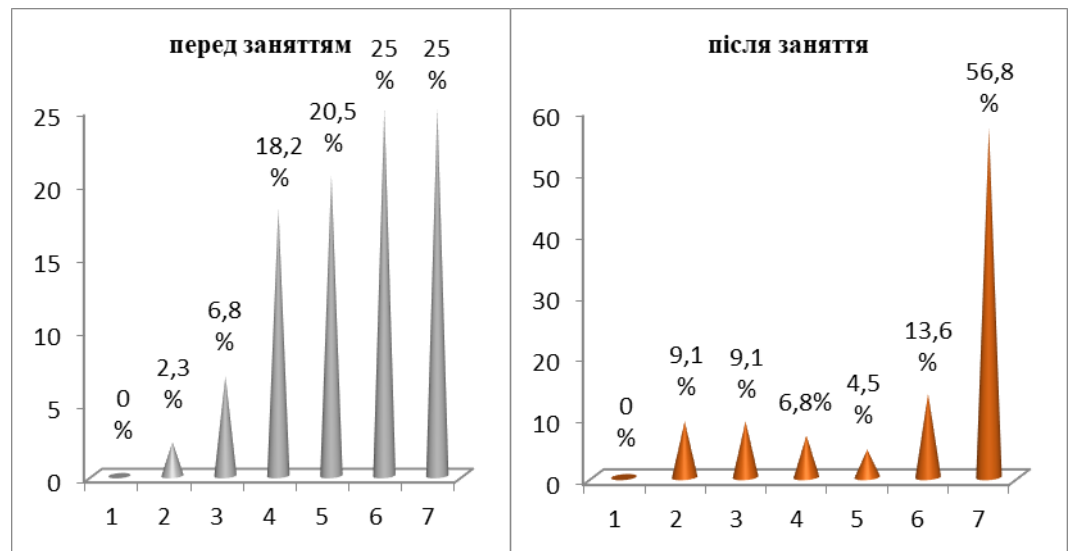


Рис.3.3. Динаміка показників самооцінки “гарного (поганого) настрою” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Прийшовши на заняття гарний настрій переважав тільки у 25% людей. В цілому, аналізуючи інформацію рисунку, можна констатувати, що перед початком заняття практично три чверті жінок перебували у гарному настрої. Після проведення заняття цей показник істотно не змінився, проте збільшилася кількість осіб, котрі відмітили поганий настрій низьким балом 2 і 3 з 2,3% до 9,1% та з 6,8% до 9,1% відповідно. Водночас, хочемо звернути особливу увагу на те, що після проведення заняття більш, ніж у двічі, а саме з 25% до 56,8% збільшилася кількість осіб, котрі відмітили гарний настрій на найвищим балом. Вважаємо, що цей показник чи не найкраще підтверджує можливість занять хатха-йогою впливати на психоемоційний стан в цілому, оскільки настрій, як загальний емоційний стан, своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини і характеризує її тонус.

На рисунку 3.4. представлені результати відчуття працездатності чи розбитості.

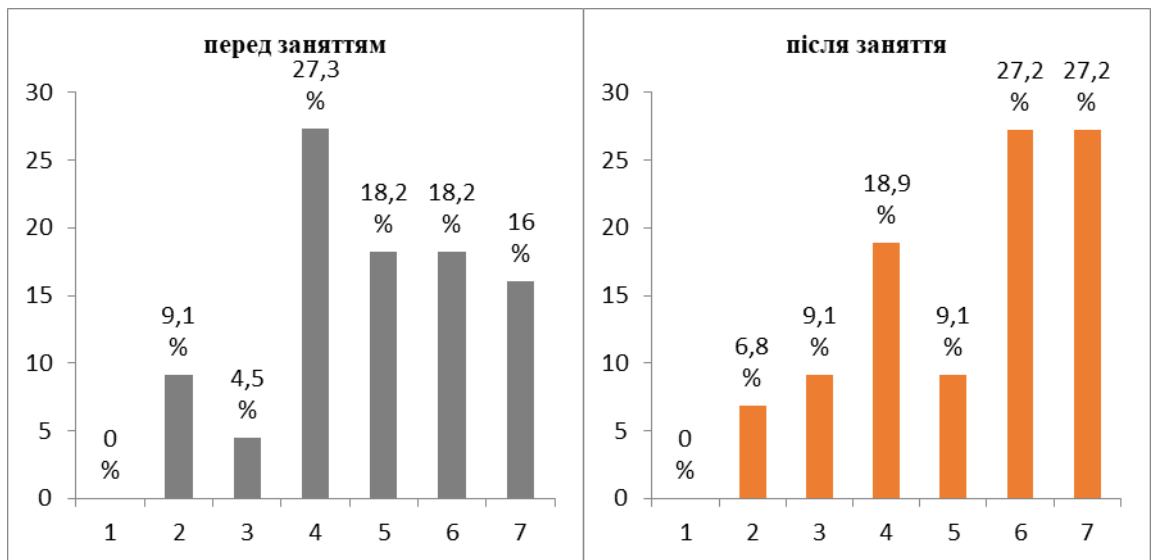


Рис.3.4. Динаміка змін показників самооцінки “працездатність (розбитість)” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Так, перед початком заняття понад 50% опитаних респондентів відчували себе більше працездатними, аніж розбитими. Хочемо звернути увагу на те, що в процесі опрацювання та аналізі анкетних даних нами не виявлено жодної жінки, котра б себе відчувала розбито, відзначивши такий стан найменшим балом.

Інформація на рисунку 3.4. підтверджує, що після закінчення заняття суттєво збільшилася кількість осіб, у котрих підвищилася працездатність, зокрема жінки, котрі відміли відчуття працездатності шістьма і сімома балами покращилася з 18,2% та 16% до 27,2% і 27,2% відповідно.

Таким чином, очевидним є, що заняття йогою позитивно впливають на підвищення працездатності, що характеризує здатність людини до трудової діяльності.

Ще один з психоемоційних показників є відчуття повільного (швидкого) стану. На рисунку 3.5. представлені результати власних відчуттів щодо повільного чи швидкого стану жінок до та після заняття йогою.

Отже, за результатами дослідження було виявлено, що у 20,5% людей переважав повільний стан, а після цей показний становив 9,1%.

Також ми з'ясували, що до заняття не було жодної жінки, котра б відчувала себе швидкою, а після заняття кількість людей цієї категорії становила 6,8%.

