

6. Searched by I.L. Basic approaches to the study of the problem of psychological health of the individual in the scientific literature. *Bulletin of postgraduate education*. Issue 9 (38) "Social and Behavioral Sciences" Series. pp.55-72
7. Ingber D. (1998, January). An architecture of life. *Scientific American*: pp. 48–57.
8. Myers W. Thomas. *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists* 3rd Edition. Elsevier Health Science. 344p.
9. Fuller B. (1975) *Synergetics*. New York: Macmillan: Ch 7. 1839 p.
10. Shleip R., Findley T. W., Chaitow L., et al., editors. (2012). *Fascia: the tensional network of the human body*. Edinburgh: Churchill Livingstone. 566p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).18
УДК 159.947.5:796.011-055.2«465*25/35»

Маланчук Г. Г.,
к.фіз.вих., доцент, доцент каф. ТІМФК,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів

Ріпак Г. І.,
магістрантка факультету педагогічної освіти,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

Ріпак М. О.,
к.фіз.вих., доцент, доцент каф. ТІМФК,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів

МОТИВИ ТА ІНТЕРЕСИ ЖІНОК 25-35 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Маланчук Г. Г., Ріпак Г. І., Ріпак М. О. Мотиви та інтереси жінок 25-35 років до занять фізичною культурою. У статті показано, що основними мотивами, які спонукають міських жінок 25-35 років до занять фізичними вправами є корекція фігури (32,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (30,9%), і бажання зміцнити здоров'я (27,9%). У жінок сільської місцевості на першому місці мотиви зняття втоми, підвищення працездатності (36,8%), корекція фігури, нормалізація маси тіла (33,6%), зняття психоемоційного навантаження (25,7%).

Жінки міст надають перевагу фітнес-програмам (43,7%), плаванню та аквааеробіці (28,5%), спортивним іграм (15,1%), танцям (12,7%) та туризму (10,9%). Жінки сільської місцевості надають перевагу спортивним іграм (настільний теніс, бадмінтон) (17,1%) та фітнес-програмам (16,4%).

Серед причин, які перешкоджають жінкам займатися фізичними вправами, найважливішими, незалежно від місця проживання жінок, є відсутність вільного часу та втома після роботи.

Ключові слова: фізична культура, жінки, мотиви до занять фізичними вправами.

Halyna Malanchuk, Halyna Ripak, Mariana Ripak. Motives and interests of women aged 25-35 to physical education.

The article shows that the main motives that motivate urban women aged 25-35 to engage in physical exercises are body shaping, normalization of body weight (32.7%), fatigue relief, increased efficiency (30.9%), and the desire to improve health (27.9%). For women in rural areas, the first place is occupied by the motives of fatigue relief, increased efficiency (36.8%), body shaping, normalization of body weight (33.6%), and relief of psycho-emotional stress (25.7%).

The lowest ranking places among urban women are occupied by such motives as formation of a good gait, movement culture (9.7%), expanding the social circle (10.9%), rural women are least motivated to exercise by such motives as developing a good gait and movement culture (3.3%), striving for personal physical perfection (4.6%).

Urban women prefer fitness programs (43.7%), swimming and aqua aerobics (28.5%), sports games (15.1%), dancing (12.7%) and tourism (10.9%). Rural women prefer sports games (basketball, volleyball, table tennis, badminton) (17.1%) and fitness programs (16.4%).

Among the reasons that prevent women from exercising, the most important, regardless of where they live, are lack of free time, fatigue after work, and lack of knowledge about organizing independent exercise classes.

The lack of opportunity to choose hobby activities was reported mostly by women living in rural areas (52.0%). Also women in rural areas reported lack of financial opportunities (43.4%), refer to the fact that feel healthy and therefore did not see the necessity for physical exercise (37.5%), and indicate insufficient knowledge of on organization issues independent physical exercises (33.6%).

Key words: physical education, women, motives towards physical education.

