

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

Юр'єва Дар'я Володимирівна
студентка групи ФіРб-1-21-4.0д

**АКВАФІТНЕС, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У
ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри спорту та фітнесу

Протокол засідання кафедри
«__»_____2025 р.

Науковий керівник:
к.фіз.вих.с.
Іваненко Г.О.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АКВАФІТНЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	6
1.1 Поняття та особливості аквафітнесу	6
1.2 Психофізіологічні характеристики жінок другого зрілого віку	11
1.3 Психологічні аспекти аквафітнесу	14
1.4 Аквафітнес, як метод корекції емоційного стану	16
Висновок до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1 Методи дослідження	22
2.1.1 Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет	22
2.1.2 Метод порівняння і зіставлення	22
2.1.3 Анкетування	23
2.1.4 Методи математико-статичної обробки отриманих даних	23
2.2 Організація дослідження	23
РОЗДІЛ 3 ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ АКВАФІТНЕСУ, ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	25
3.1 Аналіз аквафітнес-програм для жінок другого зрілого віку	25
3.2 Оцінка емоційного стану жінок другого зрілого віку, які займаються аквафітнесом	30
Висновки до розділу 3	32
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	34
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
ДОДАТКИ	41

ВСТУП

Актуальність роботи. Період другого зрілого віку (від 36 до 57 років) є важливим етапом у житті жінок. Коли вони часто переживають ряд фізичних, психологічних та соціальних змін [3]. Це може включати гормональні коливання в організмі жінки, зміни в метаболізмі, зниження фізичної активності, зміни в родинних та професійних ролях та зміни у настрою. У результаті таких змін у організмі, жінки стикаються з різними проблемами, серед яких найбільш поширеними є стрес, тривожність, депресія, порушення сну, зниження енергійності та емоційний спад. Тому питання збереження емоційного та психологічного благополуччя в цей період набуває особливої важливості [2,3].

Згідно з дослідженнями [2], однією з головних причин, які впливають на емоційний стан жінок цього віку, є низька фізична активність. Багато жінок переживають труднощі в тому, щоб знайти відповідний вид фізичної активності, який був би безпечним і ефективним при певних вікових змінах, таких як зниження гнучкості, виникнення болю в суглобах або ослаблення м'язової сили. Це може призвести до відчуття ізолюваності, низької самооцінки, підвищеного рівня стресу та депресивних симптомів.

Одним із найбільш перспективних та ефективних засобів, що відповідає цим вимогам, є аквафітнес або аквааеробіка. Цей вид фізичної активності поєднує вправи у воді, які мають не лише фізичну користь, але й значний вплив на емоційне та психологічне благополуччя людини [1]. Особливість аквафітнесу полягає в тому, що вода забезпечує природну підтримку тіла, знижуючи навантаження на суглоби та м'язи. Це дає можливість проводити заняття навіть тим, хто має обмежену рухливість, проблеми з опорно-руховим апаратом або порушеннями рівноваги.

Заняття аквафітнесом мають численні переваги: вони сприяють покращенню кровообігу, зниженню рівня стресу, підвищенню загального тонуусу організму, покращенню координації рухів та гнучкості, а також сприяють зменшенню тривоги та депресії [2]. Вода має заспокійливий ефект,

а сама фізична активність стимулює вироблення ендорфінів — гормонів щастя, що допомагає підняти настрій і знизити рівень емоційного напруження. Це особливо важливо для жінок у період другого зрілого віку, коли рівень стресу може бути високим через соціальні, економічні та фізіологічні зміни.

Враховуючи ці фактори, дослідження впливу аквафітнесу на емоційний стан жінок другого зрілого віку є надзвичайно актуальним. Оскільки з віком зменшується фізична активність і збільшується ймовірність розвитку депресії та інших психоемоційних порушень, використання таких доступних і ефективних методів, як аквафітнес, може стати важливою складовою здорового способу життя для жінок цього віку. Також, було визначено, що цей вид фізичної активності має не тільки оздоровчий, але й соціальний аспект: він дає змогу жінкам почуватися частиною спільноти, покращує їх комунікативні навички та зменшує соціальну ізоляцію.

Мета дослідження: визначити вплив занять з аквафітнесу на емоційний стан жінок другого зрілого віку.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати науково-методичну літературу з питань впливу аквафітнесу на психоемоційний стан жінок другого зрілого віку.
- 2) Визначити особливості емоційного стану жінок другого зрілого віку та фактори, що впливають на його покращення.
- 3) Розробити програму занять аквафітнесом, спрямовану на покращення емоційного стану жінок другого зрілого віку.
- 4) Надати практичні рекомендації щодо використання аквафітнесу, як засобу покращення психоемоційного стану жінок другого зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, порівняння, узагальнення, анкетування, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Об'єкт дослідження – емоційний стан жінок другого зрілого віку

Предмет дослідження – заняття з аквафітнесу, як засіб покращення емоційного стану жінок другого зрілого віку.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів роботи для вдосконалення підходів до підтримки психоемоційного благополуччя жінок другого зрілого віку засобами аквафітнесу. На підставі проведеного аналізу сформовано науково обґрунтовані рекомендації щодо впровадження аквафітнес-програм, адаптованих до вікових особливостей і психофізіологічного стану жінок цієї вікової категорії.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел літератури (35 найменувань) та 1 додатку. Бакалаврська робота викладена на 43 сторінках комп'ютерного тексту і ілюстрована 1 таблицею та 4 рисунками. Основний зміст роботи викладено на 37 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АКВАФІТНЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1 Поняття та особливості аквафітнесу

Аквааеробіка чи як прийнято називати аквафітнес на сьогоднішній день є тим напрямом фізкультурно-оздоровчої роботи, що дуже стрімко розвивається на ринку фітнес-послуг. В даний час організовується велика кількість семінарів, майстер-класів, конвенцій і конференцій, постійно зростає кількість наукових досліджень в області аквафітнесу. Безперервно вдосконалюються форми і методи проведення занять, розширюється і систематизується база вправ з аквафітнесу [5].

Аквафітнес, він як система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує завдяки своїм природним властивостям роль природного багатофункціонального тренажера, також включає в себе організовані і самостійні заняття з використанням спеціальних засобів, які передбачають вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань. Вода є унікальним середовищем для фізичних вправ, завдяки своїм фізичним властивостям. Зокрема, вода забезпечує опір, який допомагає збільшити навантаження на м'язи та амплітуду рухів без надмірного стресу на ваші суглоби. Це дуже важливо для людей з різним рівнем фізичної підготовки, від новачків до професіоналів, оскільки вони можуть тренуватися без ризику травмування [2]. Однією з основних особливостей аквафітнесу є те, що він підходить для людей різного віку та фізичного стану. Наприклад, діти можуть займатися аквафітнесом для розвитку своїх фізичних навичок і отримання задоволення від води, дорослі можуть використовувати водну гімнастику для підтримання форми, зниження ваги та підтримки емоційного стану, а люди похилого віку можуть займатися аквафітнесом для підтримання здоров'я суглобів і загальної фізичної активності.