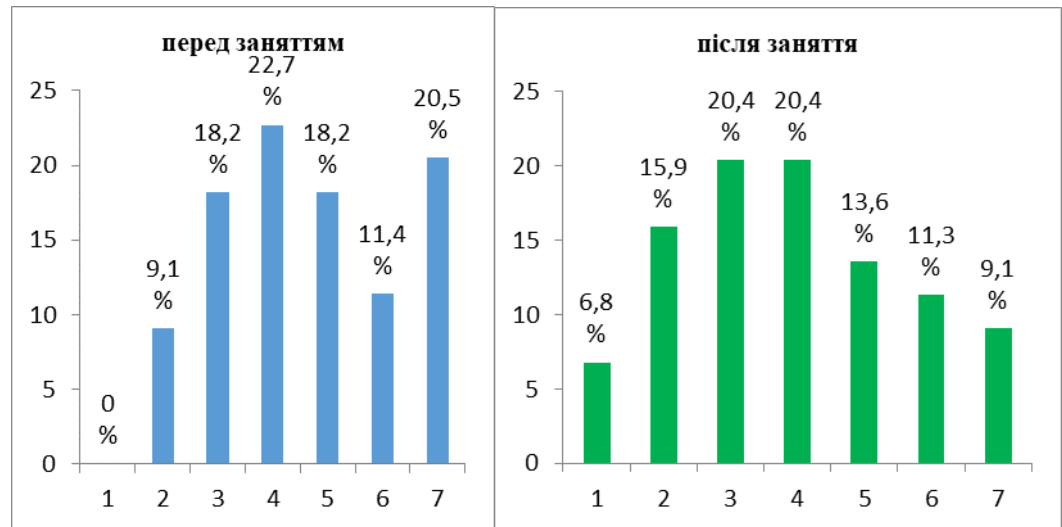


Рис.3.5. Динаміка зміни показника самооцінки “повільний (швидкий) стан” жінок до і після заняття хатха-йогою (n=44)

Хочемо зауважити, що перед початком заняття жінки в меншій мірі відчували себе повільними. Після заняття, як свідчить інформація рисунку, змінилася діаграма, зокрема чітко видно, що кількість жінок, які відчували себе швидкими на високому рівні (понад 50%) до заняття йогою зменшилася після його проведення. На нашу думку, самооцінка наявності швидкого стану і зміна його на повільний після закінчення заняття зумовлений змістом та атмосферою проведення і заняття хатха-йогою, безумовно, вважаємо це позитивним результатом.

На рисунку 3.6. представлено результати самооцінки респондентами бездіяльного чи діяльного стану до та після проведення заняття йогою.

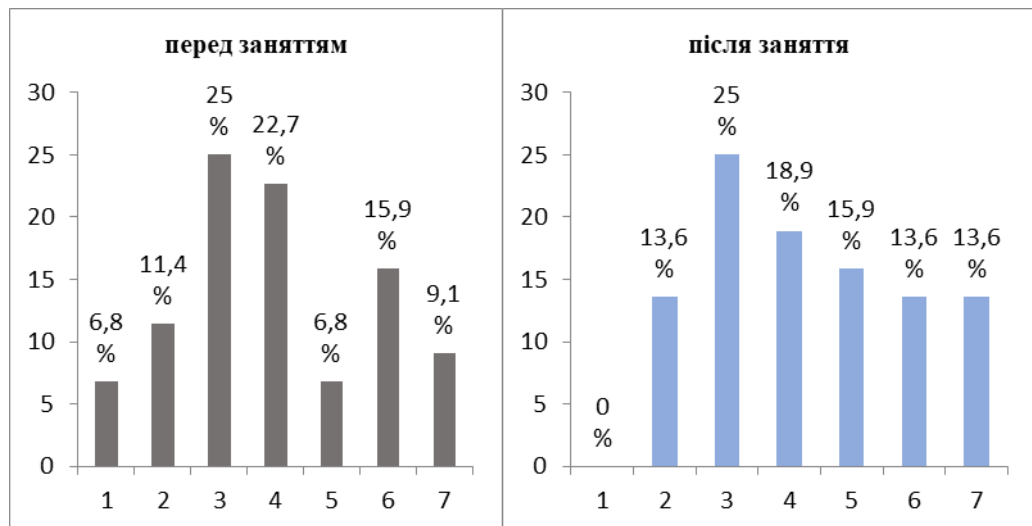


Рис.3.6. Динаміка зміни показника самооцінки “відчуття бездіяльного (діяльного) стану” жінок до та після заняття хатхайогою (n=44)

Отже, результати дослідження свідчать про те, що діяльний стан з найвищою оцінкою до заняття відчували тільки 9,1% і практично така ж кількість жінок, зокрема 6,8%, відчували бездіяльний стан. В цілому, аналізуючи рисунок 3.6, доходимо до висновку, що до заняття більшість жінок, понад 60%, відчували швидше бездіяльний стан, аніж діяльний. Натомість після заняття результати самооцінки дещо змінилися. Так, понад 40% жінок оцінили свій діяльний стан у 5, 6, 7 балів. Важливими для нас виявилися результати про те, що після заняття нами не було виявлено жодної жінки, котра б оцінила свій стан як бездіяльний одним балом. Окрім того на 4,5% збільшилася кількість жінок, котрі після заняття відчували свій стан як діяльний.

Таким чином, отримані результати ще раз підтверджують, що заняття йогою позитивно впливають на рухову сферу людини.

На рисунку 3.7. представлено результати відчуття життєрадісного чи похмурого стану.

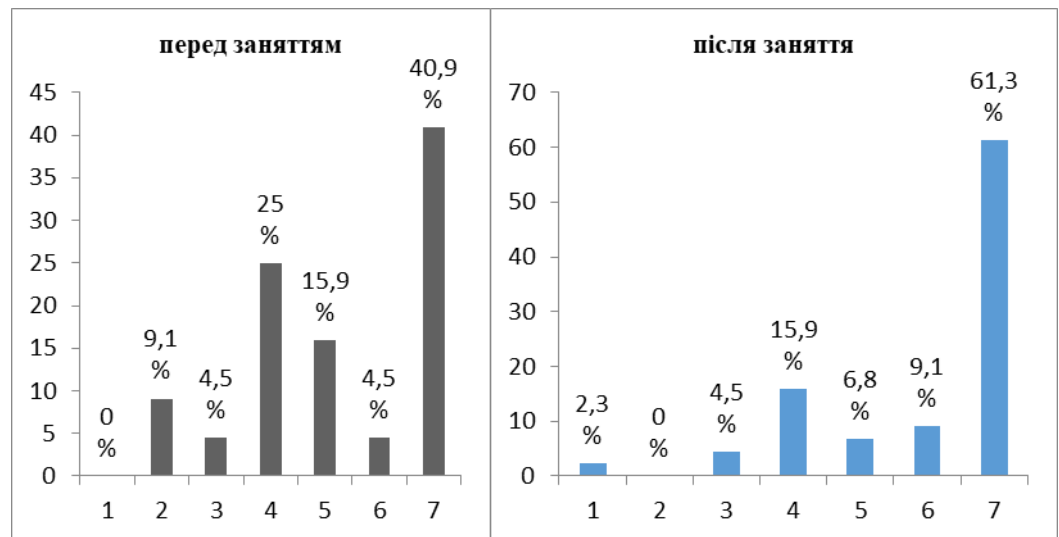


Рис.3.7. Динаміка зміни показника самооцінки “життєрадісний (похмурий) стан” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Так, до початку заняття найвищим балом свій стан як життєрадісний оцінили 40,9% жінок. Хочемо звернути увагу, що нами не виявлено жодної жінки, котра б найменшим балом оцінила свій стан як похмурий. Натомість після заняття одна жінка оцінила свій стан саме таким балом. На нашу думку, це зумовлено або ж недостатнім вмінням виконувати асани так, як це роблять чи інші, чи тренер, або ж відчуття втоми після заняття переважає внаслідок виснажливої для конкретної жінки роботи.

Важливими для нас є результати щодо збільшення кількості жінок, котрі відмітили свій стан як життєрадісний найвищим балом, зокрема 61,3% респондентів оцінили його у 7 балів. Окрім того наголосимо на тому, що після заняття суттєво зменшилася кількість жінок, у котрих стан змінився в кращу сторону, зокрема до заняття свій стан як похмурий 9,1% оцінили двома балами, 25% – чотирма балами. Після заняття нами не виявлено жодної жінки, котра б оцінила свій стан як похмурий двома балами і чотирма балами оцінили свій стан як похмурий 15,9%, що на 9,1% менше, аніж до його проведення.

