

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ШЕЙКО Л. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАННЯ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 25-40 ЛЕТ

Аннотация. Исследования посвящены выяснению влияния плавания на психоэмоциональное состояние людей 25-40 лет. Установлено, что занятия плаванием улучшают показатели эмоционального состояния и способствуют позитивным изменениям в психике данного контингента.

Ключевые слова: плавание, взрослые люди, эмоциональное состояние, показатели.

Введение. Ухудшение социально-экономического уровня и экологической обстановки способствует смене образа жизни человека. В исследованиях некоторых авторов акцентируется внимание на том, что значимым для здоровья человека является процесс увеличения влияния стрессогенных факторов: окружающей среды, производственных условий (т.к. большое количество людей работает в особенных или экстремальных условиях). Перечисленные факторы приводят к нервно-психическому напряжению, увеличению и накоплению негативных изменений в психической сфере, падению уровня психического здоровья. Для данного состояния характерна повышенная утомляемость, крайняя неустойчивость настроения, ослабление самообладания, нетерпеливость, утрата способности к длительному умственному и физическому напряжению [1; 4; 5]. Поэтому, в настоящее время остро стоит проблема укрепления здоровья населения, в том числе и средствами физической культуры.

Физическая культура предусматривает различные формы занятий, которые способствуют укреплению здоровья населения. Среди форм занятий оздоровительной направленности, особую популярность в последнее время приобрело плавание. В напряженном ритме современной жизни, когда мы стремимся получить оздоровительный эффект за кратчайшее время, плавание обнаруживает свои существенные преимущества. Прежде всего, оно в большей мере, чем все другие упражнения, разносторонне воздействует на организм. Водная среда оказывает огромное тонизирующее влияние на нервную систему человека. Нервные окончания, сосредоточенные в коже, способны дифференцированно воспринимать температурные раздражители, а также давление водной среды. Через восприимчивые нервные структуры кожи осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующих деятельность внутренних органов. Плавание оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную

систему, умеренно снижая тонус симпатического ее отдела и повышая активность парасимпатического; стимулирует деятельность головного мозга, быстро устраняя следы утомления при напряженной умственной работе; приводит к нормализации деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем [2; 3; 6].

Помимо чисто физического оздоровительного эффекта, который приносит плавание, надо учитывать и особый психологический подъем, который наблюдается в результате регулярных занятий. Многие исследователи отмечают, что слишком часто люди 25-40 лет, особенно ведущие малоподвижный образ жизни, страдают от меланхолии и душевных спадов; они нередко впадают в депрессию, раздражительность или полное равнодушие. Тогда как у регулярно занимающихся оздоровительным плаванием улучшается не только самочувствие, но и настроение. Регулярные занятия плаванием дисциплинируют человека, что, в свою очередь помогает легче переносить различные стрессовые ситуации. Следовательно, оздоровительное плавание, являясь мощным источником положительных эмоций, способом разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья, способствует продлению активной жизни людей данной возрастной категории [2 - 6].

Проанализировав данные литературных источников, мы пришли к выводу, что при достаточном акценте исследователей на роли плавания, как оздоровительного средства, значительно меньше внимания уделяется его влиянию на психоэмоциональную сферу занимающихся.

Цель исследования: определение влияния занятий оздоровительным плаванием на психоэмоциональную сферу людей 25 -40 лет.

Основные задачи исследования:

1. Проанализировать данные литературы по вопросам влияния оздоровительной тренировки по плаванию на психоэмоциональную сферу занимающихся.
2. Выявить влияние занятий плаванием на изменение показателей эмоционального состояния занимающихся 25-40 лет.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось в физкультурно-оздоровительных группах Авторской школы плавания Ю.В. Близнюка и бассейна «Пионер» (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой). В качестве сбора информации была использована, разработанная О. Микшиком, методика (СУПОС–8), которая дала возможность выявить изменения показателей эмоционального состояния занимающихся оздоровительным плаванием [1]. Полученные во время проведения исследования количественные данные обрабатывались методами математической статистики. Выборочную совокупность составили люди возраста 25-40 лет, которые занимаются в группах оздоровительного плавания.

Результаты исследования и их обсуждение. Под наблюдением находилось 50 человека (27 женщин и 23 мужчины), которые в течение 2-х лет занимались оздоровительным плаванием (2-3 раза в неделю по 45 минут). С целью определения влияния систематических занятий плаванием на динамику показателей

эмоционального состояния занимающихся, была использована методика «СУПОС-8», позволяющая тестировать противоположные эмоциональные состояния, которые объединяются в мобилизующие и демобилизующие компоненты психики человека: четыре фактора (P, E, A, O) относятся к мобилизующим, следующие четыре (N, H, D, S) – к демобилизующим. Показатели фиксировались в начале исследования (октябрь 2014 г.), после года систематических занятий (июнь 2015 г.) и после 2-х лет занятий (июнь 2016 г.). Полученные данные представлены в табл. 1.