Ще однією важливою особливістю аквафітнесу є його вплив на серцево-судинну систему. Вправи у воді сприяють зміцненню серцевого м'яза, покращують кровообіг і знижують ризик серцево-судинних захворювань. Водночас, аквафітнес має релаксуючий ефект, оскільки вода допомагає знизити рівень стресу і тривоги. Аквафітнес також є ефективним засобом для реабілітації після травм і операцій. Завдяки м'якому впливу води на тіло, вправи у воді можуть допомогти відновити рухливість суглобів, зменшити біль і запалення, а також зміцнити м'язи без ризику подальшого пошкодження [8].

Важливим аспектом аквафітнесу є різноманітність вправ, які можна виконувати у воді. Це можуть бути звичайні аеробні вправи, такі як біг або стрибки, силові тренування з використанням водних гантелей або спеціальних опірних пристроїв, вправи на гнучкість та рівновагу, а також танцювальні рухи. Завдяки цьому аквафітнес стає цікавим і захоплюючим заняттям для всіх учасників [6].

Характерним для аквафітнесу є використання різноманітних вправ, що виконуються в аеробному режимі під музичний супровід, в умовах басейнів різної глибини. Різноманітність занять досягається шляхом використання спеціального обладнання для аквафітнесу, застосування різноманітних методів і методичних прийомів проведення занять [14]. І нарешті, аквафітнес має соціальний аспект. Заняття у групах створюють атмосферу підтримки і взаємодії, що сприяє збільшенню мотивації та покращенню настрою. Люди можуть спільно працювати над досягненням своїх фізичних цілей, підтримувати один одного та знаходити нових друзів [15]. Узагальнюючи, аквафітнес є унікальним та ефективним видом фізичної активності, що забезпечує широкий спектр користі для здоров'я та загального самопочуття людини. Його особливості, включаючи низький ризик травм, позитивний вплив на серцево-судинну систему, релаксуючий ефект та можливість для реабілітації, роблять його підходящим для людей різного віку та рівня фізичної підготовки.

Було проаналізовано, що основними засобами аквафітнесу є фізичні вправи, адаптовані до виконання в умовах водного середовища. Всі вправи в аквааеробіці будуються на основі базових елементів.

Базові елементи - основні рухи, на базі яких виконуються всі вправи в аквааеробіці. Базові елементи виконуються на мілкій і глибокій воді, з опорою і без опори, їх можна доповнювати і видозмінювати, складаючи програму занять для осіб з різним рівнем підготовленості [14].

До основних рухових форм, що становлять фундамент аквафітнесу, належать такі дії: різновиди ходьби та бігу; удари ногами; махові рухи; вправи типу «ножиці»; переكاتи тіла; стрибки й виштовхування з води; а також елементи техніки плавання.

Умовно увесь арсенал вправ, що використовуються в аквааеробіці, можна класифікувати за функціональною спрямованістю:

- кардіонавантаження (аеробні вправи);
- вправи для покращення гнучкості (стретчинг);
- вправи, спрямовані на розслаблення м'язів.

Аеробні комплекси передбачають помірну інтенсивність та тривалість виконання [7]. В їхню структуру входять варіації базових рухів, адаптованих до водного середовища:

- Рухи типу ходьби та бігу: виконуються як на місці, так і з просуванням уперед, назад, у сторони, з поворотами навколо осі тіла, а також у горизонтальному положенні — лежачи на спині, животі чи боці.

- Ударні та махові рухи ногами: можуть здійснюватися через зігнуте чи пряму ногу, в різних напрямках (вперед, назад, убік), одною чи обома ногами, поперемінно або одночасно, з положення стоячи, лежачи або з переміщенням.

- Вправа «ножиці»: виконується у вертикальному або сидячому положенні, з просуванням чи без, з додаванням поворотів.

— Стрибки та виштовхування: включають варіації на одній нозі, на обох ногах, із розставленими або зведеними ногами.

— Перекати: здійснюються вперед-назад (наприклад, із положення лежачи на спині до положення на животі), в бокових напрямках, із згрупованим тілом чи з витягнутими ногами.

— Імітаційні елементи плавання: передбачають роботу ногами у вертикальному положенні (наприклад, техніка «брас» або «кроль»), а також сидячи з відпрацюванням кролістичних рухів.

Під час виконання вправ, що входять до певної функціональної категорії, надзвичайно важливим є підтримання стійкості тіла у водному середовищі. Це досягається за рахунок узгоджених протидіючих рухів кінцівок: наприклад, коли ноги здійснюють рух у певному напрямку, руки виконують рух у протилежний, компенсуючи зміну рівноваги [5].

Силові вправи в аквааеробіці базуються на подоланні опору води, який відіграє роль природного навантаження, або ж передбачають використання власної ваги тіла як засобу тренування. Завдяки гідродинамічному середовищу зусилля, прикладене м'язами, розподіляється більш рівномірно впродовж усієї амплітуди руху, що значно відрізняє водні тренування від занять на суші. У воді антагоністичні групи м'язів активізуються синхронно та з однаковим навантаженням, тоді як на суходолі ефект сили тяжіння часто знижує активність однієї з них [3].

При конструюванні програми силовой спрямованості необхідно чітко визначити, на які м'язові групи буде спрямовано основне навантаження. Заняття можуть включати як комплексні вправи, що активізують верхню і нижню частину тіла одночасно, так і ізольовані рухи, які таргетують окремі групи м'язів. Залежно від мети тренування, вправи поділяють на:

— рухи для зміцнення м'язів нижніх кінцівок (включно з передньою, задньою і внутрішньою поверхнями стегон);

- вправи для плечового поясу та рук;
- вправи для м'язів черевного преса (як прямих, так і косих), які доцільно виконувати в завершальній фазі основного тренування.

Вправи на розвиток гнучкості, або стретчінг, традиційно інтегруються у програму одразу після підготовчої фази (розминки) або в заключній частині заняття. Вони поділяються на два основні типи: динамічні, що передбачають активне розтягування з рухом та статичні, де кінцівка фіксується в крайньому положенні [2].

