

О. В. Максимук, Е. П. Врублевский (Беларусь, г. Пинск),
С. С. Козлов (Беларусь, г. Минск)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

В статье приведены результаты исследования психоэмоционального состояния женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительной группе и коррекция этого состояния посредством использования упражнений танцевально-двигательной терапии.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительные занятия, функциональное состояние, психическое состояние, двигательная активность.

Актуальность. Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, сохранность которого является задачей общегосударственной важности. Одной из частных проблем системы оздоровительной физической культуры является повышение уровня здоровья и двигательной активности женщин зрелого возраста, составляющих интеллектуальный потенциал нации. Именно поэтому, физическое совершенствование женщин зрелого возраста занимает особое место в теории и методике физического воспитания.

Вместе с тем, исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин зрелого возраста [1]. Остановить эту динамику, может только регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента [1, 2].

В работах многих авторов [3, 4, 5] указывается на необходимость построения оздоровительных тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Однако анализ деятельности физкультурно-спортивных клубов показал, что большая часть из них работает по общепринятой методике проведения оздоровительных занятий с учетом лишь мотивации женщин. Специалисты, занятые организацией и проведением физкультурно-оздоровительных занятий с женским контингентом, указывают на недостаточную методическую разработанность следующих основных составляющих оздоровительной тренировки: определение объема нагрузок; выбор сложности хореографии; подбор темпа музыкальных фонограмм и в удовлетворении потребности в коррекции фигур и т.д.

Проблема сохранения и развития индивидуального здоровья женщин зрелого возраста является актуальной задачей. Для её решения используются различные методы и подходы, при этом особое место, для поддержания и укрепления здоровья отводится двигательной активности.

Однако, при наличии большого количества публикаций о значимости физических упражнений, для лиц зрелого возраста, физиологическому научному обоснованию типов жизнеспособности и уровней ежедневной двигательной активности, необходимых для поддержания функциональных возможностей организма, совместимых с оптимальным состоянием

здоровья, посвящены единичные работы.

Данная проблема особенно актуальна для настоящего времени. Последнее, связано со спецификой современной жизни и тенденцией, основной массы людей к гипокинезии, что в свою очередь, приводит к снижению функциональных возможностей организма, появлению избыточной массы тела, которая в сочетании с другими неблагоприятными факторами играет существенную роль в росте заболеваемости.

Успешное решение вышеупомянутых задач, возможно лишь при использовании современных достижений фундаментальных наук, связанных с изучением проблем сохранения и укрепления здоровья людей, продлением жизни. В связи с этим, для установления основных закономерностей формирования естественной двигательной активности, крайне важно установить статусы жизнеспособности, функциональную типологию и уровень жизнеспособности, совместимые с оптимальным состоянием здоровья лиц зрелого возраста.

Таким образом, полученные эмпирическим путём результаты исследования будут способствовать не только физиологическому обоснованию индивидуально-типологической двигательной активности женщин зрелого возраста, но и научно-обоснованному установлению статусов и уровня жизнеспособности, с целью формирования программ занятий физической активностью с женщинами зрелого возраста.

Целью исследования явилось изучение психоэмоционального состояния женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительной группе и коррекция этого состояния посредством использования упражнений танцевально-двигательной терапии.

Задачи исследования:

1. В задачи исследования входило изучение адаптационных возможностей к специфическим нагрузкам женщин зрелого возраста в процессе систематических занятий оздоровительной направленности во взаимосвязи с индивидуально типологическими особенностями организма при групповой и индивидуально-дифференцированной формах организации тренирующих воздействий.

2. Составление алгоритма построения физкультурно-оздоровительных занятий в зависимости от физиологического, психологического и социального статусов.