Постановка проблеми. Із розвитком сучасних технологій молоді люди проводять перед монітором комп'ютера, телефоном та телевізором значну кількість часу. Відповідно, зростає потреба у формуванні у них мотивації до занять фізичними вправами у вільний час. Формування мотивів до таких занять є важливою потребою суспільства, бо систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, сприяють зміцненню

здоров'я, підвищують розумову працездатність [1].

Вивчення мотивів, які активізують прагнення людини до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняних і закордонних дослідженнях вказується, що проблема розвитку мотивів, інтересів та потреб людини сьогодні є важливою, оскільки вона тісно пов'язана з питанням про розвиток особистості в цілому [2, 9].

Серед різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. Мотивована людина здатна на максимальну віддачу своїх сил, якщо цього потребує досягнення поставленої мети [2, 4].

Під дією мотивів та інтересів людини активізується фізкультурна діяльність людини. Всі мотиви поділяються на нижчі і вищі. До нижчих мотивів належать вісцеральні, спрямовані на підтримку гомеостазу, збереження виду. Вищі мотиви формуються впродовж життя людини і залежать від її виховання, індивідуального досвіду. Вищі мотивації у різних людей є різними [10].

В основі мотиву лежить усвідомлення людиною значення тієї діяльності, якою вона буде займатися. Наявність мотиву надає діяльності новий, активніший характер.

Мотиви до занять фізичними вправами розглядають як мотиви специфічної діяльності людини. Їх можна поділити на мотиви, що ґрунтуються на прагненні до здорового способу життя та мотиви, що ґрунтуються на суб'єктивній оцінці стану свого здоров'я [3, 6].

Мотиви можуть бути як внутрішньо, так і зовнішньо орієнтованими. Різні мотиваційні орієнтації будуть мати різні когнітивні, емоційні та поведінкові наслідки [4, 10].

У науковій літературі є чимало досліджень, які стосуються вивчення мотивації жінок до занять різними напрямками фітнесу [6, 7]. Так, О. Митчик [7] досліджував особливості мотивації до занять фізичними вправами у жінок, які відвідують оздоровчі клуби. Було встановлено, що жінки віком 22-40 років займаються з метою підвищення своєї фізичної підготовленості, покращення будови тіла та зміцнення здоров'я.

О. Гант [3], І. Ляхова [6] вказують, що при виборі фітнес-тренувань основними мотивами жінок є: поліпшення самопочуття, фізичне удосконалення, зміцнення здоров'я та естетичне задоволення. Також провідними мотивами є спілкування та потреба у схваленні.

Також встановлено, що міські жінки є активнішими у заняттях фізичними вправами, порівняно з жінками, які живуть у сільській місцевості [8].

Проте, сьогодні недостатньо досліджень, у яких би висвітлювалися питання мотивації жінок різного віку до занять фізичними вправами. З огляду на вище зазначене, вивчення мотивів та інтересів жінок 25-35 років до занять фізичною культурою є важливим.

Мета дослідження: з'ясувати мотиви та інтереси до самостійних занять фізичними вправами у жінок 25-35 років, які живуть у містах і в сільській місцевості.

Для вирішення поставленої мети було використано такі **методи:** аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), математично-статистична обробка даних.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» (протокол № 4 від 09.02.2021).

Виклад основного матеріалу. У проведеному анкетуванні брали участь 317 жінок 25-35 років, з них 165 живуть у містах і 152 – у сільській місцевості.

Аналіз результатів анкетування дає підстави стверджувати, що основними мотивами, які спонукають жінок 25-35 років до самостійних занять фізичними вправами, є корекція фігури, зняття втоми і підвищення працездатності, зміцнення здоров'я (табл. 1).

Як свідчить таблична інформація, у міських жінок 25-35 років перші рейтингові місця посідають такі мотиви як корекція фігури, нормалізація маси тіла (32,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (30,9%), і бажання зміцнити здоров'я (27,9%). Натомість у жінок сільської місцевості на першому місці мотиви зняття втоми, підвищення працездатності (36,8%), корекція фігури, нормалізація маси тіла (33,6%), зняття психоемоційного навантаження (25,7%).