Вибір типу стретчінгу значною мірою залежить від температури води: тепла вода краще підходить для статичних розтягувань, тоді як у прохолодному середовищі рекомендуються динамічні вправи для запобігання переохолодженню. Під час розтягування м'язів нижньої частини тіла рекомендовано поєднувати ці вправи з активною роботою рук, а під час роботи над верхніми м'язовими групами — з рухами ногами для підтримки теплового балансу.

Релаксаційні вправи зазвичай виконуються у фінальній частині тренування з метою зниження м'язового тону та нормалізації психоемоційного стану. Найчастіше використовуються методики, засновані на чергуванні фаз напруження та розслаблення. Розслаблення можна ефективно поєднувати зі стретчінгом, посилюючи загальний відновлювальний ефект [2].

Знову ж таки, водне середовище впливає на вибір технік: у теплій воді доцільно застосовувати статичні пози (наприклад, лежання на спині), а в холодній — динамічні релаксаційні методи (вібраційні рухи, легке струшування, хвильові рухи).

Засоби аквафітнесу підбираються згідно з основними методичними принципами, враховуючи як педагогічні та психологічні аспекти, так і структурну організацію заняття. Конкретний вибір обладнання та видів вправ залежить від ряду чинників: мети заняття, фізичної підготовленості учасників,

їх вікових особливостей, формату тренування, а також температурних умов водного середовища.

1.2 Психофізіологічні характеристики жінок другого зрілого віку

Психофізіологічні характеристики жінок другого зрілого віку охоплюють широкий спектр аспектів, які впливають на їхнє фізичне та психоемоційне здоров'я. Під другим зрілим віком мається на увазі період життя від 36 до 57 років, коли жінки стикаються зі значними змінами у своєму організмі та психологічному стані. У цей період жінки можуть проходити через менопаузу, що зумовлює значні гормональні порушення, які можуть впливати на фізичний стан, емоційне благополуччя та соціальну адаптацію [18].

Фізіологічно менопауза супроводжується зниженням рівня естрогену, що може призводити до таких симптомів, як припливи, нічні поти, сухість шкіри та слизових оболонок, а також збільшення ризику розвитку остеопорозу та серцево-судинних захворювань. Зниження рівня естрогену також може впливати на обмін речовин, що призводить до збільшення ваги і зміни пропорцій тіла. Також важливо зазначити, що фізична активність, зокрема аквафітнес, може бути ефективним засобом для підтримки здоров'я і запобігання розвитку багатьох захворювань у жінок цього віку [23].

Однією з характерних фізіологічних ознак другого зрілого віку є зміна складу тіла. Відсоток жирової тканини збільшується, особливо в області черевної порожнини, що підвищує ризик розвитку метаболічних захворювань, таких як цукровий діабет другого типу та метаболічний синдром. Фізична активність допомагає знизити відсоток жирової тканини та покращити м'язовий тонус, що сприяє загальному поліпшенню здоров'я. Важливою складовою психофізіологічних змін у жінок другого зрілого віку є їхній психологічний стан. Багато жінок у цей період життя можуть стикатися зі змінами в особистому та професійному житті, такими як вихід на пенсію, зміни в сімейних відносинах. Ці фактори можуть призводити до підвищеного рівня стресу та тривожності, що впливає на їхнє загальне самопочуття.

Психологічна підтримка та програми релаксації можуть допомогти зменшити рівень стресу та покращити загальний психічний стан [28].

Мотиваційні аспекти фізичної активності у жінок другого зрілого віку є ключовим фактором успішної реалізації програм тренувань. Жінки цього віку можуть мати різні мотиви для занять аквафітнесом, від бажання покращити фізичну форму та зменшити вагу, до поліпшення зовнішнього вигляду, соціальної взаємодії та підвищення загального рівня енергії. Врахування індивідуальних мотиваційних факторів під час розробки програм тренувань може сприяти збільшенню ефективності цих програм і підвищенню рівня фізичної активності. Крім того, індивідуальні особливості організму жінок другого зрілого віку можуть впливати на їхню здатність до фізичної активності та адаптації до змін. Наприклад, наявність хронічних захворювань, рівень фізичної підготовленості, фізичні можливості та обмеження можуть впливати на вибір видів фізичної активності та інтенсивність тренувань. Аквафітнес є особливо корисним у цьому контексті, оскільки водне середовище забезпечує додаткову підтримку і знижує навантаження на суглоби, що дозволяє виконувати ефективні тренування навіть за наявності певних обмежень [28].

Аквафітнес також надає можливість для соціальної взаємодії, що є важливим аспектом для жінок другого зрілого віку. Групові заняття створюють атмосферу підтримки та взаємодії, що сприяє підвищенню мотивації та покращенню настрою. Люди можуть спільно працювати над досягненням своїх фізичних цілей, підтримувати один одного та знаходити нових друзів. Соціальна взаємодія під час занять аквафітнесом може допомогти зменшити почуття самотності та покращити загальне психічне здоров'я. Крім фізичних та психологічних аспектів, важливо розглянути також соціально-культурні фактори, що впливають на жінок другого зрілого віку. Суспільні очікування, стереотипи та рольові моделі можуть впливати на самооцінку жінок, їхні пріоритети та мотивацію до здорового способу життя. Відповідна інформаційна підтримка, програми просвіти та зміни у суспільних

стереотипах можуть сприяти підвищенню активності жінок цього вікового періоду та їхньому загальному благополуччю [31].

Таким чином, психофізіологічні характеристики жінок другого зрілого віку є основою для індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих програм, зокрема аквафітнесу. Врахування особливостей цього періоду дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, а й зробити його максимально комфортним та безпечним. Успішна реалізація таких програм можлива лише за умови цілісного підходу — з урахуванням фізичних, психологічних та соціальних факторів, що формують загальне самопочуття та емоційний стан жінок [24].

Доцільним є також використання комплексної діагностики на етапі підбору фізичних навантажень, що дозволяє визначити рівень підготовленості, наявність протипоказань та адаптаційні можливості організму. Це особливо важливо для жінок, які мають хронічні захворювання або не мали раніше регулярної фізичної активності [26].

Підвищенню мотивації сприяє створення сприятливої атмосфери під час тренувань, використання музичного супроводу, чергування видів навантажень та залучення елементів ігрової або танцювальної активності [30]. Все це дозволяє не лише покращити фізичний стан, але й значною мірою впливає на психоемоційне здоров'я жінок [17].

Урахування індивідуальних потреб, підтримка з боку інструктора та учасників групи, а також поступове збільшення навантаження створюють умови для формування сталого інтересу до занять аквафітнесом. Це, в свою чергу, забезпечує не лише короточасний ефект покращення настрою, а й формує основу для довготривалого збереження високого рівня як фізичного, так і психічного здоров'я у жінок другого зрілого віку [14, 10].

