

ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВОДЕ*Д.О. Виленская, 2 курс**Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент
Полесский государственный университет*

Известно, что плавание оказывает огромное лечебное воздействие на организм человека. Данный вид физической активности содействует укреплению нервной и сердечно-сосудистой системы, развивает дыхательный аппарат, является хорошим средством для укрепления костной ткани, исправляет нарушения осанки, плоскостопия, сколиозов. Занятия плаванием нормализуют кровообращение. При регулярных занятиях плаванием наблюдается улучшение иммунологических свойств, налаживается механизм терморегуляции. Плавание повышает тонус организма [1, с. 376–377].

Следует отметить положительное влияние не только на физические параметры организма, но и психоэмоциональное состояние человека. Психологи утверждают, что занятия этим спортом способствует гармонизации личности человека. Развиваются такие черты характера, как смелость, решительность, целеустремленность, самостоятельность, самообладание [1, с. 379]. Представляло интерес изучить особенности воздействия различных видов занятий в воде на психоэмоциональное состояние женщин, как наиболее уязвимую часть общества, с точки зрения устойчивости к психоэмоциональным нагрузкам.

Цель исследования – оценить влияние разных форм занятий физическими упражнениями в воде на психоэмоциональное состояние женщин.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет». В исследовании приняли участие 60 женщин: 30 занимающихся аквааэробикой в возрасте от 15 до 60 лет (средний возраст составил $40,43 \pm 11,5$ года) и 30 занимающихся плаванием в возрасте от 21 до 65 лет (средний возраст составил $40,87 \pm 13,3$ года). Продолжительность занятия составляла 45–50 минут.

Оценка психоэмоционального статуса проводилась до и после тренировок в воде при помощи теста Люшера. Данные теста записывались в специальные бланки, затем высчитывался коэффициент суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК).

Эталоном для вычисления суммы аутогенного отклонения (СО) служит последовательность цветовых предпочтений (аутогенная норма), выявленная Вальнеффером [2, с. 10]. Наиболее благоприятное психоэмоциональное состояние соответствует определенным цветовым предпочтениям, которые представлены в следующей последовательности: 3 4 2 5 1 6 0 7 (именно эта последовательность является эталоном нервно-психического благополучия). Данная последовательность получила название аутогенной нормы (АТ) цветовых предпочтений [2, с.10].

Отклонение от АТ суммируется, выводится результат. Сумма отклонений по всем цветам (СО) является интегральной оценкой несоответствия цветовых выборов испытуемого от АТ.



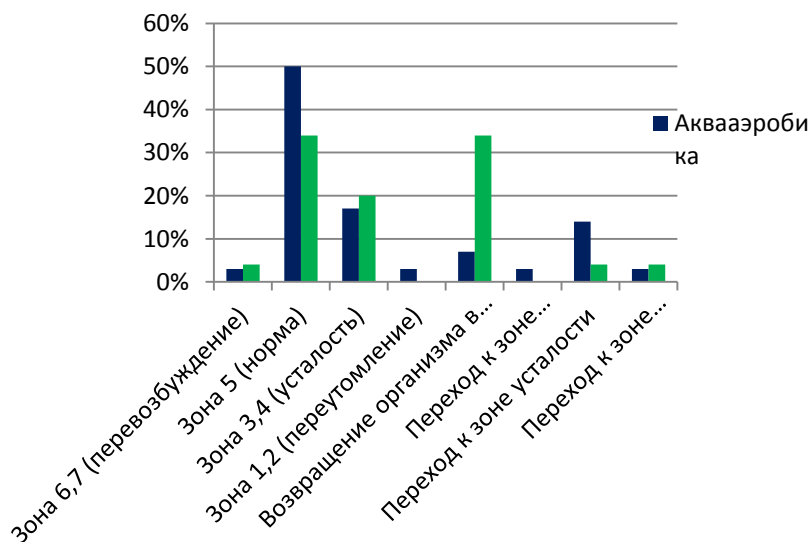
Рисунок 1 – Изменение суммарного отклонения по цветовому предпочтению

Данные, полученные в ходе исследования психоэмоционального состояния женщин до и после тренировки в воде, представлены на диаграммах (Рис.1).

После сеанса плавания количество человек с исключительно большим отклонением от нормы увеличилось на 17% и уменьшилось количество человек со статистической средневывборочной нормой на 20%, что свидетельствует о некотором нервно–психическом напряжении человека после тренировки. После сеанса аквааэробики количество человек со статистической средневывборочной нормой увеличилось на 10%, на 2% уменьшилось исключительно большое отклонение от нормы, однако увеличилось количество человек со значительным отклонением от нормы на 6%.

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Вегетативный коэффициент рассчитывается по формуле:

$ВК = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место синего цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})$.Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов.[4]



По данной гистограмме можно проследить, как изменилось состояние организма женщин после тренировки в воде (плавание и аквааэробика). Состояние нормы (зона5) наблюдалось до и после

аквааэробики у 50% женщин и у 37% женщин после сеанса плавания. Было выявлено, что состояние усталости после аквааэробики появилось у 14% женщин, а после сеанса плавания – у 4%. Также следует отметить, что по цветовым предпочтениям было выявлено состояние перехода в норму от состояния утомления и переутомления после сеанса плавания в более значительном проценте случаев (34%), чем после аквааэробики (7%).

Исходя из данных, полученных в результате исследования, можно сделать вывод, что занятия в воде способствуют в большей степени восстановлению организма, возвращению его к оптимальной работоспособности. Следует отметить, что организованные занятия аквааэробикой предъявляют более высокие требования к функциональному состоянию организма во время тренировки и вызывают чувство усталости, тем не менее, музыкальное сопровождение лучше способствует поддержанию, а также возвращению нервно–психического благополучия человека, а также отлично поддерживает оптимальную работоспособность. Самостоятельные занятия плаванием являются менее энергозатратными, не вызывают такого утомления и переутомления, как организованные занятия аквааэробикой, и заметно уменьшает усталость всего организма в целом.

Список использованных источников

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для вузов/Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с, ил.
2. Дубровская, О.Ф. Руководство по использованию восьмицветного теста Люшера/Сост. О.Ф Дубровская. М.: – «Когито–Центр», 2008 (Психологический инструментарий), 74с.
3. Методика «Цветовой тест Люшера» [Электронный ресурс] – 2016. – http://studopedia.ru/9_95885_metodika-tsvetovoy-test-lyushera.html – Дата доступа: 10.03.2016