Таблиця 1

Динамика показателей эмоционального состояния людей 25-40 лет, занимающихся оздоровительным плаванием (в баллах, n = 50)

Состояния, которые исследуются	Начальные показатели (0 стаж занятий) (n = 50)	Показатели после 1 года занятий (n = 50)	Уровень достоверности		Показатели после 2-х лет занятий (n = 50)	Уровень достоверности	
			t	p		t	p
Психический покой (P)	5,28 ± 0,04	5,46 ± 0,03	3,6	<0,001	5,60± 0,04	2,8	<0,01
Ощущение силы и энергии (E)	4,17± 0,25	5,05± 0,28	2,4,	< 0,05	5,87± 0,25	2,2	< 0,05
Стремление к действию (A)	5,60± 0,24	6,36± 0,25	2,05	< 0,05	6,99 ± 0,21	2,03	< 0,05
Импульсивная реакция (O)	6,45 ± 0,07	6,71 ± 0,08	2,5	< 0,05	6,98± 0,07	2,45	< 0,05
Психическое волнение (N)	6,57± 0,32	5,59 ± 0,35	2,2	< 0,05	4,45± 0,31	2,3	< 0,05
Страх, тревога, опасения (H)	6,39 ±0,37	5,19 ± 0,35	2,4	< 0,05	4,17± 0,35	2,2	< 0,05
Угнетенность, апатия (D)	6,06± 0,34	5.03± 0,38	2,0	< 0,05	4,02 ± 0,36	2,0	< 0,05
Угнетенность, вялость (S)	5,57± 0,38	4,55± 0,36	2,0	< 0,05	3,53 ±0,38	2,0	< 0,05

Как видно из табл.1, под влиянием систематических занятий плаванием, произошли значительные изменения эмоционального состояния занимающихся. Так увеличилась степень выраженности мобилизующих компонентов: психический покой (P) – после первого года занятий увеличился на 0,18 балла (p < 0,001), после второго – на 0,14 балла (p < 0,001) в сравнении с начальными данными; импульсивная реакция (O)– на 0,26 балла (p < 0,05) и на 0,27 балла (p < 0,05); значительно увеличились показатели стремления к действию (A) – на 0,76 балла (p < 0,05) после года занятий, и на 0,63 балла (p < 0,05) после двух лет; существенно изменились и показатели ощущения силы и энергии (E) – после первого года занятий на 0,88

балла ($p < 0,05$), после второго года – на 0,82 балла ($p < 0,05$).

В тоже время мы наблюдали значительное снижение показателей демобилизующих компонентов. Все показатели снизились в среднем на 1 балл. В наибольшей мере (на 1,2 балла после первого года, $p < 0,05$; на 1,02 балла, $p < 0,05$ – после второго года занятий) снизился показатель страха, тревоги, опасения (H); значительно уменьшились показатели угнетенности, апатии (D) – на 1,03 балла, $p < 0,05$ и на 1,01 балла, $p < 0,05$; угнетенности, вялости (S) – одинаково снизились на 1,02 балла, $p < 0,05$, как после первого так и после второго года занятий плаванием; после первого года занятий показатели импульсивной реакции (O) снизились на 0,98 балла, $p < 0,05$, а наибольшие сдвиги произошли на втором году занятий и составили 1,14 балла, $p < 0,05$.

Резюмируя все вышеперечисленное, можно констатировать, что систематические занятия оздоровительным плаванием значительно улучшают эмоциональное состояние занимающихся; способствуют снятию нервного и физического напряжения, ликвидации застойных нервных явлений, восстановлению сил; уничтожают гормоны стресса и помогают справиться с проблемными ситуациями.

Выводы. Установлено, что занятия оздоровительным плаванием значительно улучшают эмоциональное состояние людей 25-40 лет, повышая показатели мобилизующих компонентов психики и существенно уменьшая демобилизующих. Улучшение показателей наиболее характерно выявлено после 2-х лет занятий оздоровительным плаванием.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в необходимости составления программ оздоровительного плавания, позволяющих более тонко и дифференцированно учитывать личностные особенности и психическое состояние занимающихся.

Список використаної літератури:

1. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний / Л.В.Куликов. – СПб.: Речь, 2000. – 324 с.
2. Плавание / Н.Ж.Булгакова – М.: Физкультура и спорт. – 2011. – 400 с.
3. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье. Учебник / В.В.Пономарева. Смоленск: СГИФК. – 2001. – 352 с.
4. Шейко Л.В. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста / Л.В. Шейко / Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2007. - № 12. – С. 11 – 14.
5. Шейко Л.В. Улучшение психофизического состояния мужчин 50-60 лет средствами оздоровительного плавания / Шейко Л.В. // « Спорт, духовність і гуманізм в сучасному світі». Матеріали УІІ міжнародної науково-практичної конференції. – 2010. – Донецьк. – С. 246 – 251.
6. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб] / Шульга Л. М. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.