Підводячи підсумки, психофізіологічні характеристики жінок другого зрілого віку є багатогранними і включають фізіологічні, психологічні, соціально-культурні та мотиваційні аспекти. Аквафітнес, завдяки своїм унікальним властивостям, може стати ефективним засобом для підтримання

усіх ланок здоров'я, поліпшення фізичної форми та емоційного благополуччя жінок цього віку.

1.3 Психологічні аспекти аквафітнесу

Аквафітнес є унікальним поєднанням фізичної активності та водних процедур, яке дозволяє досягти значних результатів не лише в покращенні фізичної форми, але й у підтримці психоемоційного здоров'я. Психологічний аспект аквафітнесу полягає в його здатності знижувати рівень стресу, покращувати настрій, знижувати рівень тривожності та депресії, а також підвищувати загальне психоемоційне благополуччя. Цей ефект здобувається завдяки особливим властивостям води, впливу рухів тіла у водному середовищі, а також соціальному компоненту аквафітнесу, коли заняття проводяться в групах, що дозволяє взаємодіяти з іншими людьми [20]. Психологічні ефекти аквафітнесу суттєво впливають на зменшення фізичних і психологічних обмежень, що часто виникають у результаті стресових ситуацій або психоемоційних розладів.

Важливим аспектом є розуміння того, що психологічний вплив водних тренувань не обмежується лише зниженням стресу або покращенням настрою. Вода сама по собі володіє заспокійливим ефектом, створюючи умови для релаксації та зниження напруги. Водне середовище допомагає людині відчувати себе більш легким і менш обтяженим, завдяки чому досягається швидке зниження фізичного та психічного навантаження. Цей ефект настає ще до початку фізичної активності, лише завдяки самому перебуванню у воді. Вона забезпечує легкість, сприяє релаксації, зменшує вплив тяжкості і дає відчуття захищеності [19].

Особливо важливим є вплив аквафітнесу на людей, які страждають від хронічного стресу, депресії або тривожності. У таких випадках водні вправи виступають як своєрідний засіб психоемоційної терапії. Заняття аквафітнесом допомагають зменшити рівень стресу завдяки впливу на симпатичну та парасимпатичну нервову систему, що дозволяє знизити рівень нервового збудження і активізувати процеси заспокоєння в організмі. Вода сприяє

нормалізації серцевого ритму, зменшує кров'яний тиск і полегшує дихання, що сприяє покращенню фізіологічного стану, а отже, і психічного здоров'я [31].

Вивчення психологічних ефектів аквафітнесу також вказує на те, що такий вид активності дозволяє розвивати важливі психологічні навички, зокрема навички саморегуляції. Людина, яка займається аквафітнесом, має можливість покращити свою здатність контролювати емоції, знижувати рівень внутрішньої напруги і досягати внутрішнього спокою. Вода діє як природний заспокійливий фактор, оскільки забезпечує відчуття підтримки і безпеки. Це дозволяє людині не тільки фізично відновлюватися, але й психологічно очищатися від негативних емоцій.

Крім того, важливим є той факт, що аквафітнес активно сприяє підвищенню самооцінки. Цей ефект проявляється не лише в тому, що людина покращує свою фізичну форму, але й у зростанні внутрішньої впевненості в собі. Завдяки постійним тренуванням у воді, що не створюють значного навантаження на суглоби, людина отримує можливість безпечно займатися фізичною активністю навіть у випадку наявності певних обмежень здоров'я. Це дозволяє відчути себе не обмеженим у своїх можливостях, що суттєво покращує емоційне самопочуття. Психологічний ефект полягає також у тому, що заняття аквафітнесом зменшують вплив негативних думок і переживань на загальний психічний стан. Вони дозволяють людині зосередитися на процесі тренування та відволіктися від щоденних турбот, занепокоєнь та тривог [26].

Особливе значення має соціальний аспект аквафітнесу. Коли заняття проходять в групах, люди мають можливість спілкуватися, знайомитися, взаємодіяти і отримувати підтримку від інших учасників. Соціальна взаємодія відіграє важливу роль у підтримці позитивного емоційного фону, зниженні соціальної ізоляції та розвитку комунікативних навичок. Це особливо важливо для людей, які відчувають самотність або переживають труднощі у спілкуванні. Соціальне середовище, яке створюється під час групових занять, може стати джерелом емоційної підтримки, що також позитивно впливає на психоемоційний стан учасників [29].

Аквафітнес дозволяє не лише поліпшити фізичне здоров'я, але й позитивно впливає на психоемоційне самопочуття завдяки особливостям водного середовища, що сприяє зниженню напруги та стресу. Водні тренування дозволяють зберегти позитивне ставлення до фізичної активності, особливо для тих, хто має проблеми з мотивацією або обмеження за здоров'ям. Дослідження показують, що водне середовище є відмінним способом для відновлення психоемоційної рівноваги, оскільки воно дозволяє людині не лише покращити свою фізичну форму, але й відновити психологічний баланс, набуваючи відчуття легкості та гармонії.

Незважаючи на те, що основна мета аквафітнесу полягає в покращенні фізичного здоров'я, психологічний аспект цього виду діяльності не можна недооцінювати. Сучасний ритм життя, високий рівень стресу, депресії та тривожності вимагають пошуку ефективних методів для збереження психічного здоров'я. Аквафітнес є однією з таких методик, яка в поєднанні з фізичними вправами забезпечує значний ефект у боротьбі з психологічними проблемами та сприяє створенню загального гармонійного стану. Активна участь у водних тренуваннях дозволяє людині знаходити внутрішній спокій, покращувати емоційний стан і підтримувати стабільну психічну рівновагу [31].

Отже, аквафітнес є не лише фізичним тренуванням, а й важливим інструментом підтримки психологічного здоров'я. Це комплексний підхід до здоров'я, який враховує фізіологічні та психологічні аспекти, допомагаючи людині не лише поліпшити фізичну форму, але й підтримати емоційну стійкість у сучасному світі.

1.4 Аквафітнес, як метод корекції емоційного стану

Аквафітнес - вид фізичної активності, що проводить у воді та використовує її фізичні властивості для підвищення фізичної форми й поліпшення психоемоційного стану. Однією з головних переваг аквафітнесу є те, що вода надає природну підтримку тіла, знижуючи навантаження на

суглоби та хребет. Це особливо корисно для людей з обмеженими можливостями, літніх людей, а також тих хто має проблеми з опорно-руховим апаратом.