Материалы и методы исследования. В период

2010 – 2011 гг. на базе Полесского государственного университета был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 105 женщин, занимающихся в группах здоровья. Для диагностики ситуативного и долговременного психического состояния женщин применялся восьмицветовой тест М. Люшера (в адаптации Л. Собчик). Теоретическим обоснованием данной методики является концепция ее автора, заключающаяся в том, что различные цвета символизируют те или иные потребности человека, и симпатия или антипатия к определенному цвету отражает степень актуальности и удовлетворенности данной потребности. Уровень удовлетворенности актуальных потребностей определяет психическое состояние человека. Обработка результатов проводилась по повторному тестированию, т.к. оно считается более спонтанным и показательным. Преимуществами данной методики являются простота, краткость проведения и независимость результатов от возраста, пола и профессиональных навыков.

Предполагалось, что систематические занятия в группах "здоровья" с применением танцевально-терапевтической методики позволят улучшить пока-

затели двигательной, психической и эмоциональной сферы личности занимающихся женщин.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве экспериментальной группы (ЭГ) были определены женщины, посещающие группу "здоровья" (возраст от 25 до 45 лет), изъявившие желание заниматься танцевально-двигательной терапией.

В качестве контрольной (КГ) – женщины, посещающие группу "Здоровья", но не занимающиеся танцевально-терапевтическими упражнениями (табл. 1).

В результате проведенного педагогического эксперимента было установлено, что у обследуемых респондентов привычная двигательная активность составляет: низкая – 31%, ниже среднего – 30%, средняя – 23%, высокая – 16%.

Для лиц с низкой двигательной активностью характерен высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, широкий диапазон их индивидуальных различий (от низкого до высокого). Средний уровень различных форм агрессивности (физической, косвенной, вербальной) с преобладанием аутогенной направленности ее проявления и более высокий уровень враждебности (подозрительности, обиды) и чувства вины.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния в контрольной и экспериментальной группах

Эталон нервно-психического благополучия (выбор цвета приближается к цветовой последовательности 34251607)	Нормальное психоэмоциональное состояние (основные цвета на первых пяти местах)	Состояние тревоги (один из основных цветов стоит на последних трех местах)	Состояние тревоги (цвета 0,6,7 занимают одну из трех первых позиций, ни в одной из последних трех позиций нет основных цветов)	Негативное отношение к жизни (присутствие цветов 0,6,7 в начале цветового ряда)					
В начале исследования									
ЭГ	5%	ЭГ	40%	ЭГ	30%	ЭГ	20%	ЭГ	5%
КГ	9%	КГ	45%	КГ	23%	КГ	14%	КГ	9%
В конце исследования									
ЭГ	9%	ЭГ	59%	ЭГ	20%	ЭГ	12%	ЭГ	-
КГ	9%	КГ	50%	КГ	21%	КГ	15%	КГ	5%

Для людей, имеющих ниже среднего уровень привычной двигательной активности, характерна низкая степень личностной и ситуативной тревожности в диапазоне индивидуальных различий от низкого до высокого. Ниже среднего величина различных форм агрессивности, ниже среднего уровень враждебности и чувства вины.

Для лиц, имеющих средний уровень привычной двигательной активности, характерен средний уровень личностной и ситуативной тревожности в диапазоне индивидуальных различий от низкого до высокого. Средняя величина различных форм агрессивности (физической, косвенной, вербальной) с незначительным преобладанием гетеронаправленности её проявления и средней степенью враждебности (подозрительность, обида) и чувства вины.

Для людей с высокой привычной двигательной активностью характерен более высокий уровень личностной и ситуативной тревожности с диапазоном индивидуальных различий от среднего до высокого и

степень различных форм агрессивности (физической, косвенной, вербальной) с преобладанием гетеронаправленности ее морфофункциональных и психофизиологических особенностей функциональных различных типов.

Исходя из полученных данных, предложенные нами занятия с использованием упражнений танцевально-двигательной терапии в экспериментальной группе дали возможность нивелировать наличие психологических конфликтов, состояния физиологического неблагополучия занимающихся.

Применение танцевально-двигательной терапии позволило улучшить психоэмоциональное состояние женщин экспериментальной группы, снизив уровень их тревожности.