Наші дані співпадають з результатами досліджень інших науковців [5], які вказують, що у жінок першого зрілого віку перші місця серед усіх мотивів до занять фізичною культурою займає естетичний мотив – корекція тілобудови та мотив зміцнення здоров'я.

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають жінок до занять фізичною культурою

МОТИВИ	Міські жінки, % (n = 165)	Жінки сільської місцевості, % (n = 152)
Бажання зміцнити здоров'я	27,9	23,7
Зняття втоми, підвищення працездатності	30,9	36,8
Поліпшення настрою, самопочуття	17,0	23,7

Зняття психоемоційного навантаження	19,4	25,7
Корекція фігури	32,7	33,6
Прагнення особистої фізичної досконалості	16,4	4,6
Можливість цікаво провести вільний час	14,5	7,9
Формування гарної ходи, культури рухів	9,7	3,3
Розширення кола спілкування	10,9	6,6
Інші	3,6	1,3

Найнижчі рейтингові місця у жінок міст посідають такі мотиви як формування гарної ходи, культури рухів (9,7%), розширення кола спілкування (10,9%); найменше жінок сільської місцевості спонукають до занять такі мотиви як формування гарної ходи, культури рухів (3,3%), прагнення особистої фізичної досконалості (4,6%).

Варто зазначити, що значна кількість жінок міст і сіл (27,9% і 36,8% відповідно) вказала на відсутність мотивів до занять фізичною культурою.

Аналізуючи інтереси жінок 25-35 років до різних видів рухової активності, було встановлено, що жінки, які живуть у містах, здебільшого надають перевагу різноманітним фітнес-програмам (43,7%), плаванню та аквааеробіці (28,5%), спортивним іграм (бадмінтон, настільний теніс, волейбол) (15,1%), танцям (12,7%), туризму (9,9%). Жінки сільської місцевості переважно надають перевагу спортивним іграм (настільний теніс, бадмінтон) (17,1%), фітнес-програмам (16,4%).

У проведеному анкетуванні нами аналізувалися причини, які перешкоджають жінкам займатися фізичною культурою. Серед причин, які перешкоджають жінкам займатися фізичними вправами, найважливішими є такі: відсутність вільного часу та втома після роботи (табл. 2).

Таблиця 2

Причини, які перешкоджають жінкам займатися фізичними вправами

Варіанти відповідей	Кількість міських жінок, % (n = 165)	Кількість жінок сільської місцевості, % (n = 152)
Відсутність вільного часу	38,8	56,6
Втома після роботи	30,3	52,6
Відсутність фінансових можливостей	27,3	43,4
Комплексує через фігуру	26,7	28,3
Слабке здоров'я	17,0	26,3
Заняття не пов'язані з професійною діяльністю	14,5	32,2
Відсутність можливості обрати заняття за інтересом	15,1	52,0
Невміння організувати свій вільний час	17,6	17,1
Відсутність знань з питань самостійних занять фізичними вправами	28,5	33,6
Відчуваю себе здоровою, тому не маю необхідності в заняттях	12,7	37,5
Невпевненість в тому, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я	6,7	19,1
Не влаштовує час занять у секціях і клубах	13,3	9,9
Інші	3,6	5,3

На відсутність можливості обрати заняття за інтересом вказали здебільшого жінки, які проживають у сільській місцевості (52,0%). Також жінки сільської місцевості вказали на відсутність фінансових можливостей (43,4%), також вони посилаються на те, що відчувають себе здоровими, тому не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами (37,5%) і вказують на недостатній рівень знань з питань організації самостійних занять фізичними вправами (33,6%).

Такі причини як: не влаштовує час занять у секціях і клубах, невпевненість в тому, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, невміння організувати свій вільний час посідають найнижчі місця у рейтингу причин, що перешкоджають жінкам займатися фізичною культурою.