Завдяки зниженій ваги тіла у воді виконання вправ стає менш травматичним та більш комфортним для людини, яка займається, при цьому ефективність занять не знижується, оскільки вода створює природний опір кожному руху, що потребує більше зусиль для виконання вправ. Це дозволяє одночасно зміцнювати м'язи, розвивати гнучкість і покращувати витривалість. Заняття аквафітнесом допомагають зменшити рівень стресу та тривожності, завдяки природним властивостям води. Контакт із водою сприяє розслабленню м'язів та зниженню напруги нервової системи, що позитивно впливає на емоційний стан людини.

Під час занять відбувається виділення ендорфінів, що відомі як гормони щастя, вони допомагають поліпшити настрій, зменшити відчуття тривоги та депресії та сприяють загальному почуттю благополуччя. До того ж аквафітнес це колективний вид спорту, який сприяє соціальній взаємодії та розвитку міжособистісних відносин, що також може позитивно впливати на емоційний стан завдяки спілкуванню з іншими учасниками занять. Можна отримати підтримку та мотивацію, а також відчути себе частиною спільноти, що важливо для психологічного комфорту та стабільності людини. Важливим аспектом аквафітнесу є його універсальність. Цей вид фізичної активності підходить для людей різного віку та рівня фізичної підготовки оскільки інтенсивність занять може бути адаптована відповідно до індивідуальних потреб та можливостей. Крім того існує безліч різновидів аквафітнесу таких, як аквааеробіка, аквайога, акваспінінг та інші, що дозволяє кожній людині знайти для себе найбільш кращий варіант.

Цей вид спорту також можна включити до програми реабілітації після травм та операцій оскільки вода сприяє швидшому відновленню функцій організму та зменшенню болю. Аквафітнес сприяє розвитку координації та покращенню рівноваги, що є важливим для людей з порушеннями опорно-

рухового апарату. Крім того заняття у воді сприяють поліпшенню кровообігу та обміну речовин що позитивно впливає на загальний стан організму. Вода надає масажний ефект, що сприяє розслабленню м'язів та зниженню болю у суглобах та м'язах, також вода стимулює роботу лімфатичної системи, що допомагає зменшити набряки та поліпшити стан шкіри. Завдяки таким комплексним впливам аквафітнес сприяє загальному покращенню фізичного та емоційного стану людини.

Заняття аквафітнесом можуть бути ефективним методом для корекції ваги та зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Завдяки інтенсивній роботі м'язів під час вправ у воді витрачається велика кількість енергії, що сприяє спалюванню калорій і зниженню ваги. Крім того аквафітнес сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню роботи серця та підвищенню рівня фізичної витривалості. Регулярні заняття сприяють зниженню артеріального тиску, рівня холестерину та ризику розвитку серцево-судинних захворювань, що є важливим фактором для підтримки здоров'я та довголіття.

Аквафітнес також відзначається високою ефективністю в реабілітаційних програмах, де використання води сприяє швидкому відновленню фізичної активності та зменшенню болю після травм або операцій. Завдяки підтримці, яку забезпечує вода, люди можуть виконувати рухи, які були б занадто складними або болючими на суші. Це дозволяє поступово відновлювати силу м'язів, зберігати рухливість суглобів та покращувати загальну координацію. Вода допомагає зменшити навантаження на суглоби, що особливо корисно для осіб, які страждають від артриту або остеопорозу, що робить аквафітнес важливою складовою реабілітаційних програм для людей різного віку [25].

Крім того, аквафітнес сприяє покращенню фізичної витривалості та сили, що є важливим аспектом у підтримці здоров'я в період старіння. За умов постійної фізичної активності у воді можна досягти значного прогресу в розвитку м'язів, що є критичним для жінок другого зрілого віку, адже в цей

період відбувається природне зниження м'язової маси та щільності кісток [5]. Водночас, завдяки природним властивостям води, аквафітнес дозволяє не тільки зміцнювати м'язи, але й зберігати еластичність та рухливість суглобів, що є важливим для збереження фізичної активності в старшому віці.

Особливо важливим є психологічний ефект від занять аквафітнесом. Вода має заспокійливий вплив на нервову систему, знижує рівень стресу та тривожності. Механізм цього полягає в тому, що вода створює відчуття "легкості" та підтримки, що зменшує відчуття фізичного та психологічного тиску. Це робить аквафітнес не лише фізично корисним, а й відновлювальним для психічного здоров'я. Завдяки поєднанню фізичної активності з природними властивостями води, аквафітнес сприяє значному полегшенню стану при депресії та стресі, оскільки кожен рух у воді стимулює вироблення ендорфінів, які покращують настрій та загальне самопочуття [18].

У соціальному аспекті аквафітнес є важливим інструментом для зміцнення міжособистісних зв'язків. Заняття у групах сприяють розвитку соціальної взаємодії, що є важливим аспектом для підтримки психоемоційного здоров'я, особливо у літньому віці. Можливість спілкуватися з іншими учасниками групи, підтримувати та отримувати мотивацію під час занять дозволяє значно покращити емоційний стан і знизити відчуття самотності, що особливо важливо для жінок другого зрілого віку [30].

Завдяки таким комплексним ефектам, аквафітнес стає не лише інструментом для покращення фізичного здоров'я, але й ефективним методом для підтримки психоемоційного благополуччя. Заняття у воді допомагають не лише поліпшити фізичну форму, але й значно зменшити рівень стресу, тривожності та депресії. Це робить аквафітнес ідеальним вибором для жінок другого зрілого віку, допомагаючи їм підтримувати емоційну стабільність і загальний рівень здоров'я.

Таким чином аквафітнес є універсальним та ефективним методом корекції емоційного стану. Завдяки поєднанню фізичної активності, розслаблюючих властивостей води та соціальної взаємодії цей вид спорту

підходить для людей різного віку та рівня фізичної підготовки, що робить його доступним та привабливим. Для широкого кола людей регулярні заняття аквафітнесом сприяють зменшенню стресу, тривожності та депресії, покращенню настрою та загального стану здоров'я. Забезпечують підтримку та мотивацію через соціальну взаємодію, що є важливим фактором для психологічного комфорту та стабільності. Завдяки таким комплексним впливам аквафітнес можна розглядати, як важливий елемент сучасного підходу до збереження та покращення психічного здоров'я.

Висновок до розділу 1

У першому розділі бакалаврської роботи було розглянуто теоретичні аспекти аквафітнесу та його впливу на емоційний стан жінок другого зрілого віку. Проведений аналіз літературних джерел дозволив сформулювати ключові наукові підходи до вивчення цього питання та визначити основні закономірності взаємозв'язку між фізичною активністю у водному середовищі та психоемоційним станом жінок у зазначений віковий період.