Танцевально-двигательная терапия без сомнения является эффективным средством профилактики и терапии при проведении занятий в физкультурно-оздоровительных группах. Результаты анкетирования занимающихся подтверждают высокую эмоциональ-

ность занятий по разработанной методике. По мнению опрошенных, на это влияет танцевальная направленность занятий, музыкальное сопровождение. Анкетирование показало, что занимающимся нравятся занятия (98%), а после занятий они ощущают "желание прийти снова" (52,2%), 33,3% обследованных после занятий испытывали "радость", а 15,% - "усталость".

Выводы. Таким образом, предложенная методи-

ЛИТЕРАТУРА

1. *Антоненко Э.Н.* Сезонно-ориентированная технология оздоровления женщин зрелого возраста в условиях крайнего севера: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. Н. Антоненко. – Хабаровск, 2002. – 24 с.

2. *Апанасенко Г.Л.* Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Дону: Феникс, 2000. – 248 с.

3. *Борилкевич В.Е.* Организационные и методиче-

ка физкультурно-оздоровительных занятий позитивно влияет на показатели физического, психологического и социального статусов, формирует положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни, оказывает положительный эффект прежде всего, на состояние здоровья занимающихся, обеспечивая дифференцирование тренировочных нагрузок при соблюдении принципа индивидуализации.

ские принципы системы "Аэрофитнесс" / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 24-26.

4. *Левченко К.П.* Восстановительная медицина. Фитнес и лечебная физкультура / К.П. Левченко. – М.: РМАПО, 2009. – 270 с.

5. *Руненко С.Д.* Врачебный контроль в фитнесе: [монография] / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.

З М І С Т

<i>Акопова Є.Б.</i> Адаптаційні можливості молодих науковців та аспірантів у період написання дисертаційної роботи.....	4
<i>Арабаджи-Сапункова С.Г.</i> Адаптивність особистості психологів-практиків у професійній адаптації.....	8
<i>Артюшенко О. Ф., Дудник І. О., Артюшенко А. О.</i> Педагогічні умови формування готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання.....	11
<i>Бабенкова Е. А.</i> Программа адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах.....	15
<i>Барков В. А., Баркова В. В.</i> Игровой метод в физическом воспитании студентов специального учебного отделения.....	18
<i>Бирюкова Е. А., Чуян Е. Н., Заячникова Т. В., Передкова И. С.</i> Мониторинг адаптационных возможностей студентов	21
<i>Бондаренко К. К., Хихлуха Д. А., Малиновский А. С.</i> Комплексная оценка функционального состояния организма футболистов.....	25
<i>Борщенко В. В., Шепель Л. С., Босенко А. И., Мальцева М.А.</i> Сравнительный анализ эффективности регуляции сердечной деятельности у студенток 1 и 2 курсов.....	31
<i>Врублевский Е. П., Врублевская Л. Г.</i> Специфичность долговременной адаптации двигательного аппарата спортсменов к упражнениям скоростно-силовой направленности.....	33
<i>Гвоздій С. П.</i> Освітнянські підходи до збереження здоров'я молоді як один із аспектів формування безпечної життєдіяльності.....	36
<i>Глазков Е. О.</i> Показники серцево-судинної системи при порушенні адаптації студентів до навчальної діяльності.....	41
<i>Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В.</i> Вплив факторів шкільного середовища на динаміку адаптаційних можливостей школярів.....	43
<i>Головійчук І. М.</i> Аналіз динаміки захворювань студентів спеціальної медичної групи.....	46
<i>Гончаренко М. С., Кучук Н. Г.</i> Исследование динамики здоровья студентов в процессе обучения в классическом университете.....	50
<i>Джуринський П. Б.</i> Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здо-	

