

УДК 316.613:159.923-055.2"465*45/55"

Чеховська Л.Я.¹, Грибовська І.Б.², Шевців У.С.³

¹ д-р наук з фіз. вих. та спорту, проф., Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

³ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ОЦІНКА СОЦІАЛЬНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. У статті подані дані про вплив занять оздоровчим фітнесом на психічне та соціальне здоров'я жінок 45-55 років.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки, здоров'я

Abstract. The article presents the data on the influence of health fitness on the mental and social health of women aged 45-55 years.

Keywords: health fitness, women, health

Актуальність. Проблема психічного та соціального здоров'я людей середнього віку є актуальною в наш час. Так, малорухливий спосіб життя за твердженням науковців призводить до передчасного старіння, ослаблення імунітету, появи нових або загострення хронічних захворювань, нервових розладів, стресів та поганого самопочуття. Зокрема, люди середнього та похилого віку недостатньо часу займаються руховою активністю та віддають перевагу сидячому способу життя [1, 2]. У зв'язку з цим є актуальною проблема залучення жінок зрілого віку до оздоровчих занять.

Відомо, що використання різноманітних оздоровчих видів сприятиме підвищенню рівня фізичного, психічного та соціального здоров'я [3, 4]. Ми підтримуємо думку про те, що регулярні заняття оздоровчим фітнесом можуть покращити стан здоров'я, призупинити процеси старіння, покращити самопочуття та загальний емоційний стан жінок [1, 6].

Метою роботи є встановити показники емоційно-вольової сфери жінок 45-55 років в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- тестування за методикою САН;
- педагогічні спостереження;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Методика діагностики оперативної оцінки САН була нами

застосована для визначення у жінок їх самопочуття, активності та настрою, тобто – соціального та психічного здоров'я.

Всі показники, які визначаються за методикою САН, є тісно взаємопов'язані. Результати відповідей на 30 пар полярних або протилежних ознак, за якими жінки оцінювали свій стан, показали наступні показники. Самопочуття в процентному співвідношенні, було виявлено таке: більшість (88,7% жінок) мають задовільне самопочуття, відповідно 1,6% – незадовільне та 9,4% – добре. Домінантним показником до початку занять було самопочуття, від якого залежить настрій та активність. Несприятливе самопочуття різко знижує настрій і активність жінок, що в кінцевому результаті може стати однією з багатьох причин повільної або негативної адаптації до занять. Як свідчать результати, які подано у таблиці 1, під час педагогічного експерименту відбулись зміни у показниках САН.

Таблиця 1. Зміни у показниках психічного та соціального здоров'я під впливом занять оздоровчим фітнесом (%)

Показники		До занять	Після занять
Самопочуття	незадовільне	1,6	3
	задовільне	88,7	61
	добре	9,4	36
Активність	низька	20,3	12
	середня	71,3	52
	висока	8,4	36
Настрій	поганий	10,1	6
	задовільний	64,5	50
	добрий	25,4	44

Так, у жінок співвідношення відповідей, які свідчать про функціональні стани самопочуття розподілилося наступним чином: кількість відповідей про низьке самопочуття збільшилася майже в два рази (до – 1,6%, після – 3%), задовільне – зменшилася з 88,7% до 61%, а відповідей, які свідчать про добре самопочуття стало більше у 4 рази (до – 9,4%, після – 36%) ($p < 0,05$).

У жінок 45-55 років кількість відповідей, які свідчать про низьку та середню активність зменшилися, проте, висока активність – збільшилася. Цей показник склав 36% ($p < 0,05$).

Добрий настрій мали 44% жінок середнього віку. При тому що кількість відповідей про поганий та задовільний настрій зменшилася. Таку різницю у показниках хорошого настрою можна пояснити тим, що заняття

проходили під музичний супровід. Наші дані підтверджують дослідження [2, 5] про те, що музичний супровід під час виконання фізичних вправ є одним з ефективних засобів взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання, а також піднімає настрій та стимулює жінок до відвідування занять.

Висновки: Ми передбачаємо, що використання новітніх технологій, зокрема оздоровчого фітнесу, буде сприяти оптимізації процесу формування здорового способу життя, соціальному та психічному здоров'ю жінок зрілого віку, а також покращить відвідування занять фітнесом.

Список використаних джерел

1. Гакман А., Костюкевич В. Аналіз рухової активності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 31. С. 32–36.
2. Заїка В., Вишар Є., Гета А. Особливості впливу занять фізичною культурою на рівень психологічного самопочуття людей похилого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 41–49.
3. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
4. Рекреаційна діяльність чоловіків другого періоду зрілого віку / Іваночко В., Грибовська І., Чеховська Л., Грибовський Р. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : зб. матеріалів XVIII Міжнародної наукової конференції (19–23 вересня 2023 року, м. Львів-Берегове). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С. 204–206.
5. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 552 с.
6. Шевців У., Загура Ф., Ковач Ш. Вплив оздоровчих занять TRX на фізичну працездатність жінок. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. С. 163–171.