У підрозділі 1.1. було розглянуто поняття та особливості аквафітнесу. Було досліджено, що аквафітнес є ефективним методом оздоровчої фізичної активності, що поєднує аеробні, силові та вправи на гнучкість, які виконуються у водному середовищі. Завдяки фізичним властивостям води (зокрема, її плавучості, опору та гідростатичного тиску), навантаження розподіляється рівномірно, що зменшує ризик травматизму та перевантаження суглобів і хребта. Це особливо важливо для жінок другого зрілого віку, оскільки з часом підвищується ризик розвитку захворювань опорно-рухової системи, таких як остеоартроз та остеопороз.

У підрозділі 1.2. були розглянуті психофізіологічні характеристики жінок другого зрілого віку. Визначено, що цей період супроводжується значними фізіологічними змінами, пов'язаними зі зниженням рівня статевих гормонів, уповільненням обміну речовин, зменшенням м'язової маси та гнучкості. Окрім цього, відзначається підвищена втомлюваність, зниження

енергетичного рівня та загальна втрата фізичної витривалості. Важливим аспектом є також психологічні зміни, що можуть за собою нести підвищену дратівливість, емоційну нестабільність, зниження самооцінки, тривожність та депресивний настрій.

У підрозділі 1.3 було проаналізовано всі психологічні аспекти аквафітнесу. Під час написання підрозділу було доведено, що фізична активність у воді сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, оскільки під час занять виробляються ендорфіни – гормони радості, що позитивно впливають на емоційний стан людини. Крім того, соціальний фактор відіграє важливу роль: групові заняття аквафітнесом сприяють покращенню комунікативних навичок, зменшенню почуття самотності та підвищенню впевненості у собі. Водне середовище створює ефект релаксації, що сприяє зняттю психоемоційного напруження, стресу та поліпшенню загального самопочуття.

У підрозділі 1.4 аквафітнес було розглянуто, як ефективний метод корекції емоційного стану жінок другого зрілого віку. Визначено, що регулярні заняття допомагають не лише зміцнити фізичне здоров'я, але й сприяють стабілізації психоемоційного фону. Фізична активність у воді дозволяє зменшити рівень кортизолу – гормону стресу, покращити якість сну, підвищити стресостійкість та загальну життєву активність. Особливу роль відіграє емоційне задоволення від тренувань, яке формує позитивний настрій, підвищує рівень енергії та сприяє покращенню якості життя.

Таким чином, проведений аналіз літературних джерел підтверджує, що аквафітнес є ефективним засобом підтримки фізичного та психологічного здоров'я жінок другого зрілого віку. Його комплексна дія полягає у гармонійному поєднанні фізичного навантаження, водної терапії та соціальної взаємодії, що робить цей вид фізичної активності доступним та корисним. Аквафітнес сприяє профілактиці вікових змін, покращенню емоційного стану, підвищенню самооцінки та життєвої активності, що в цілому позитивно впливає на якість життя жінок у цьому віковому періоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет;
2. Метод порівняння і зіставлення;
3. Анкетування;
4. Методи математико-статичної обробки отриманих даних.

2.1.1 Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет

В процесі дослідження була вивчена спеціалізована науково-методична література, яка розкриває питання аквафітнесу, як засобу покращення емоційного стану для жінок другого зрілого віку. Отримані відомості дозволили визначити мету, завдання та методи дослідження. Всього було проаналізовано 42 літературні джерела серед них: автореферати, дисертації, журнальні статті, методичні рекомендації, збірники наукових праць, навчальні посібники та ін.

2.1.2 Метод порівняння і зіставлення

Метою цього дослідження було провести аналіз і порівняння різних підходів, спрямованих на покращення емоційного стану жінок другого зрілого віку. Під час дослідження та аналізу проведеного анкетування розглядалися теоретичні аспекти впливу фізичної активності, у нашому випадку занять у воді, на зниження рівня стресу, тривожності та підвищення загального психологічного благополуччя.

2.1.3 Анкетування

Анкетування проводилось з метою отримання інформації про дослідження аквафітнесу, як засобу покращення емоційного стану для жінок другого зрілого віку.

В нашому анкетному опитуванні приймали участь 37 осіб віком від 36 до 57 років. Анкета містила 8 запитань. Анкетування проводилось серед жінок, які займаються аквафітнесом на базі ШВСМ м.Києва та басейну Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

У нашій анкеті піднімалися такі питання, як про емоціональний стан жінок, як воно регулярно відвідують заняття з аквафітнесу, які емоції вони відчують після занять, чому саме вони рекомендують заняття з аквафітнесу та чи змінилося щось у них після занять.

Форма анкети наведена у додатку А.

2.1.4 Методи математико-статичної обробки отриманих даних

Методи математико-статистичної обробки отриманих даних. За допомогою методів математичної статистики було спрощено процес групування результатів досліджуваних. За допомогою використання програмного забезпечення (“Microsoft” – “Excel для Windows XP”) визначались: середнє арифметичне. Застосовувались загальноприйняті статистичні методи. При проведенні аналізу керувалися загальними положеннями, викладеними в посібниках з математичної статистики.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилися в три етапи відповідно до поставлених завдань.

На *першому етапі* (вересень – жовтень 2024 року) вивчалася науково-методична та спеціальна література відповідно до поставлених завдань, підбиралися методи досліджень.

Другий етап (грудень 2024 року) включав розробку форми анкети для

визначення особливостей застосування засобів стретчингу для корекції постави у жінок першого зрілого віку в оздоровчому фітнесі.

На *третьому етапі* (грудень – березень 2024-2025 року) виконувалося написання бакалаврської роботи в цілому та підготовка до її захисту.

Дослідження проводилися на базі ШВСМ м. Києва та басейну Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Всього в дослідженні взяло участь 37 жінок, віком від 36 до 57 років.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ АКВАФІТНЕСУ, ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1 Аналіз аквафітнес-програм для жінок другого зрілого віку

На підставі написання своєї дипломної роботи, ми дослідили та проаналізували аквафітнес-програми для жінок другого зрілого віку. Тому ми вирішили розробити свою аквафітнес-програму, яка буде піднімати емоційний стан жінок та покращувати їх фізичну форму, що у свою чергу підвищує самооцінку наших респонденток.

Наша аквафітнес-програма була розроблена на 2 тижні занять (табл 3.1.). Тренування проводитимуться у понеділок, середу та п'ятницю. Ми вважаємо, що для результату важливо займатися не менше 2-3 разів на тиждень.