Вважаємо, що життєрадісність, поряд із щастям, забезпечує бадьоре і світле сприйняття дійсності. При такому стані переважають світлі почуття, радісне сприйняття життя. Тому, на нашу думку, результати очевидні, що заняття йогою сприяють кращому сприйняттю світу, загалом, і власного життя, зокрема.

Одним з показників психоемоційного стану є відчуття напруженості чи розслабленості. На рисунку 3.8. відображені результати жінок щодо цього стану.

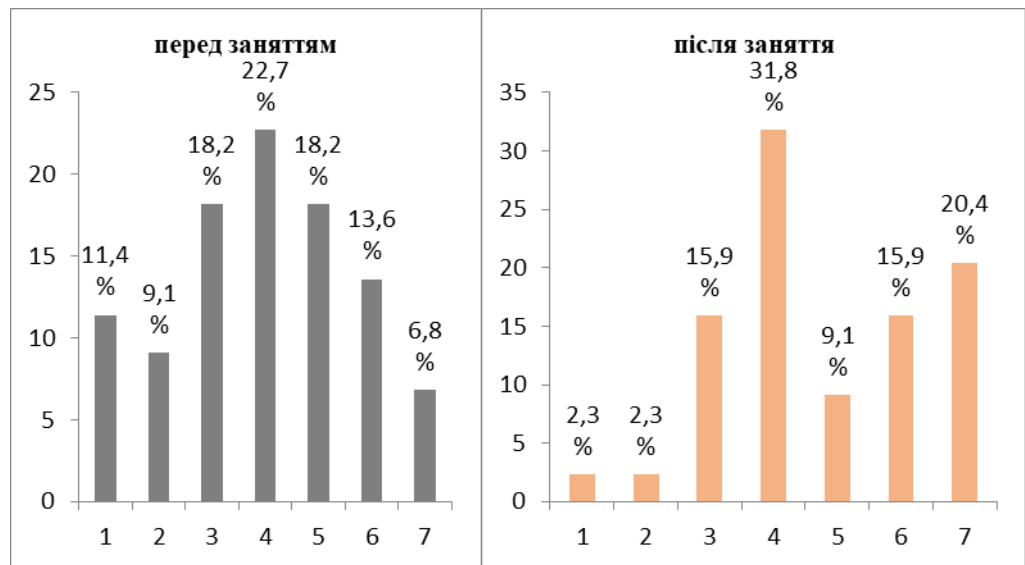


Рис.3.8. Динаміка зміни показника самооцінки “напружений (розслаблений) стан” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Отже, до початку заняття 11,4% респондентів відчували себе вкрай напруженими, оцінивши найменшим балом – 1, а розслабленими – 6,8% опитаних жінок. В цілому, аналізуючи рисунок, доходимо висновку, що як до, так і після заняття йогою більша кількість жінок відчували напружено-розслаблений стан, оцінюючи його чотирма балами. Однак, все ж таки, значно збільшилася кількість жінок, котрі оцінили свій стан у 6 і 7 балів, зокрема до заняття у 6 балів оцінювали 13,6% жінок, після заняття – 15,9%; у 7 балів оцінювали до заняття 6,8%, а після його проведення – 20,4%. Окрім цього суттєво зменшилася кількість жінок, котрі відчували напруження перед початком заняття, а

саме 11,4%, 9,1%, 18,2% оцінили свій напружений стан відповідно 1, 2 і 3 балами. Після заняття на 18,2% зменшилася кількість жінок, котрі відчували напруженість. Таким чином, заняття йогою сприяють також знятті напруги, яка, очевидно, пов'язана із втомою.

Одним з показників, що відображає психоемоційний стан, є наявність відчуття спокою чи схвильованості. На рисунку 3.9. відображена самооцінка жінок щодо таких станів до та після занять йогою.

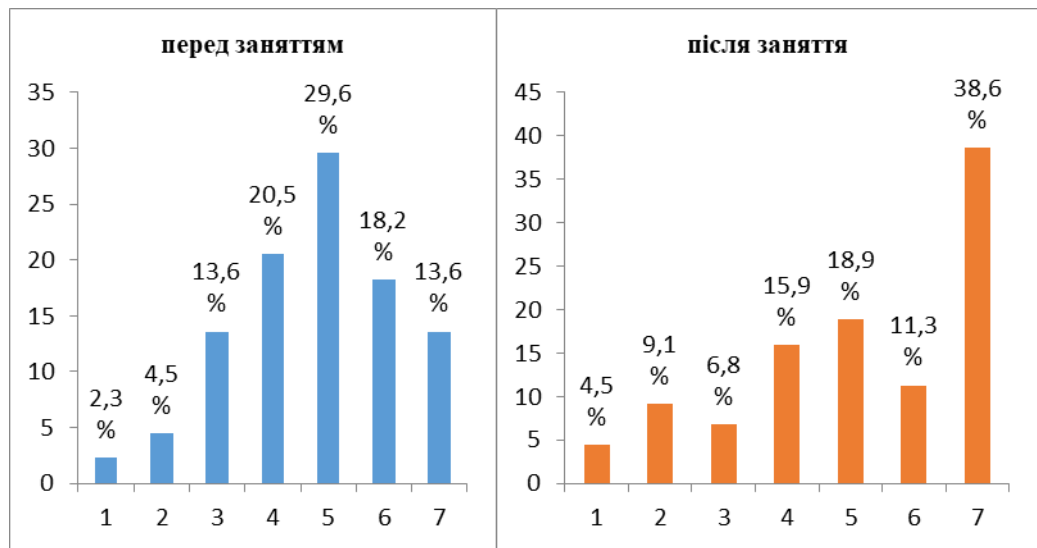


Рис.3.9. Динаміка показника самооцінки “спокійний (схвильований) стан” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

За результатами дослідження було виявлено, що 13,6% опитаних жінок до заняття відчували себе максимально схвильованими, оцінивши такий стан найвищим балом. В цілому більшість респондентів до заняття відчували більше схвильованість, ніж спокій і тільки 2,3% опитаних жінок відчували спокій. Після заняття кількість людей, які відчували себе максимально схвильованими збільшилась до 38,6%, а у 4,5% жінок переважав спокійний стан.

На нашу думку, виправданими є результати щодо відчуття підвищеного хвилювання як до, так і після заняття йогою, оскільки стан спокою чи хвилювання дають можливість усвідомлювати свої діяння та (або) керувати ними. Заняття йогою – практичне заняття і, ймовірно,

більшість жінок, як видно з рисунку, перебували в схвильованому стані більше через усвідомлення на краще виконання асан. Аналізуючи спеціальну літературу, можна стверджувати, що поняття “хвилювання” є широким за обсягом поняття і охоплює собою різні емоційні стани, що можуть досягти великої сили, яка може, навіть, нашкодити. Тому, в такому випадку, необхідно прагнути, щоб людина відчувала більше стан спокою та врівноваженості.

Окрім вищерозглянутих показників психоемоційного стану важливим є відчуття радісного чи сумного стану. Для нас цікавими були результати самооцінки жінок до та після заняття (рисунк 3.10.).

