

АКВАФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Марта Ярошик¹, Олег Лядик², Михайло Саврук³

Львівський державний університет фізичної культури¹

Львівський інститут економіки і туризму²

Львівський Національний університет ім. І.Франка³

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я на сьогодні є однією із найважливіших та найскладніших проблем у сучасній науці і практиці. Людина, яка досягла середини життя, усвідомлює свою відмежованість не тільки від молоді, а й від тих, хто дожив до старості. Подолання вікових меж молодості індивіди переживають по-різному. Одні розглядають цей життєвий етап як нову можливість у реалізації свого потенціалу, інші відчувають незадоволеність, внутрішнє збентеження і депресію. Емоційне здоров'я дає змогу зберігати цілісне емоційне ставлення до себе і світу, долати негативні емоції та породжувати позитивно забарвлені переживання (Л.В. Тарабакина, 2000). До ефективних засобів покращення не лише фізичного, але й емоційного здоров'я людини належать регулярні заняття фізичними вправами. З огляду на це, актуальність досліджуваного питання не викликає сумнівів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням впливу занять аквааеробікою на організм людини присвятили свої дослідження чимало науковців. Так, у роботах Н.О. Гоглюватої зі співавторами [5] доведено позитивний вплив занять аквафітнесом на стан мозкового кровообігу жінок 21-35 років. П. Петренко зі співавторами апробували методику занять аквафітнесом, запропоновану Н. Гоглюватою, та підтвердили її ефективність у ході своїх наукових пошуків [4]. Авторами М.І. Андрущенко та Л.О. Дорошенко зазначається, що регулярні заняття у воді мають більше переваг над тренуваннями на суші [1]. Е.Ю. Колганова [3] довела, що заняття у воді позитивно впливають на всі фізіологічні та психологічні компоненти здоров'я.

Мета дослідження. Вивчити та проаналізувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом на емоційний стан жінок зрілого віку.

Основний матеріал дослідження. Для вирішення поставленої мети ми провели педагогічне спостереження, об'єктом якого були жінки зрілого віку, які відвідують заняття з аквафітнесу.

Для вивчення емоційного стану жінок у процесі занять аквафітнесом ми застосували методики САН та кольоропису.

Проведене дослідження показало, що у загальному своє самопочуття респонденти оцінили у 51,5 бала (висока оцінка). Найвищий бал, яким респонденти оцінили своє самопочуття був 62, найнижчий – 44 (рис.1). Таким чином можемо говорити, що у досліджуваного контингенту жінок в основному добре самопочуття, яке дозволяє їм активно і повноцінно відвідувати заняття з аквафітнесу.

Згідно з результатами проведеного нами опитування, найнижчою стала оцінка активності жінок, яка склала 46 балів (середня оцінка). Загалом опитувані є активними, рухливими, швидкими, діяльними, захопленими, уважними. Проте, значна частина жінок вказали на те, що вони дещо сонливі і їм бажано відпочити.

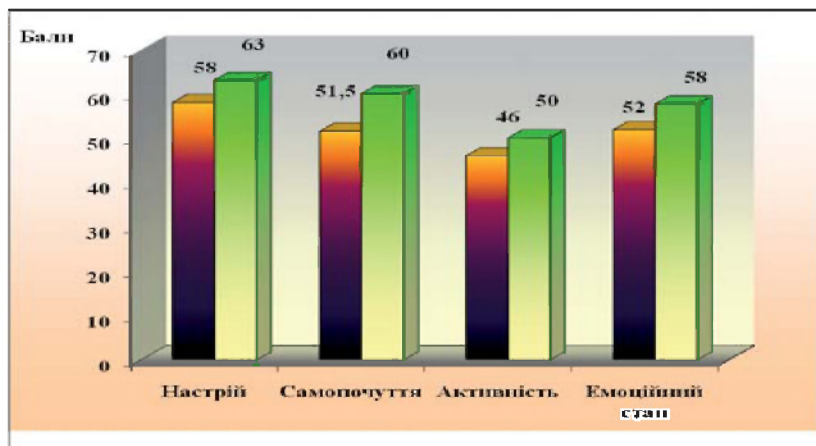


Рис. 1 Самооцінка психоемоційного стану жінок зрілого віку

Умовні позначення:

- – самооцінка емоційного стану на початку педагогічного спостереження
- – самооцінка емоційного стану в кінці педагогічного спостереження

Примітка. Принципи оцінювання психоемоційного стану за методикою САН:

< 30 балів – низька оцінка; 30–50 балів – середня оцінка; > 50 балів – висока оцінка.

У результаті проведеного опитування ми з'ясували, що загалом найвище респонденти оцінили свій настрій – 58 балів (висока оцінка). Багато опитаних нами респондентів зазначили, що їхній настрій значно покращується напередодні занять з аквафітнесу, які вони з нетерпінням очікують.

Після завершення педагогічного спостереження ми провели повторне опитування жінок і виявили покращення оцінки за всіма досліджуваними показниками (рис. 1). За даними, отриманими під час порівняння вихідних і кінцевих показників, видно, що оцінка самопочуття зросла з 51 до 60 балів, активності – з 46 до 50 балів та настрою – з 58 до 63 балів (рис. 1). У результаті покращення оцінки усіх досліджуваних показників зросла й оцінка емоційного стану жінок зрілого віку: на початку педагогічного спостереження вона склала 52, у кінці – 58 балів.

