

25. Czy chciałby/aby/ Pan/i/ uprawiać sport w formie rekreacji:

TAK (w jakiej formie).....

Nie(dlaczego).....

26. Jakі według Pana/i/ powinny być spełnione warunki, aby rekreacja sportowa**turystyka były uprawiane powszechnie -****27. Jak często chodzi Pan/i/ na spacer:**

1 – codziennie - 3 – przynajmniej raz w tygodniu -

2 – kilka razy w tygodniu - 4 – jeszcze rzadziej -

28. Ile godzin Pan/i/ spaceruje:

przy odpowiedzi 1 na pytanie 27 przy odpowiedzi 2 i 3 na pytanie 27

1 – co najmniej 1 godzinę - tygodniowo..... godzin

2 – mniej niż 1 godzinę - miesięcznie..... godzin

ACTIVITY IN PERSONS AFTER 50”.

Zdzisława WRZOSEK, Edyta SUTKOWSKA, Krzysztof SUTKOWSKI

Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Growing old - it's irreversible physiologic process. Degenerative changes because of this process resulting in pathological function of all systems and organs. The most important factor which protect from decrepitude is augmentation of motor activity.

The aim of this study is assesment what kind of motor activity persons after 50 years old prefere. We try to aswer how the age, the sex and the education can influence decision what kind of activity those persons prefere and how they are engage in it. for those assesments we've used questionnaire.

ВПЛИВ АКВААЕРОБІКИ НА НЕВРОТИЧНІСТЬ ЯК ОДИН З ПОКАЗНИКІВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ЖІНОК ПЕРІОДУ ЗРІЛОСТІ

Оксана ПЕРЕП'ЯТЕНКО

*Інститут післядипломної освіти Одеського національного університету**ім. І.І. Мечникова*

Аквааеробіка – вид масової фізичної культури, що включає виконання спеціальнорозвиваючих вправ у воді. Основною задачею аквааеробіки є забезпечення здоровничого ефекту у тих, хто займається, покращення діяльності їх серцево-судинної і дихальної систем, підвищення рівня розвитку таких фізичних якостей, як витривалість, витривалість, сила.

Регулярні заняття аквааеробікою сприяють покращенню форми тіла та координації рухів, що дає довгостроковий позитивний ефект на самооцінку і психічний стан у цілому.

Заняття у воді мають стимулюючий і зміцнювальний ефект, оскільки вони проходять у водяному середовищі, що знижує фізичне навантаження та психічний стрес. Вправи у воді характеризуються позитивним впливом на сухожилля, зв'язки, м'язи на відміну із виконанням аналогічних завдань на суші. Опір води дозволяє розвивати силу м'язів і силову витривалість. При заняттях аквааеробікою варто уважно стежити за самопочуттям і настроєм тих, хто займається.

У якості досліджуваних нами обрані жінки зрілого віку як такого, що найбільш піддається психогенним впливам різного роду.

Вік у психології розуміється як конкретна, відносно обмежена в часі ступінь психічного розвитку індивіда та його розвитку як особистості, що характеризується сукупністю закономірних фізіологічних і психологічних змін, не пов'язаних із розходженням індивідуальних особливостей.

Перехід від одного вікового ступеня до іншого ознаменовується перебудовою та зміною психічного розвитку. Психологічні характеристики віку визначаються конкретно-історичними умовами, в яких здійснюється розвиток індивіда, характером виховання, особливостями його діяльності та спілкування.

Взаємодія зовнішніх і внутрішніх факторів породжує типові психологічні особливості, загальні для людей одного віку, визначаючи його специфіку, а зміна відносин між цими факторами обумовлює перехід до наступного вікового етапу. Вікові ступені відрізняються відносністю, умовною опосередкованістю, що не виключає, однак, індивідуальної своєрідності психічного стану людини [3].

Учасники експерименту у своїй віковій категорії розподілені нами на 4 групи: перша – від 21 до 30 років у кількості 13 чоловік, друга – від 31 до 40 років (22 чол.), третя – від 41 до 50 років (24 чол.) і четверта – від 51 до 60 років (25 чол.).

Емоційний стан за показником “невротичність” ми визначали за проективною методикою ДАМ (дерево-автопортрет-місцевість), що розроблена Т.П. Вісковатовою [2] у 1994 році. Статистичний аналіз проводили за t-критерієм Стьюдента [1]. Діагностику проводили при зачисленні до групи і через 3 місяці після початку занять.

Наводимо приклад комплексу вправ у неглибокій воді, який використовувався на одному із занять:

Основна частина (фрагмент)

Варіанти основної частини розрізняються дозуванням окремих вправ, темпом, амплітудою рухів.

1. Вихідна позиція – лежачи на спині, тримаючись за поручні обома руками, ноги нарізно. Повороти тулуба.

2. Вихідне положення – те саме. Відтягнути носки на себе, зігнути пальці стопи, витягнути стопу.

3. Вихідне положення – те саме. Напружити м'язи черевного пресу та підняти живіт якнайвище над водою, занурення-якнайнижче.

4. Вихідне положення – лежачи на спині, витягнутися на рівні руки, ноги на поверхні води. Напружити м'язи живота та підтягти сідниці до стінки басейну, повернутись у в.п.

5. Вихідне положення – те саме. “Велосипед”, “Ножиці”.

6. Вихідне положення – лежачи на спині, тримаючись за поручні обома руками, ноги нарізно. Колові рухи тазом.

7. Вихідне положення – лежачи на спині, тримаючись за поручні обома руками, притулити таз до бортика, ноги рівні (упор кутом). Підняти ноги, опустити (не відкривати таз від бортика).