Таблиця 3.1.

Програма з аквафітнесу для жінок другого зрілого віку

День тижня	Вправи та дозування	Основні завдання тренування.
Понеділок	1)Розминка (5 хвилин) – плавання середнім темпом. Біг на місці у воді (5 хвилин) 2) Вправи на розвиток сили: Підйом колін до грудей у воді (3 підходи по 15 разів). Відтискання від борту басейну (3 підходи по 10 разів). Жим водного м'яча вниз (3 підходи по 15 разів). Водяні скручування для преса- сидіння у воді з підйомом колін (4 підходи по 15 разів) 3) Завершення: розтягнення м'язів рук і ніг (по 5 хвилин)	Сприяти розвитку сили. Покращення емоційного стану
Середа	1)Розминка(10 хвилин) Легке плавання по басейну (5 хвилин) Біг на місці у воді (5 хвилин) 2)Основна частина:	Сприяти розвитку швидкості та витривалості.

	Інтервальне плавання (10 циклів – 30 секунд швидкого плавання, 1 хвилина повільного). Буксирування водного інвентаря (4 підходи по 3 хвилини). Спринт на короткі дистанції уздовж басейну (4 підходи по 1 хвилтні). 3) Плавання у повільному темпі для відновлення дихання.	Покращення емоційного стану
П'ятниця	1)Розминка(10 хвилин) Ходьба у воді з високим підніманням колін до грудей (3 хвилин). Кругові рухи руками вперед і назад (по 1 хвилині на руку). Легке плавання на спині (5 хвилин). 2)Вправи для гнучкості та координації: Випади вперед і в сторону (4 підходи по 15 разів). Нахили вперед для спини (3 підходи по 12 повторень). Махи ногами у всіх напрямках(вперед, назад та вліво, вправо) по 4 підходи по 12 разів. Баланс на одній нозі у воді (3 хвилини кожна нога,3 підходи). 3)Плавання у спокійному темпі (5 хвилин).	Сприяти розвитку гнучкості та координації. Покращення емоційного стану
Понеділок	1)Розминка (10 хвилин) Ходьба у воді з махами руками(5 хвилин) Розтягнення шиї та плечей(робимо це повільно та без різких рухів – 5 хвилин). 2)Основна частина: Баланс на одній нозі у воді з легкими хвилями (4 хвилини кожна нога по 3 підходи). Кидки м'яча партнеру зі швидкими реакціями (4 підходи по 12 разів). Круговий біг уздовж басейну (3 хвилини швидким темпом). 3)Завершення тренування.	Сприяти розвитку балансу та реакції. Покращення емоційного стану

	Легке плавання для розслаблення та відновлення дихання (5-7 хвилин).	
Середа	1)Розминка(10 хвилин) Плавання у середньому темпі (5 хвилин). Біг на місці у воді (5 хвилин) 2)Основна частина: Плавання на довгі дистанції (15 хвилин). Біг уздовж басейну з гантелями по 2 кг (4 підходи по 1 хвилині). Махи руками вперед і назад у швидкому темпі (4 підходи по 12 разів). 3)Завершення тренування. Повільне плавання (2 басейни). Глибоке розтягнення м'язів всього тіла, рук, спини та ніг (5 хвилин).	Сприяти розвитку витривалості. Покращення емоційного стану
П'ятниця	1)Розминка (10 хвилин) Легке плавання на спині, потім на грудях. Руки руками вперед та назад (5 хвилин). 2)Розтяжка: Розтягнення ніг у воді (4 підходи по 12 секунд на кожному сторону). Нахили для розтягнення спини (4 підходи по 15 секунди). Йога у воді – поза дерева для завершення. 3) Завершення тренування – повільне плавання протягом 10 хвилин.	Сприяти розвитку гнучкості. Покращення емоційного стану

Дана програма містила різні засоби та методи з аквафітнесу, які були спрямовані на підвищення емоційного стану та розвиток рухових якостей у жінок. У неї входять такі основні завдання, як розвиток гнучкості, балансу, сили, швидкості та витривалості. Планується, що під час застосування даної програми емоційний стан жінок другого зрілого віку буде покращений. Також така програма тренувань може бути груповою, а групові заняття надають

можливість спілкування, що важливо для жінок другого зрілого віку. Також під час тренувань розвивається мотивація, бо участь у водних заняттях допомагає жінкам відчувати впевненість у власних силах та підтримувати інтерес до здорового способу життя.

Якщо провести порівняльний аналіз програм, то загальні аквафітнес-програми часто включають базовий набір вправ, орієнтований на загальне фізичне здоров'я. Також, спеціалізовані програми для жінок другого зрілого віку враховують специфіку фізичних і психологічних потреб цієї вікової групи, додаючи акценти на підтримання емоційного балансу та зниження навантаження на суглоби.

Аналіз показує, що загальні аквафітнес-програми для жінок другого зрілого віку мають ряд ключових аспектів, які сприяють покращенню як фізичного, так і емоційного стану. У порівнянні з базовими аквафітнес-програмами для широкої аудиторії, спеціалізовані програми для цієї вікової групи враховують не лише загальні фізіологічні потреби, а й особливості емоційного та психологічного стану учасниць. Це дозволяє сприяти зміцненню м'язів, поліпшенню гнучкості та витривалості, але також акцентує увагу на таких аспектах, як зниження стресу та тривожності, покращення настрою і соціальної взаємодії.

У розробленій нами аквафітнес-програмі ми включили низку вправ, спрямованих на різні фізіологічні аспекти: розвиток сили, витривалості, гнучкості, балансу та швидкості. Враховуючи специфіку вікової категорії, вправи адаптовані для зниження навантаження на суглоби та хребет, що особливо важливо для жінок цього віку. Заняття включають різноманітні елементи, такі як інтервальне плавання, водні скручування, вправи на баланс та реакцію, що допомагають не тільки зміцнити фізичну форму, а й покращити емоційний стан, знижуючи рівень стресу.

Іншим важливим елементом програми є соціальна взаємодія під час групових занять. Це дозволяє жінкам відчувати підтримку та мотивацію від інших учасниць, що значно покращує їх психологічний стан. Командна

діяльність та спільне виконання вправ створюють атмосферу довіри та взаємопідтримки, що є важливим фактором у формуванні позитивного емоційного клімату. Групові тренування також можуть стати важливим елементом для подолання соціальної ізоляції, зокрема для жінок старшого віку.