Як свідчить таблична інформація, значна кількість жінок 25-35 років скаржаться на відсутність вільного часу для занять (38,8% міських жінок і 56,6% жінок сільської місцевості). Крім того, їм не вистачає знань (вказували на відсутність знань про зміст самостійних занять фізичними вправами, відсутність знань про способи регулювання фізичного навантаження, відсутність навичок самоконтролю стану здоров'я) для організації і проведення самостійних занять фізичними вправами у вільний час (28,5% жінок міст і 33,6% жінок, які живуть у сільській місцевості).

Висновки. Результати досліджень свідчать, що основними мотивами, які спонукають міських жінок 25-35 років до занять фізичними вправами є корекція фігури (32,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (30,9%), і бажання зміцнити здоров'я (27,9%). У жінок сільської місцевості на першому місці мотиви зняття втоми, підвищення працездатності (36,8%), корекція фігури, нормалізація маси тіла (33,6%), зняття психоемоційного навантаження (25,7%).

Жінки, які живуть у містах, надають перевагу фітнес-програмам (43,7%), плаванню та аквааеробіці (28,5%), спортивним іграм (15,1%), танцям (12,7%) та туризму (10,9%). Жінки сільської місцевості надають перевагу спортивним іграм (настільний теніс, бадмінтон) (17,1%) та фітнес-програмам (16,4%).

Серед причин, які перешкоджають жінкам, незалежно від місця проживання, займатися фізичними вправами, найважливішими є такі: відсутність вільного часу, втома після роботи, відсутність знань про організацію самостійних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні умов, що сприяють підвищенню мотивації жінок 25-35 років до занять фізичною культурою та підвищенні їхнього рівня знань з питань самостійних занять фізичними вправами.

Література

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 94–98. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_1_26

2. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В. Д. Винник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №12. – С. 39–42. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2010_12_9

3. Гант О. Характеристики особистості жінок, які займаються фітнесом / О. Гант // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 166–170.

4. Іванік О. Б. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками / О. Б. Іванік // Молодий вчений. – № 4.2 (56.2). – 2018. – С. 5–8.

5. Лисюк С. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями / Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Вінницького держ. пед. у-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 274–279.

6. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18-35 років / І. М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах : зб. наук. пр. класич. приват. ун-ту. – Запоріжжя, 2014. – Вип. № 36 (89). – С. 280–285.

7. Митчик О. П. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах / О. П. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 1. – С. 55–58.

8. Ріпак М. Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час / М. Ріпак, І. Боднар // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2019. – Серія 15. Вип. 5К(113)19. – С. 280–285.

9. Keefe F. J. The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit / F. J. Keefe // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. – 2006. – №11. – P. 31–34.

10. Pelletier L. G. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) / L. G. Pelletier, M. S. Fortier, R. J. Vallerand, K. M. Tuson, N. M. Brihe, M.R. Blais // Journal of sport and Exercise Psychology, 1995. – № 17. – p. 35–53.

References:

1. Boyko, O. (2013), "Theoretical aspects of the influence of motivational components on increasing the effectiveness of classes in physical culture", Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. Skhidnoyevrop. nats. un-tu. im. Lesi Ukrayinky / uklad. A. V. Ts'os', S. P. Kozibrots'kyi, Luts'k, №1(21), pp. 94–98.

2. Vynnyk, V. (2010), "Peculiarities of the formation of interest and motivation to engage in physical education", Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya, №12, pp. 39–42.

3. Gant, O. (2014), "Personality characteristics of women engaged in fitness", Problemy aktyvizatsiyi rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti naselennya: Mat. IX Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. Uchastyu, L., pp.166–170.

4. Ivanik, O. (2018), "Motivational priorities for activities of different types of motor activity according to gender", Molodyy vchenyy, № 4.2 (56.2), pp. 5–8.

5. Lysyuk, S., Kulibaba, S., Lysak, I. (2015), "Researching the motives and interests of women of the first mature age who are engaged in physical education and health activities", Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zbirnyk naukovykh prats' Vinnyts'koho derzh. ped. u-tu im. Mykhayla Kotsyubyns'koho, Vinnytsya, Vyp. 19, T. 1, pp. 274–279.