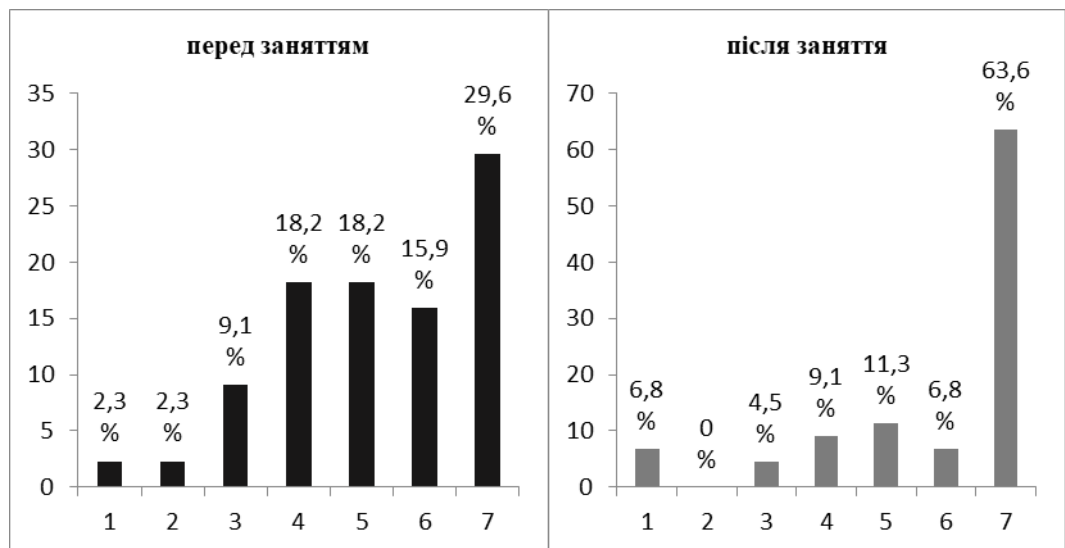


Рис.3.10. Динаміка зміни показника самооцінки “радісний (сумний) стан” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Аналізуючи інформацію рисунку 3.10., цілком безапеляційним є факт зміни психоемоційного стану з сумного на радісний внаслідок заняття хатха-йогою, зокрема. Результатами підтверджено, що до заняття тільки у 29,5% жінок переважав радісний стан, а після заняття цей показник збільшився практично вдвічі і становив 63,6%. Також потрібно відзначити те, що після заняття зменшилася майже вдвічі кількість жінок, котрі оцінювали свій стан трьома, чотирма, п'ятьма, шістьма балами.

На нашу думку, цей результат є надзвичайно важливим, оскільки радість представлена як одна з першопочаткових емоцій. Кожна людина відчуває потребу в радісних моментах у своєму житті, які, як правило, слідує за особистим успіхом чи процесом творчості, задоволенням своїми діями чи спільними діями групи людей. Отримана самооцінка жінок щодо цих станів підтверджує, що заняття йогою є цінними у досягненні радісного стану, яке спрямоване не тільки на власне задоволення собою, а й одобрення зі сторони інших осіб.

На наступному рисунку представлені результати щодо показника психоемоційного стану – сонливого чи збудженого. Так, як свідчить інформація на рисунку 3.11., 13,6% жінок відчували себе збудженими. Після заняття йогою кількість жінок цієї категорії зменшалась до 4,5%. Загалом як до, так і після заняття жінки відчували стан на межі то сонливості, то збудженості, оцінюючи його 3, 4, 5, 6 балами. Показовими є результати зменшення кількості жінок, котрі оцінювали свій стан найменшим балом – 1.

Окрім того важливими є результати оцінки стану збудженості після заняття 4 і 5 балами. Такі результати, на нашу думку, пов'язані, перш за все, зі специфікою проведення занять йогою, яка полягає у повільному зосередженому виконанні вправ під спокійний музичний супровід – це і може впливати на зменшення збудливості нервових процесів, що є позитивним результатом.

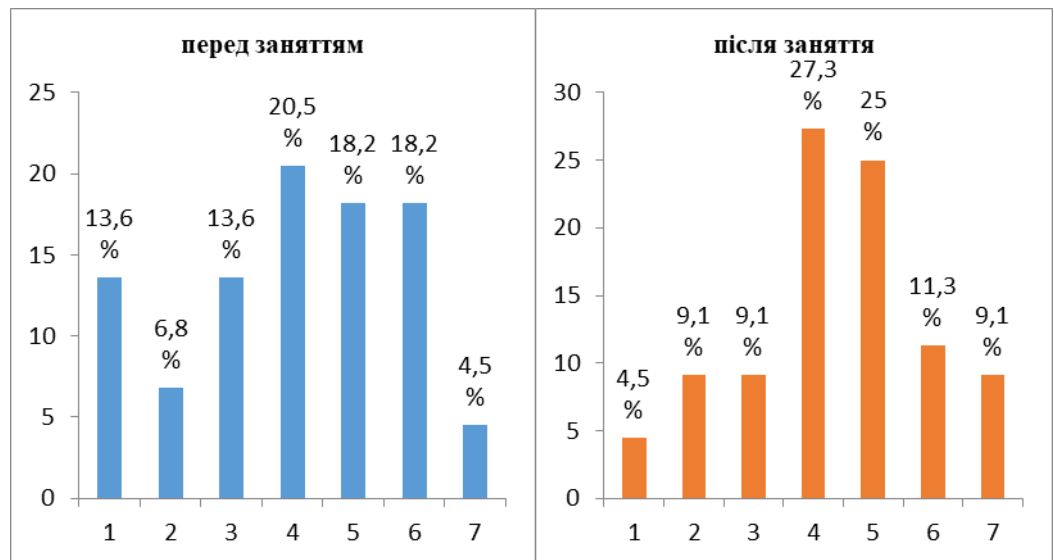


Рис.3.11. Динаміка зміни показника самооцінки “сонливий (збуджений) стан” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Цікавими для нас були результати щодо відчуття жінками бажання відпочити чи працювати до та після заняття йогою (рисунок 3.12).

Як видно з рисунку 3.12 до заняття більшість жінок відчували бажання відпочити, зокрема чверть респондентів оцінили такий стан найвищим балом. Майже 40% оцінили такий стан п'ятьма і шістьма балами. Більше чверті, а саме 29,6% жінок відмітили своє бажання відпочити чи працювати на межі, оцінивши його чотирма балами.

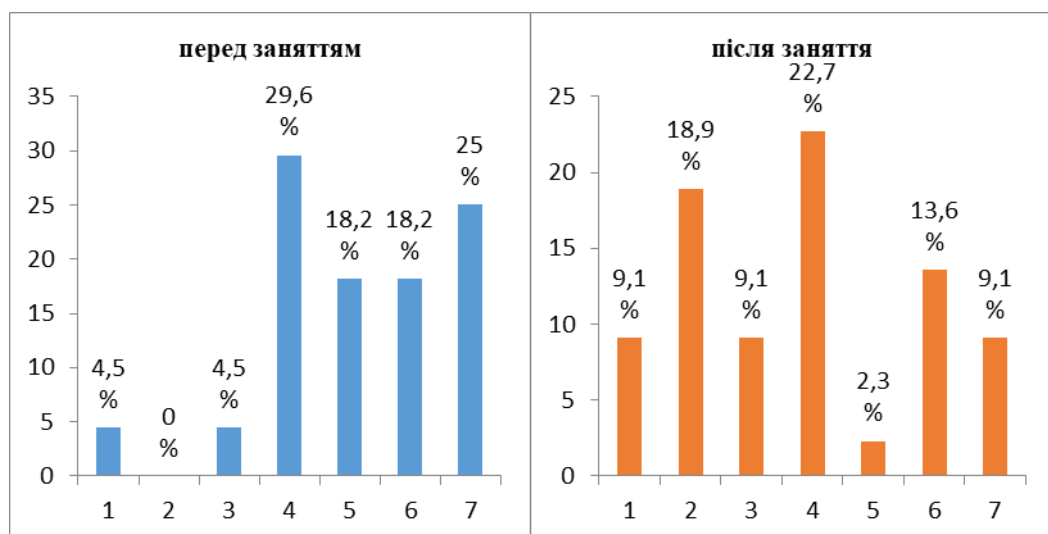


Рис.3.12 Динаміка зміни показників самооцінки “бажання відпочити (працювати)” жінок до та після заняття йогою (n=44)

Показовими є результати, отримані після заняття, коли діаграма рисунку змінилася практично на протилежне.

