

**Перспективи подальших досліджень** направлені на розробку практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, тренерів, викладачів, які сприятимуть до покращення функціонального стану учнів різних вікових груп.

#### **Література:**

1. Апанасенко Г.Л. та ін. Інформативність різних методів оцінки рівня здоров'я дітей і підлітків. *Стратегія формування здорового способу життя*. Матеріали конференції. К., 2000. С. 152–155.
2. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. № 7. С. 78–86.
3. Давиденко О.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2019. 144 с.
4. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
5. Фоменко О. В. Спортивні бальні танці як один із засобів підвищення рухових якостей студентів. *Фітнес & Здоров'я* : матеріали X Всеукр. наук.–практ. інтернет-конф. (м. Харків, 21 квітня 2020 р.). Харків, 2020. С. 61–64.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-9>

### **PECULIARITIES OF PSYCHOEMOTIONAL STATE OF WOMEN IN THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE WHO ARE ENGAGED IN MENTAL ACTIVITY**

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РОЗУМОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**

**Dziuba L. V.**    **Дзюба Л. В.**

*Postgraduate Student  
Prydniprovsk State Academy of Physical  
Culture and Sport  
Dnipro, Ukraine*

*аспірантка  
Придніпровська державна академія  
фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, Україна*

**Вступ.** Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни Росії проти України. Такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій

зоні з постійними ракетними обстрілами, перебування в окупації, значно підвищують уразливість наших співгромадян до психосоціального стресу [3].

Одночасно з тим люди, які займаються розумовою діяльністю, завжди пов'язані з певним рівнем нервової напруги. Якщо стрес досягає критичного рівня, то людина стає ментально виснаженою, що не може не позначатися на якості її професійної діяльності [2].

Тому важливим є своєчасне виявлення рівня стресу та розумового перевантаження, які суттєво впливають на показники роботоздатності.

Аналіз психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку є важливим для розуміння процесів, які впливають на їх фізичне та психічне здоров'я.

**Мета** – визначити психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю, для підбору засобів фізичного виховання, спрямованих на його поліпшення.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, психодіагностичні методи (опитувальник САН: самопочуття, активність, настрій; модифікований варіант методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубінштейн), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою оцінки психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку нами проведено тестування 50 жінок, середній вік яких склав 30 років. Всі досліджені є працівниками закладів освіти – учителями, вихователями.

Для оцінки психічного стану, психоемоційної реакції на виснаження нами була застосована діагностична методика оперативної оцінки «САН». За даними групового розподілу в досліджуваній групі вираженими є: низький рівень за шкалою «активності» (50%), в той час як «самопочуття» та «настрій» на середньому рівні (40%) та (44%) (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл жінок за шкалами «самопочуття»,  
«загальна активність» та «настрій» методики  
«Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)», n=50**

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	Кількість	15	20	15
	%	30%	40%	30%
Активність	Кількість	25	11	9
	%	50%	22%	18%
Настрій	Кількість	10	22	18
	%	20%	44%	36%

Основними причинами пригніченого стану жінок та відповідно їх знаходження на низькому і середньому рівнях за шкалами настрою та

самопочуття ми вбачаємо у ряді факторів, пов'язаних з сучасними політичними перетвореннями у нашій країні, які можуть мати значний вплив на психоемоційний стан жінок, їх самопочуття та настрої [4].

Визначення рівня самооцінки особистості, а також її уявлень про ідеальний і реальний стан у різних сферах життя дає змогу зрозуміти як людина сприймає свої власні можливості, успіхи і недоліки, а також визначити ступінь задоволеності собою. Для цього нами використано методику Дембо–Рубінштейн (табл. 2).

У показниках «Знання з ФКіС» та «Вміння самостійно займатися фізичними вправами» ми спостерігали значні відхилення між рівнем самооцінки (54 та 44 бали) та рівнем домагань (70 та 81 бал відповідно). Такі коливання вказують на низький рівень уявлень про свої можливості, критичну самооцінку та високі очікування за рівнем домагань. У показниках «Фігура, статура» виявлено значні відхилення між оцінкою власних якостей та ідеальним очікуванням особистості. Це вказує на незадоволення собою та власним «Я».

Таблиця 2

**Показники самооцінки жінок першого періоду зрілого віку за модифікованою версією методики Дембо-Рубінштейн (n=50)**

Показники	Рівень самооцінки	Рівень домагань
	Бали	
Знання у сфері ФКіС	54	70
Фізичне здоров'я	61	76
Фігура, статура	46	72
Уміння самостійно займатися фізичними вправами	44	81
Фізична підготовленість	65	70
Впевненість у собі	49	76

Результати, отримані в ході дослідження, свідчать про значну різницю у самооцінці жінок та рівнем їх домагань за всіма шкалами.

**Висновки.** Отримані дані дають підстави для підбору форм і засобів фізичного виховання, які сприятимуть покращенню психоемоційного стану жінок, зниженню стресу, спричиненого різними факторами, а також формуванню самооцінки та свідомості.

**Література:**

1. Брюховецька О., Чаусова Т., Інжигевська Л. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1(25). С. 23-32. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3>

2. Підсумки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за 2022 рік. Режим доступу: <https://umj.com.ua/uk/novyna-237177-pidsumki-natsionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorov-ya-ta-psihosotsialnoyi-pidtrimki-za-2022-r>

3. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. 2023. Режим доступу: URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>

4. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? Український медичний часопис. 2022. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-10>

## INTEGRATION OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES AND METHODS INTO THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

### ІНТЕГРАЦІЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

**Dolzhenko L. P.**

*Candidate of Sciences in Physical  
Education and Sports,  
Associate Professor at the Department  
of Theory and Methodology of Physical  
Education National University of Physical  
Education and Sports of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Долженко Л. П.**

*кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту,  
доцент кафедри теорії та методики  
фізичного виховання  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Masiuk K. R.**

*Postgraduate student at the Department  
of Theory and Methodology  
of Physical Education  
National University of Physical Education  
and Sports of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Масюк К. Р.**

*аспірант кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

У сучасному світі, який динамічно змінюється під впливом епідемій, війн та технологічного прогресу, що впливають на всі аспекти нашого життя, інноваційні підходи та фітнес-технології відіграють дедалі важливішу роль у різних сферах. Починаючи від смарт-годинників та