ров ізбережувальної роботи з учнями середнього шкільного віку.....	53
<i>Добростан О.В., Плиска О.І.</i> Оцінка рівня соматичного здоров'я та показників функціонального стану студенток першого курсу інституту природничо-географічної освіти та екології НПУ ім. М. П. Драгоманова..	58
<i>Долинський Б.Т., Шепель Л.С.</i> Роль фізичної культури у професійній підготовці майбутніх учителів початкової школи.....	61
<i>Єжова О. О.</i> Діагностика стану умов навчального закладу для формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів.....	63
<i>Жарая А. И.</i> Формирование личности специалиста по физическому воспитанию средствами самопрограммирования.....	67
<i>Заїкіна Г. Л.</i> Факторний аналіз складових психофізіологічної ціни "пізнавальної діяльності учнів різної статі з різною успішністю навчання.....	70
<i>Зацетин А. В., Севдалев С. В.</i> Оздоровительный бег в системе физического воспитания учащихся старшего школьного возраста, проживающих в условиях Гомельского региона...	75
<i>Іваночко О. Ю., Лозюк М. Я., Рибак В. П., Яворський Т. І.</i> Моделювання рівнів фізичних навантажень студентів з порушенням обміну речовин.....	78
<i>Ігнатенко С. О.</i> Оптимізація процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах дошкільного закладу.....	80
<i>Калиниченко І. О.</i> Використання проби Руф'є для оцінки функціональних резервних можливостей організму дітей 6 – 17 років.....	82
<i>Кириллова А. В., Янцев А. В., Панова С. А.</i> Динамика адаптационного потенциала студентов под воздействием эфирного масла шалфея.....	86
<i>Коргун Л. М., Витичак Н. А.</i> Соціальна адаптація розумово відсталих дітей дошкільного віку в умовах ігрової діяльності.....	88
<i>Корж Н. Л.</i> Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів першого курсу технічних спеціальностей.....	92
<i>Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Орлюк В. В.</i> Адаптаційні реакції ритму серця у спортсменів з різним рівнем психофізіологічного реагування.....	95
<i>Кочура Д. А., Венжега В. В., Фурсова Д. О.</i> Вплив антропогенних факторів на функціональний стан нервової системи студентів.....	99
<i>Кривоногова О. В.</i> Труднощі протікання адаптації до умов дитячої дошкільної установи в дитини зі СДУГ.....	102

<i>Кунинець О. Б., Магльований А. В., Іваночко О. Ю., Новицький О. О.</i> Моделювання рівня інтенсивності фізичних навантажень студентів спеціальної медичної групи з захворюваннями серцево-судинної системи.....	104
<i>Латіна Г. О.</i> Оцінка вегетативної регуляції серцевого ритму студентів-спортсменів при фізичному навантаженні.....	108
<i>Логвина Т. Ю.</i> Оптимизация физических нагрузок и режимов двигательной активности дошкольников на основе комплексной оценки физического состояния.....	111
<i>Логвиненко О. Б., Гук О. В.</i> Виховання фізичної культури учнів як спільна діяльність педагогів загальноосвітньої школи.....	115
<i>Магльований А. В., Кунинець О. Б., Стрельбицький Л. В., Хомішин В. П.</i> Характеристика реакції та адаптації показників кардіогемодинаміки на дозоване фізичне навантаження осіб з ампутацією нижніх кінцівок.....	118
<i>Максимук О. В., Врублевський Е. П., Козлов С. С.</i> Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами зрелого возраста с учетом их психофизических особенностей.....	122
<i>Мечетный Ю. Н., Кратина И. П., Яковлева Е. В.</i> Валеологические аспекты коррекции психоэмоционального состояния спортсменов на различных этапах тренировочного цикла.....	124
<i>Михалюк Є. Л., Малахова С. М., Левченко Л. І.</i> Стан деяких інтегральних показників систем організму юнаків та дівчат з первинною артеріальною гіпертензією під впливом дозованих фізичних тренувань.....	127
<i>Нарскін Г. И., Тозик О. В., Нарскін А. Г.</i> Влияние занятий оздоровительной физической культурой на динамику адаптационных процессов учащихся старших классов..	130
<i>Пастухова Н. Л., Пастухов А. О.</i> Состояние здоровья одаренных детей....	133
<i>Подгорна В. В.</i> Оцінка стану психомоторної функції школярів 9-10 років у динаміці навчального процесу.....	135
<i>Подолько В. А., Евтухова Л. А., Игнатенко В. А.</i> Физиологический подбор частоты КВЧ-излучения для ММВ-терапии с помощью реологического теста in vitro....	138
<i>Подрігало Л. В., Пашкевич С. А., Кривенцова І. В., Сокол К. М., Трегубов В. В.</i> Використання гігієнічних методик для виявлення й прогнозування донозологічних станів у школярів.....	142
<i>Подрігало Л. В., Пашкевич С. А., Галашко М. І., Коник Л. В., Тихонова В. А., Ісаєва М. В.</i> Порівняльний аналіз динаміки розумової працездатності студентів.....	145