Так, бажання відпочити виникло у 25% людей на високому рівні, а решта жінок відчували бажання відпочити на середньому та низькому рівнях.

На рисунку 3.13 відображено результати щодо відчуття спокою чи стурбованості.

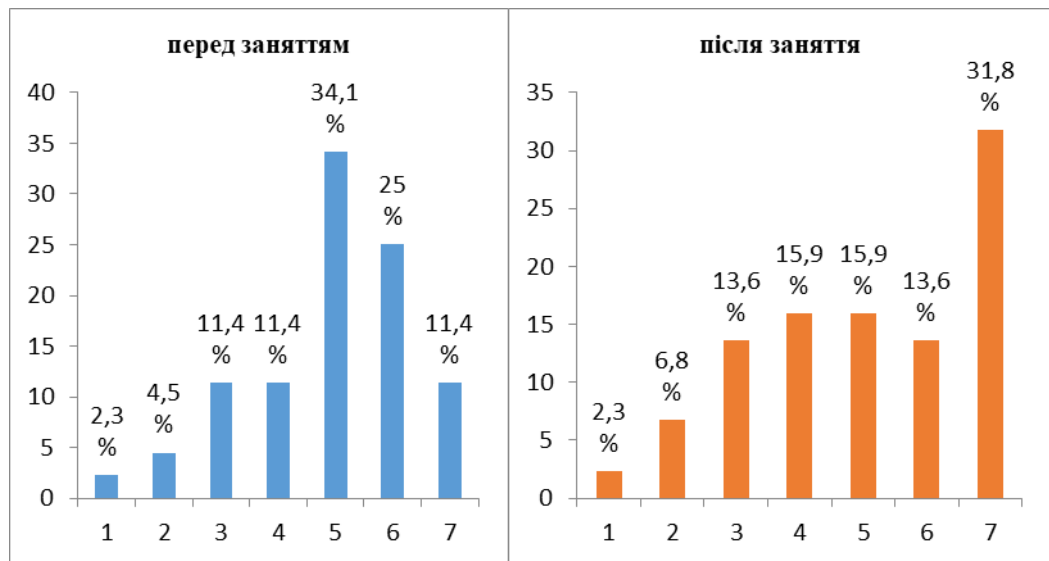


Рис.3.13 Динаміка зміни показників самооцінки “спокійний (стурбований) стан” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Інформація на рисунку 3.13. засвідчує, що до заняття йогою більшість жінок відчували спокійний стан. Зауважимо, що після заняття спокійними себе почали почувати майже в три рази більше жінок, оцінивши цей стан найвищим балом. На нашу думку, це є виключно позитивний результат, оскільки саме стан спокою переводить організм людини у стан зниженої функціональної активності, а це, в свою чергу, чи не найкраще позначається на проходженні відновлювальних процесів для поновлення активної діяльності всіх функціональних систем організму людини.

Окрім вищезгаданих показників психоемоційного стану до переліку був включений показник відчуття оптимістичного чи

песимістичного стану. Інформація щодо самооцінки його відчуття подана на рисунку 3.14.

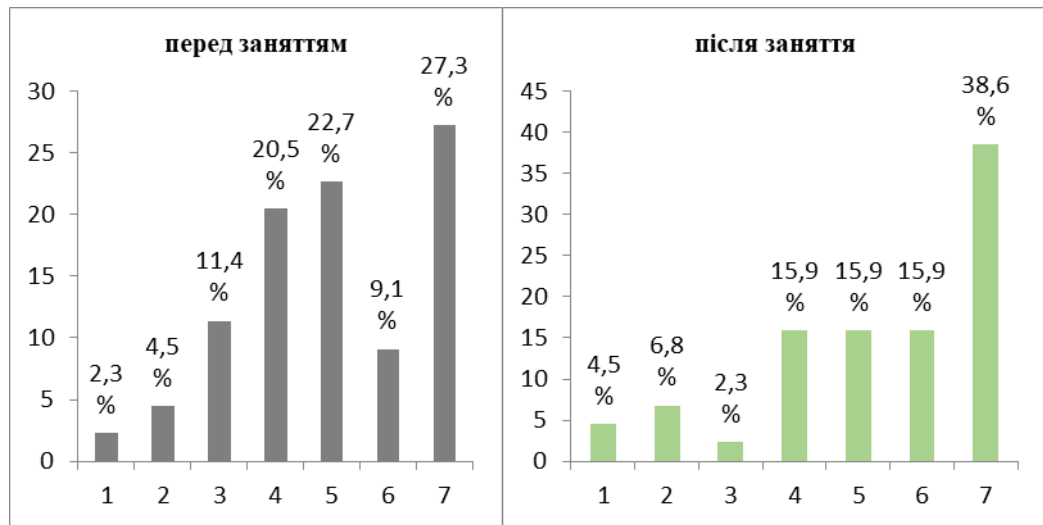


Рис.3.14 Динаміка зміни показника самооцінки “оптимістичний (песимістичний) стан” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Отже, інформація на рисунку дає змогу дійти висновку, що як до, так і після заняття йогою понад 80% жінок відчували себе більше оптимістичними, ніж песимістичними. Також було цікаво, що 2,3% людей до заняття були песимістами, а після ця кількість збільшилася до 4,5%. Наголосимо також на тому, що після заняття йогою збільшилася кількість жінок більш, ніж на 10%, котрі відмітили свій оптимістичний стан найвищим балом – 7. Більше того після заняття йогою зменшилася кількість жінок, котрі оцінили свій песимістичний стан одним і трьома балами.

На нашу думку, отримані результати є задовільними, оскільки відомо, що найкращий спосіб сприйняття світу – оптимістичний, а оптимісти – це ті люди, котрі ніколи не сумують, в усьому бачать тільки хороші сторони, не думають про погане, в будь-якій неприємності здатні знайти позитивні моменти. Наша психіка не виносить дискомфорту, всіма силами намагається уникнути його, тому оптиміст – це людина, спілкування з котрою викликає позитивні відчуття. У той час песиміст –

похмурий і сірий, завжди незадоволений суб'єкт, скаргами здатен зіпсувати настрій будь-кому. Тому в нашому житті оптимістів важко не переоцінити і як підтверджують результати на рисунку 3.14 заняття йогою позитивно впливає на світосприйняття.