8. Вихідне положення – те саме. Розвести ноги у воді, підняти якнайвище, угорі з'єднати, повернутись у в.п..

9. Вихідне положення – лежачи не спині, тримаючись за поручні обома руками. Праву ногу зігнути, поставити за ліву; поміняти положення ніг.

10. Вихідне положення – те саме. Розвести ноги нарізно як можна ширше, повернутися у в.п.

11. Вихідне положення – те саме. Вивести ноги з води, зігнути в колінах, дотягтися коліньми до ліктів, витягнути нагору.

12. Вихідна позиція - лежачи не спині, тримаючись за поручні обома руками, ноги на поверхні води. Хвилеподібні рухи всім тілом.

Результати порівняльного аналізу за кожним малюнком окремо кожної вікової групи представлені у таблиці 1.

Як показує аналіз таблиці, у групі 23-30 років показники невротичності за малюнками “дерево” та “місцевість” мають досить високу статистичну вірогідність ($P < 0,01$), у малюнку “автопортрет” одержані позитивні зміни статистичної вірогідності не мають. Ми вважаємо, що виявлений факт швидше за все зв'язаний з підвищенням впливом зовнішніх факторів на формування невротичності досліджуваних.

У групі 31-40 років показники невротичності за малюнком „місцевість” мають високу статистичну вірогідність ($P < 0,001$), у малюнку „автопортрет” та „дерево” статистична вірогідність не встановлена, хоча в них теж одержані позитивні зміни. У групі 41-50 років результати за малюнками „дерево” та „автопортрет” мають досить високу статистичну вірогідність ($P < 0,01$), у малюнку „місцевість” на жаль, статистична вірогідність не встановлена, хоча в них теж одержані позитивні зміни. У групі 51 – 69 років показники невротичності за малюнком „автопортрет” мають високу статистичну вірогідність, у малюнків „дерево” та „місцевість” така статистична вірогідність не встановлена.

Різні результати у вікових групах ми пов'язуємо з наявністю життєвого досвіду у досліджуваних, а також великою кількістю психогенних ситуацій: чим старші за віком досліджувані, тим більше психогенних ситуацій і тим більш стійкою є сама невротичність.

Результати аналізу за віковими групами за всіма малюнками разом подані у таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняльні дані за показником “невротичність” у жінок періоду зрілості

Вікова група, кількість випробуваних	Кількість ($M \pm m$) умовних балів за кожним із 3-х малюнків; вид малюнка, час одержання даних (до та після експерименту)		
	до	після	P
21 – 30 (n = 13)	1,45±0,13	1,07±0,008	< 0,05
31 – 40 (n = 22)	1,73±0,12	1,32±0,11	< 0,01
41 – 50 (n = 24)	1,84±0,13	1,44±0,11	< 0,05
51 – 60 (n = 25)	1,73±0,17	1,39±0,11	< 0,05

Таблиця 1 Порівняльні дані за показником "невротичність" у жінок періоду зрілості

Вікова група, кількість досліджуваних	Кількість (M ± m) умовних балів за кожним із 3-х малюнків; від малюнка, час отримання даних (до та після експерименту)									
	дерево					автопортрет				
	до		після		P	до		після		P
21 - 30 (n = 13)	1,79±0,11	1,35±0,09	< 0,01	1,31±0,11	0,96±0,09	< 0,05	1,37±0,09	0,92±0,06	< 0,01	
31 - 40 (n = 22)	2,08±0,17	1,82±0,15	> 0,05	1,36±0,11	1,01±0,07	< 0,05	1,77±0,11	1,15±0,13	< 0,001	
41 - 50 (n = 24)	1,99±0,11	1,50±0,13	< 0,01	1,55±0,12	1,21±0,11	< 0,01	1,98±0,15	1,63±0,12	> 0,05	
51 - 60 (n = 25)	1,51±0,12	1,29±0,12	> 0,05	1,60±0,14	0,99±0,08	< 0,001	2,09±0,19	1,91±0,17	> 0,05	
Всього	1,84±0,15	1,49±0,11	> 0,05	1,45±0,11	1,04±0,09	< 0,05	1,80±0,17	1,40±0,13	> 0,05	

З аналізу таблиці 2 випливає, що практично у всіх групах виявилися позитивні зміни, що мають статистичну вірогідність. Однак найбільшу значимість (P < 0,01) вони мають у віковій групі від 31 до 40 років. Ми це пов'язуємо з тим, що цей вік найбільше піддається корекційному впливу занять аквааеробікою.

Висновок: одержані результати дозволяють констатувати покращення емоційного стану за показником невротичності у жінок періоду зрілості, які систематично займаються аква аеробікою. При цьому слід зазначити найбільше покращення показника у віковій групі від 31 до 40 років.

Література

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. Киев: Наукова думка, 1989 г.- 197 с.
2. Вісковатова Т.П. Задержка психического развития, обусловленная неблагоприятным влиянием природных и антропогенных факторов внешней среды. Одесса: ЮУПУ, 1996 г.- 265 с.
3. Карпенко Л.А. Краткий психологический словарь. Москва: Политиздат, 1985 г.- 430 с.

THE INFLUENCE OF AQUA-AEROBICS ON THE NEUROTIC IS ONE OF THE INDICATORS OF YOUNG WOMEN'S EMOTIONAL CONDITION

Oksana PEREPYATENKO

The Institution Of Post-Grade Education
The National University
Of Odessa After I. Mechnikov

In article the results of scientific research about positive changes in neurotic features of young women are described.