6. Lyakhova, I. (2014), "Motives as perceived motivations for women aged 18-35 to engage in fitness", Pedagogika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitnikh shkolakh : zb. nauk. pr. klasykh. pryvat. un-tu, Zaporizhzhya, Vyp. № 36 (89), pp. 280–285.

7. Mytchuk, O. (2009), "Peculiarities of motivation for physical exercises in women who train in health clubs", *Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu imeni Lesi Ukrayinky, Luts'k, № 1, pp. 55–58.
8. Ripak, M., Bodnar, I. (2019), "Features of motor activity of adult women in their free time", *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*: nauk. chasopys natsional'noho ped. u-tu im. M. P. Drahomanova, K., Seriya 15, vyp. 5K(113)19, pp. 280–285.
9. Keefe, F. (2006), "The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, №11, pp. 31–34.
10. Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K., Brihe, N., Blais, M. (1995), "Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)", *Journal of sport and Exercise Psychology*, № 17, pp. 35–53.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).19
УДК 37.013.75+57.05+612:796

Мусієнко О.В.
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м.
Львів
Чопик Р.В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методик фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
Мацола Н.П.
старший викладач кафедри теорії та методик
фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич

ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ (ВАКРАСАНА)

Вимірявши електропровідність на різних меридіанах тіла людини можна отримати дані різних енергій меридіанів. Метою нашої роботи було визначити засобами акупунктурної діагностики за методикою Й. Накатані вплив виконання фізичних вправ на організм на прикладі статичної вправи, яка виконується подібно до вправи Вакрасана (поза Равлика з Хатха-Йоги). Ми обрали цю вправу з причини її статичного виконання і зручності дослідження. В своїй роботі ми припустили, що використання даної методики можливе не тільки для діагностики захворювань, а й для визначення впливу фізичних вправ на ті чи інші органи і системи організму. Обстежено десять студенток ДДПУ ім. І. Франка 18-20 років, які володіли досконалою технікою виконання цих вправ. Вимірювання поводити до виконання вправи, під час та після виконання вправи через 6 хвилин. Результати досліджень показали суттєві зміни показників електричної активності у репрезентативних точках меридіанів тіла людини. Обрана статична вправа має досить суттєвий вплив на організм людини. Встановлено підвищення електричної активності у меридіанах тіла людини, які, за даними літератури відповідають за функції нирок, печінки, жовчного міхура, лімфатичної та імунної системи. Крім того, аналіз отриманих результатів засвідчив, що ця асана пригнічує діяльність сечового міхура та підшлункової залози.

Отже, обрана нами методика акупунктурної діагностики дає змогу визначати електричну активність меридіанів тіла людини під час виконання статичних фізичних вправ.

Можна запропонувати використання цієї методики дослідження впливу статичних вправ на організм людини поряд з іншими загальноприйнятими науковими методами.

Ключові слова: фізичне виховання, меридіани, акупунктура, статична вправа, внутрішні органи.

Musiyenko Olena, Chopyk Roman, Matsola Nataiia. Determination of activity of reflexogenic zones of the body during performance of static exercise of Hatha Yoga (Vakrasana). By measuring the electrical conductivity on different meridians of the human body, you can get data on different meridian energies. The aim of our work was to determine the means of acupuncture diagnostics according to the method of Y. Nakatani the effect of exercise on the body on the example of static exercise, which is performed similar to the exercise Vakrasana (Snail pose from Hatha Yoga). We chose this exercise because of its static performance and ease of study. In our work, we suggested that the use of this technique is possible not only for the diagnosis of diseases, but also to determine the impact of exercise on certain organs and systems of the body. Ten students of DSPU named after I. Franko 18-20 years old, who had a perfect technique for performing these exercises. Measurements were taken before the exercise, during and after the exercise after 6 minutes. The results of the research showed significant changes in the indicators of electrical activity in the representative points of the meridians of the human body. The chosen static exercise has a very significant effect on the human body.