На наступному рисунку, 3.15, представлені результати самооцінки бадьорого чи млявого стану. Як видно з рисунку, в основному у жінок переважав стан бадьорості. Цікавими виявилися результати після заняття йогою, коли більше, ніж вдвічі збільшилася кількість жінок оцінивши свій бадьорий стан найвищим балом – 7. Окрім того, 6,8% жінок до заняття

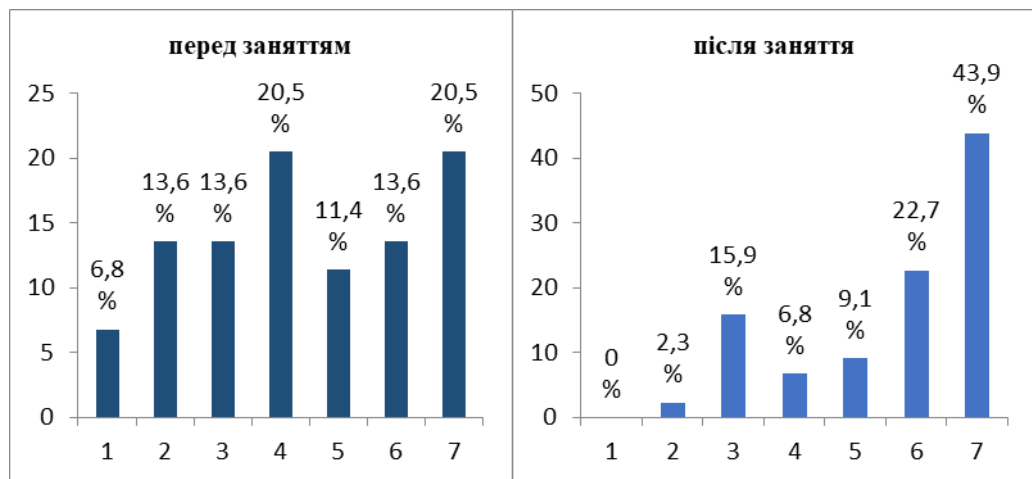


Рис.3.15 Динаміка зміни показника самооцінки “відчуття бадьорості (млявості)” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

оцінювали свій стан як млявий найменшим балом, а після заняття нами не виявлено жодної жінки, віднесеної до цієї категорії. В цілому після заняття йогою три чверті жінок відчували бадьорість, що є не мало важливим для ведення активного життя.

На наступному рисунку висвітлена інформація щодо відчуття стану повного надій чи розчарування (рисунок 3.16).

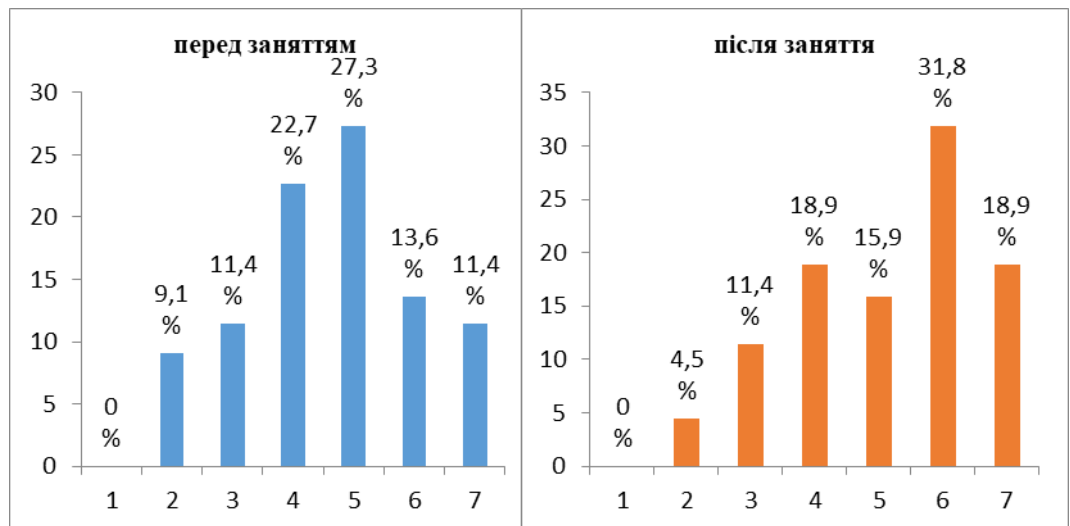


Рис.3.16 Динаміка зміни показника самооцінки стану “повного надій (розчаровань)” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

Отже, ми з’ясували, що до заняття йогою у 11,4% жінок переважав стан повної надії, оцінивши його найвищим балом. Після заняття кількість цієї категорії жінок становила вже 18,9%. Відмітимо також збільшення кількості жінок, котрі після заняття відмітили стан повної надії балами 5 і 6. Зауважимо також, що ні до, ні після заняття йогою нами не виявлено жодної жінки, котрі були б максимально розчаровані.

Вважаємо, що відчуття стану повного надій є, безумовно, важливим у житті кожної людини, оскільки, в такому випадку, в суб’єкті є наявна впевненість у своїх можливостях. Тому, вважаємо, виключно позитивними результати, змінені після проведення заняття.

Останній показник, який додається до групи визначення психоемоційного стану є відчуття задоволеного чи незадоволеного стану. На рисунку 3.17. представлені результати самооцінки респондентами свого стану до та після заняття йогою. Аналізуючи інформацію, відображену на рисунку з упевненістю твердимо, що заняття йогою виключно позитивно впливають на відчуття задоволення. Доцільно зауважити, що після заняття більше половини жінок, зокрема 52,3% відчували задоволення на противагу

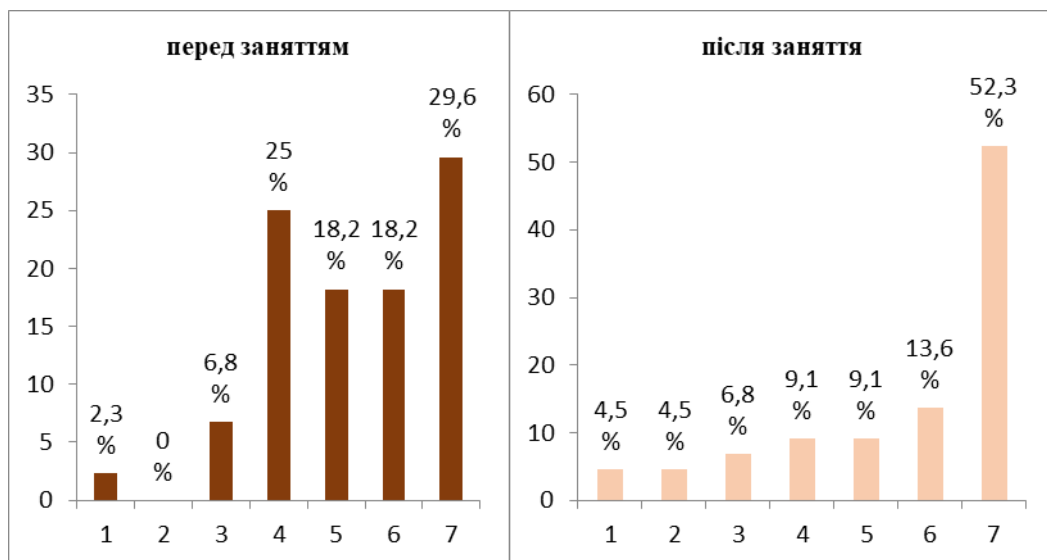


Рис.3.17. Динаміка зміни показника самооцінки “задоволений (незадоволений) стан” жінок до та після заняття хатха-йогою (n=44)

29,6% до початку його проведення. Окрім того суттєво зменшилася кількість жінок, котрі відмічали стан незадоволення балами 4, 5, 6.