Як видно з рисунку найбільший приріст показників відбувся в оцінці самопочуття і склав 8,5 балів. Це дає підстави стверджувати, що регулярні заняття аквафітнесом позитивно впливають на емоційний стан жінок другого зрілого віку. Після кожного заняття їхнє самопочуття покращується, підвищується активність та настрій.

З допомогою використання методики кольоропису ми здійснили діагностику настрою жінок впродовж трьох місяців занять і мали можливість спостерігати за динамікою його змін від заняття до заняття.

Аналіз оперативної матриці кольорів настроїв показав, що відбулися значні зміни у емоційному стані жінок, зокрема їх настрою, під впливом занять аквафітнесом. Зокрема, з кожним заняттям спостерігається зміна у настроях жінок зрілого віку та їх співвідношення. Так, перед заняттями у жовтні в жінок переважав приємний – 33,3%, радісний 22,2% та спокійний (урівноважений) 19,4% настроїв. Частка захопленого настрою була низькою і склала 1,9%. Натомість чималий відсоток припав на сумний та тривожний настроїв 9,3% та 12% відповідно, що викликає певне занепокоєння.

Позитивним моментом є те, що після місяця занять відбулося значне покращення настрою жінок. Це видно із зміни співвідношення в діагностиці настрою. Так, у кінці жовтня після занять різко збільшилися відсотки захопленого та радісного настрою – 38,9% та 41,7% відповідно. Це у свою чергу призвело до того, що менший відсоток припав на приємний та спокійний настроїв. Оптимістичними даними є ті, що свід-

чать про зниження сумного настрою з 9,3 % на початку місяця до 3,7 % у його кінці.

Схожа динаміка змін відбувалася впродовж інших місяців занять аквафітнесом. При цьому збільшувався відсоток захопленого та радісного настроїв, а зменшувався сумного. Позитивним результатом занять можемо вважати те, що у кінці педагогічного спостереження не виявлено у розподілі матриці кольорів сумного та тривожного настроїв.

Варто зазначити, що кінець першого місяця занять виявився критичним періодом для психоемоційної сфери жінок. У цей період спостерігалось домінування поганого настрою перед заняттями, частина жінок припиняла тренування, не отримавши миттєвого ефекту. До кінця четвертого місяця занять у жінок значно покращився емоційний стан як до, так і після занять. Це можна пояснити зміною їх мотивації, появи нових мотивів, що спонукають продовжувати обрані заняття.

Висновки:

1. Самооцінка психоемоційного стану жінок зрілого віку на початку педагогічного спостереження була високою і склала 52 бала. Результати отримані після повторного опитування показали її покращення за всіма досліджуваними показниками. Таким чином, самооцінка емоційного стану зросла і склала 58 балів. Найвище жінки оцінили свій настрій – 63 бала, а найнижче – активність (50 балів). Самооцінка самопочуття склала 60 балів і стала вищою за попередню оцінку на 8,5 бала. Відтак, оцінка емоційного стану жінок зрілого віку за методикою САН зросла на 6 балів.

2. За результатами аналізу кольоропису після чотирьох місяців занять аквафітнесом збільшився відсоток захопленого та радісного настроїв у жінок, а зменшився сумного. Позитивним результатом занять є те, що у кінці педагогічного спостереження не виявлено у розподілі матриці кольорів сумного та тривожного настроїв.

3. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення наявності та особливостей взаємозв'язків між самопочуттям, активністю та настроєм людини під впливом занять аквафітнесом.

Література:

1. Андрущенко М. І. Вплив аквааеробіки на фізичний стан людей різного віку: [Електронний ресурс] / М. І. Андрущенко, Л. О. Дорошенко.

- Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Snsv/2005-08/05amilrv.pdf
2. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. О. Гоглювата. – К., 2007. – 21 с.
 3. Колганова Е. Ю. Влияние занятий акваэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Е. Ю. Колганова. – Малаховка, 2007. – 22 с.
 4. Петренко Г. Вплив занять гідроаеробікою на рівень фізичного стану жінок середнього віку / Г. Петренко, В. Петренко, Ю. Нікітін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 209–214.
 5. Яценко А. Г. Вплив занять аквааеробікою на стан мозкового кровообігу жінок 21-35 років / А. Г. Яценко, О. В. Майданюк, Н. О. Гоглювата // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2004. – №6. – С. 60-62.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ НА АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Вероніка Завійська¹, Любов Лукасевич², Віра Семенюк²

¹Львівська комерційна академія

²Технологічний коледж НУ «Львівська політехніка»

Підвищення рівня технізації умов праці і життя суттєво знижує рівень рухової активності пересічної людини. А це призводить до значних порушень функцій організму [1]. Малорухомий спосіб життя сприяє накопичуванню зайвої жирової маси, ослабленню м'язів та зв'язок, утворенню застійних явищ в органах, погіршенню діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем [1,3]. Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що одним із популярних видів фізичної активності є заняття шейпінгом. Шейпінг – комплексна система фізичних вправ з певним режимом харчування і