<i>Приймаков А. А.</i> Взаимосвязи соматической и висцеральных систем при напряженной мышечной деятельности у спортсменов.....	148
<i>Присяжнюк С. І.</i> Формування фізкультурно-рекреативної культури студентів спеціальної медичної групи.....	154
<i>Прокоф'єва-Акопова С. А.</i> Адаптація до соціуму батьків, які виховують дітей з особливими потребами.....	158
<i>Романчук О. П.</i> До питання сенсомоторної організації рухів у різних видах спорту.....	163
<i>Самокиш І. І., Босенко А. І., Трофименко І. Г.</i> Оцінювання фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів.....	166
<i>Сварковська Л. А.</i> Особливості фізичного виховання дітей з вадами зору в умовах дошкільного закладу.....	168
<i>Сергиенко Л. П., Лишевская В. М.</i> Дифференциальная оценка развития скоростной силы у студентов в возрасте 17-19 лет.....	171
<i>Твердохліб М. М., Дяченко С. В.</i> Адаптація молодших школярів до навчання в малокомплектній сільській школі.....	177
<i>Тозик О. В., Ковалева О. А., Даниленко О. С., Жериков И. К.</i> Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся младших классов, занимающихся и не занимающихся спортом.....	180
<i>Тупіленко С. В.</i> Проблема використання особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей другого-третього року життя.....	183
<i>Umiastowska D.</i> Analysis of reasons of students' low physical activity.....	186
<i>Фідірко М. О.</i> Валеологічні аспекти фізичного виховання майбутніх учителів фізичної культури...	189
<i>Холодов С. А., Бобро Е. В., Босенко А. И.</i> Оценка общего функционального состояния ЦНС у студенток, обучающихся на 1 курсах высших учебных заведений.....	191
<i>Хорошуха М. Ф.</i> Особливості впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на формування інтегрального здоров'я юних спортсменів 13-16 років.....	195

<i>Хренкова В. В., Бондин В. И., Абакумова Л. В., Соколова Е. Е., Лобанова И. Ю., Мостовая Е. П., Кондратьева Л. А.</i> Комплексная оценка адаптационных возможностей организма подростков с разным уровнем учебной нагрузки.....	198
<i>Чиженок Т. М., Власенко К. Л.</i> Аналіз стану здоров'я учнів 7-9 класів за даними медичного контролю загальноосвітніх шкіл міста Запоріжжя.....	200
<i>Чуян Е. Н., Никифоров И. Р.</i> Изменение адаптационной реакции к физической нагрузке под воздействием низкоинтенсивного электромагнитного излучения крайне высокой частоты.....	202
<i>Шлык Н. И., Кириллова Т. Г., Сапожникова Е. Н., Жужгов А. П.</i> Особенности ортостатической реакции у спортсменов с разными типами вегетативной регуляции по данным анализа вариабельности сердечного ритма.....	206
Резюме.....	216
Наші автори.....	236