Таким чином, проведене дослідження показало (рисунок 3.18), що у загальному своє самопочуття респонденти оцінити до початку заняття хатха-йогою у 4,78 балів. Після занять – 5,45 бали.

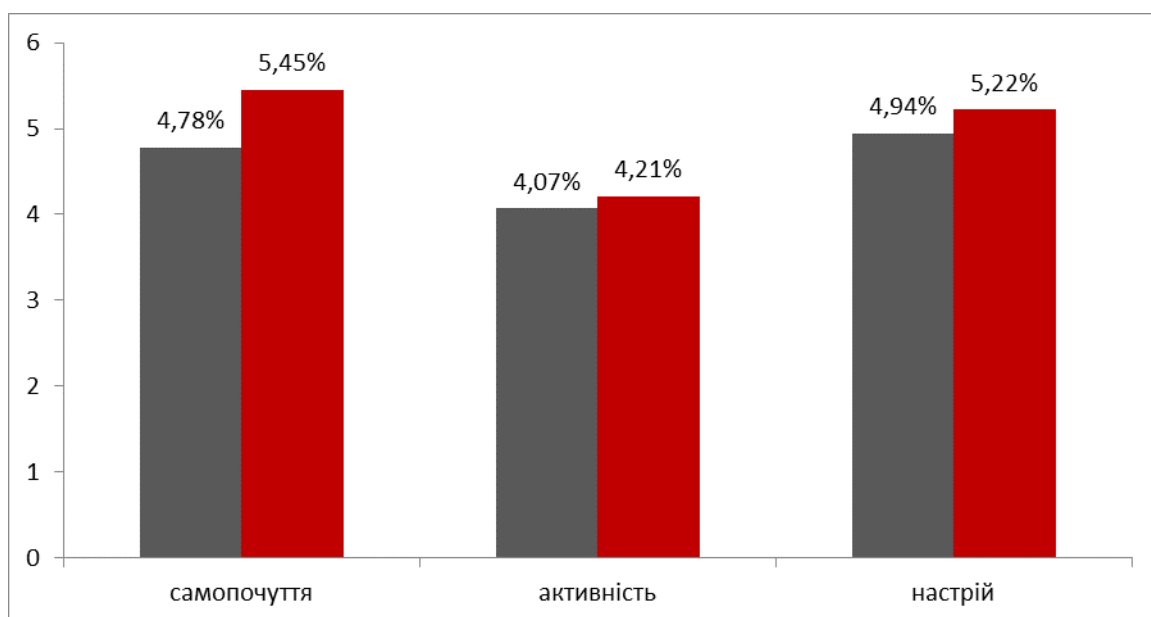




Рис. 3.18. Самооцінка психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку (n=44)

Умовні позначення:

-  – самооцінка емоційного стану перед початком заняття хатха-йогою;
-  – самооцінка емоційного стану після заняття хатха-йогою.

Таким чином можемо говорити, що у досліджуваного контингенту в основному добре самопочуття. Воно дозволяє їм активно і повноцінно відвідувати заняття з хатха-йоги.

Але, значна частина жінок стверджує, що вони дещо сонливі.

Велика кількість опитаних зазначили, що їх настрій значно покращується напередодні занять з хатха-йоги.

Отже, як підтверджують результати рисунку, після заняття хатха-йогою, опитавши жінок, нами виявлено покращення за всіма досліджуваними показниками.

На основі отриманих результатів цілком переконливо можна стверджувати, що заняття хатха-йогою має виключно позитивний вплив на регуляцію фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку.

Отже, результати дослідження підтверджують, що завдяки заняттям хатха-йогою є можливість покращувати свої результати за всіма досліджуваними показниками.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури дав змогу з'ясувати важливість фізичного та психоемоційного стану. На основі вище викладеної інформації доходимо до висновку, що емоції в житті людини відіграють велику роль. Позитивні емоції призводять до покращення фізичного та психічного здоров'я людини, а негативні – навпаки породжують схильність до різноманітних захворювань. Тому кожна людина повинна вміти керувати та регулювати свій психоемоційний стан. Аналіз доступної літератури дав змогу з'ясувати, що в регулюванні психоемоційного стану важливе значення посідають заняття фізичними вправами.

2. На основі вивчення літературознавчої бази нами встановлено, що значну увагу фахівці приділяють проблемі регуляції психоемоційних станів. Аналіз доступної літератури підтвердив, що в регулюванні психоемоційного стану важливе значення мають заняття фізичними вправами.

Нами з'ясовано, що мотиви, які спонукають до занять фізичними вправами, несуть в собі складну структуру. Це мотиви, які пов'язані із задоволенням від процесу діяльності. Мотиви, які пов'язані із результатами діяльності (набуття нових умінь, знань, навичок, оволодіння складними руховими діями, покращення власних результатів). А також мотиви, які пов'язані з перспективами, тобто це – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, виховувати волю, характер, рішучість та ін. Користь йоги для здоров'я полягає в тому, то вона сприяє загальному зміцненні організму, усуває фізичну та емоційну напругу.

3. Проведене нами дослідження показало, що до початку занять у середньому артеріальний тиск перевищує норму для жінок відповідного

віку (120/80 мм. рт.ст). А також підвищений показник ЧСС у спокої. Це говорить про напруження в роботі серцево- судинної системи.

Що стосується показників проби Штанге і Генче, вони відображають недостатню стійкість до гіпоксії (27 і 19 с відповідно). По завершенні експерименту усі показники стали значно більш сприятливими. Це вказує на покращення фізичного стану жінок, які займалися даним видом діяльності.

Відвідуючи регулярно оздоровчі тренування у жінок є можливість утримувати показник ЧСС в діапазоні від 50-60 уд/хв (в даному випадку отриманий результат після експерименту – 66 уд/хв.

Що стосується самопочуття, респонденти оцінили до початку заняття хатха-йогою у 4,78 а після – 5,45 бала (висока оцінка). У результаті проведеного опитування нами було з'ясовано, що респондентами було оцінено свій настрій у 4,94 бали до початку проведення занять і 5,22 бали (висока оцінка) вже після їх проведення. Відповідно до результатів проведеного опитування, найнижчою була оцінка активності жінок до заняття, яка склала 4,07 балів та 4,21 балів після їх проведення (середня оцінка). В результаті отриманих даних ми цілком переконливо можемо стверджувати, що саме заняття хатха-йогою мають виключно позитивний вплив на фізичний стан та регуляцію психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батіщева М.Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 18. С. 241-245.
2. Батіщева М.Р. Методика та результати дослідження ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 10. С. 84-87.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Львів, 2004. 23 с.
4. Беляєв Г.С., Лобзін В.С., Копилова І.А. Психологічна саморегуляція Л., 1997. С.12-14.
5. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХОВНОКУ; 2016; 2:3-7.
7. Беляк Ю.І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С.80-86. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2014_1_15
6. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 4. С. 14-16.
7. Благій О., Лисакова, Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія та методика фізичного виховання і спорту, 2013; 2: 54-58.

8. Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2005. №6-7. С. 130-133.
9. Гуцо Ю. Техніка медитації. / Фізкультура і спорт, № 9, 1999. С.15.
10. Євстігнєєва Н.І. Музика як засіб саморегуляції. Постметодика. 2007. №2(73). С.37-40.
11. Запорожан В.М., Соболев Р.В. Основні компоненти мультифакторіальної неплідності у жінок // Педіатрія, акушерство та гінекологія. 2003. № 1. С. 101-103.
12. Зубков О.М., Очаповській А.П. Хатха-йога для початківців. К.: Медицина, 1991. С17.
13. Іващенко Л.Я., Страпко М.П. Самостійні заняття фізичними вправами. Київ : Здоров'я, 1988. 160 с.
14. Ірина Ячнюк, Юрій Ячнюк, Максим Ячнюк Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів, 2008. 305 с.]
15. Кібальник О. Я. Застосування фітнес технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” Л., 2008. 23 с.
16. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник: Олімп. л–ра Київ, 2010. 248с
17. Кумскова С. Я., Орленко Н. А. Педагогічні умови впливу музичного супроводу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання “Молода спортивна наука України”: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10, т. 4, Кн. 2. С. 381-385.
18. Кучмий С П. Розвиток SPA та WELLNESS в Україні. WELLNESS. 2012. 14: 22–24.
19. Луковська О.Л., Сологубова С.В. Особливості довгострокового планування у жіночому фітнесі. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. №20. С. 50-58.

20. Масляк ПО. Рекреаційна географія. Київ: Знання; 2008. 343 с.
21. Міхеєнко ОІ. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. Суми: ВТД «Університетська книга»; 2009. 400 с.
22. Овчиннікова Н.А. Контроль та самоконтроль оздоровчих занять: Методичні рекомендації з дисципліни «Оздоровчий фітнес». НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 45 с.
23. Овчиннікова Н.А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. 43 с. 234
24. Оржеховська ВМ. Педагогіка здорового способу життя. Шлях освіти. 2006. 4: 29 – 32.
25. Основи персонального тренування / під ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. з англ. І. Андреев. К.: Олимп. л-ра, 2012. 724 с
26. Педагогічний експеримент: навч. посіб. для студ. пед. вузів / В.І. Євдокимов, Т.П. Агапова, І.В. Гавриш, Т.О. Олійник. Х. : ОВС, 2001. 148с.
27. Подольский В.В. Особливості психоемоційного стану у жінок в сучасних умовах // Репродуктивне здоров'я жінки. 2003. № 1(13). С. 106–108.
28. Подольський В.В., Хомінська З.Б., Гульчій М.М. Особливості нейроендокринної адаптації жінок фертильного віку з різними рівнями стресу // Збірник наукових праць Асоціації акушерів-гінекологів України. Київ : Інтермед. 2005. С. 604–607.
29. Подольський В.В, Хомінська ЗБ, Гульчій ММ. *Особливості нейроендокринної адаптації жінок фертильного віку з різними рівнями стресу.* Збірник наукових праць Асоціації акушерів-гінекологів України. Київ : Інтермед; 2005; 604.
30. Психологія фізичного виховання і спорту / під ред. А.В. Родіонова. К., 2004. С23.
31. Романова НФ. *Теоретичні аспекти розробки стандарту формування здорового способу життя.* Науковий часопис НПУ імені

- М. П. Драгоманова. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова; 2014. Серія 11, випуск 19, Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. С. 69–75.
32. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 392 с.
33. Ткачук В.Г., Похолєнчук Ю.Т. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 112 с.
34. Толчєва А.В. Становлення йоги як навчальної дисципліни в освітніх закладах і проблеми оптимальної організації занять. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (частина II). № 17 (204). Луганськ : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2010. С. 217-223.
35. Толчєва Г.В. Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості : метод. рек. для організації самост. позааудит. роботи з фіз. вихов. студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка», 2011. 69 с.
36. Уейберг Р.С., Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. Київ.: Олімпійська література, 1998. 335 с.
37. Усачов Ю. Сучасні тенденції розвитку і функціонування багатовекторних програм оздоровчого фітнесу // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2003. № 1. С. 52-54. 236
38. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2005. № 1. С. 84-86.
39. Чабан О.С. Якість життя пацієнта з позицій медичної психології / О.С. Чабан // Мистецтво лікування. 2008. № 5 (51). С. 40-43.

ДОДАТКИ

Додаток А**Методики пульсометрії та тонометрії*****Пульсометрія. Обладнання: секундомір.***

Перед підрахуванням артеріального пульсу необхідно надати обстежуваному зручне положення (сидячи або лежачи). Запропонувати розслабити руки, при цьому кисті і передпліччя не повинні бути на висі. Створення комфортного положення забезпечує достовірність результатів.

Проведення пульсометрії:

1. Притиснути одночасно кисті пацієнта пальцями своїх рук вище променево-зап'ясткового суглоба так, щоб 2-й, 3-й і 4-й пальці знаходилися над променевою артерією і відчуті пульс. Провести порівняння характеристик пульсу на обох руках для з'ясування стану артерії, визначити більш чітку пульсація на одній з них.

2. Порівняти періодичність коливань стінок артерій на правій і лівій руках, визначаючи ритмічність. Продовжити дослідження на одній руці (там, де пульс краще пальпується) для визначення ритму пульсу.

3. Взяти годинник з секундоміром і провести підрахунок пульсових хвиль. Рахувати протягом 30 сек. і помножити на два, якщо пульс ритмічний, або 60 сек., якщо пульс неритмічний.

4. Оцінити наповнення пульсу. Визначається за величиною об'єму артеріальної крові, що утворює пульсову хвилю. Якщо пульс добре відчувається, пульс задовільного наповнення.

5. Оцінити напругу пульсу, стискаючи променеву артерію до повного зникнення пульсових коливань. Якщо пульс зникає при помірному стисненні, він задовільної напруги; при сильному стисненні - пульс напружений; при легкому стисненні - ненапружений (ниткоподібний).

Тонометрія. *Обладнання: сфігмоманометр (тонометр), фонендоскоп.*

Перед проведенням тонометрії необхідно попередити обстежуваного про майбутню процедуру за 15 хв до її початку (психологічна і емоційна підготовка). Надати пацієнтові зручного положення сидячи або лежачи.

Техніка вимірювання артеріального тиску.

Покласти руку пацієнта в розігнучому положенні долонею вгору, підклавши валик під лікоть або попросити пацієнта підкласти стиснутий кулак вільної руки (забезпечується краще розгинання кінцівки, що є умовою для знаходження пульсу і щільного прилягання фонендоскопа до шкіри). Накласти манжету тонометра трубками вниз на оголене плече пацієнта на 2-3 см вище ліктьового згину, щоб між ними проходив тільки один палець. Одяг не повинен здавлювати плече вище манжети.

Поєднати манометр з манжеткою, закріпив його на ній. Перевірити положення стрілки на шкалі манометра щодо відмітки "0".

Визначити пальцями пульсацію в ліктьовий ямці, прикласти на це місце мембрану головки фонендоскопа і вислухати пульсові удари. Закрити гвинт «груші» та нагнітати повітря в манжетку до зникнення пульсації в артерії, після чого тиск підвищують ще на 20-30 мм рт. ст. Відкрити гвинт, повільно випускати повітря, вислуховуючи тони, стежити за показаннями манометра. Швидкість випускання повітря з манжети повинна складати 2-3 мм рт. ст. за секунду.

Відзначити цифру появи першого удару пульсової хвилі, що відповідає систолічному артеріальному тиску (АТс). «Позначити» зникнення тонів, що відповідає АТд. Випустити все повітря з манжети.