При порівнянні з іншими програмами, що орієнтовані на підтримання фізичного здоров'я, наша аквафітнес-програма має кілька переваг. Вона включає не тільки фізичні вправи, а й елементи йоги у воді та спеціальні вправи на розтягнення, що сприяють розвитку гнучкості та психологічного розслаблення. Такий комплексний підхід забезпечує не тільки покращення фізичного стану, але й підтримку емоційного благополуччя.

Психологічний аспект є критичним, оскільки дослідження показують, що зниження рівня стресу та тривожності, що досягається через фізичні вправи у воді, значно поліпшує загальне самопочуття жінок. Спільна діяльність у воді також допомагає зменшити відчуття самотності та покращити міжособистісні взаємодії, що є важливим для соціальної активності цієї вікової групи. Розвиток емоційної стабільності через регулярні тренування сприяє підвищенню самооцінки та мотивації до подальших фізичних навантажень.

Загалом, аналіз показує, що наша аквафітнес-програма для жінок другого зрілого віку відповідає специфічним вимогам цієї вікової групи. Вона дозволяє покращити фізичну форму, знижує рівень стресу, підвищує емоційний стан та мотивує до підтримки здорового способу життя. Порівняно з іншими програмами, вона має більш комплексний підхід, який включає як фізичні вправи, так і психологічні аспекти, що робить її ефективною для досягнення сталих результатів у збереженні і покращенні здоров'я жінок старшого віку.

3.2 Оцінка емоційного стану жінок другого зрілого віку, які займаються аквафітнесом

Для дослідження емоційного стану жінок, які займаються аквафітнесом, було проведене анкетування у якому брали участь 37 респондентів. Вік респондентів становить від 36 до 57 років.

За результатами анкетування було встановлено, що 27 учасниць займаються 1-2 рази на тиждень (73%), 3-4 рази(11%), епізодично (11%), і 1 раз на тиждень лише (3%) (рис.3.1.) Такі дані, свідчать про те, що респондентки регулярно займаються аквафітнесом.

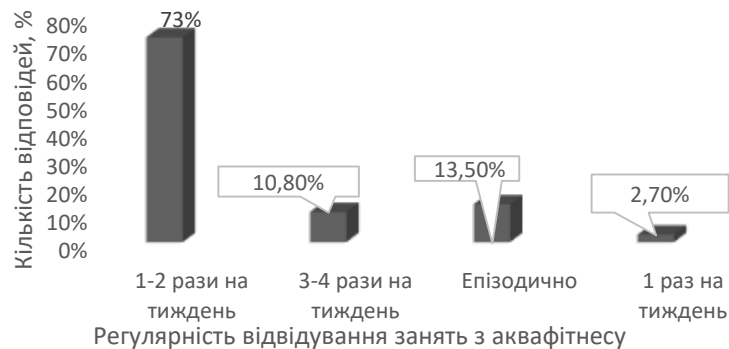


Рис. 3.1. Відповіді респондентів (у %) щодо регулярності відвідувань занять з аквафітнесу за результатами анкетного опитування (n=37).

Наступним кроком дослідження було розглянути причини, через які респонентки обрали саме заняття з аквафітнесу. Визначено, що більшість жінок обрали причиною відвідування занять з аквафітнесу, саме покращення фізичною форми (34 бали). Наступними причинами більшість жінок обрали: покращення емоційного стану (26 балів), прагнення до зниження рівня стресу та напруги (18 балів), корекція ваги (14 балів), відновлення після хвороби/операції (1 бал), бажання знайти нове коло спілкування (1 бал). Отже, за результатами анкетування можна побачити, що для жінок другого зрілого віку пріоритетними причинами регулярного відвідування занять з аквафітнесу є покращення фізичної форми та емоційного стану (рис.3.2.).

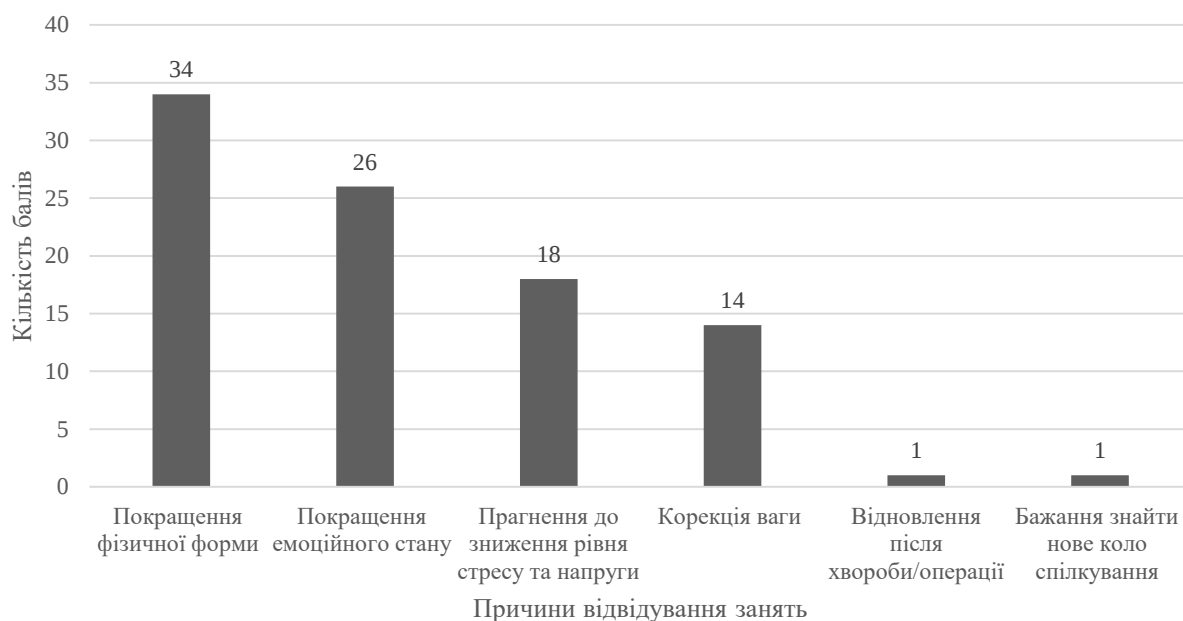


Рис. 3.2. Відповіді респондентів (у балах) щодо причини відвідування занять з аквафітнесу (n=37).

Було встановлено, які саме емоції відчують жінки після відвідування занять з аквафітнесу (рис.3.3). Так, більшість опитаних після занять відчують задоволення та умиротворення (36 балів та 24 бали відповідно), радість (21 бал), спокій (12 балів). Жодна з респонденток не відмітила, що після тренування відчуває негативні емоції. Такі дані підтверджують, що заняття з аквафітнесу позитивно впливають на емоційний стан жінок другого зрілого віку.

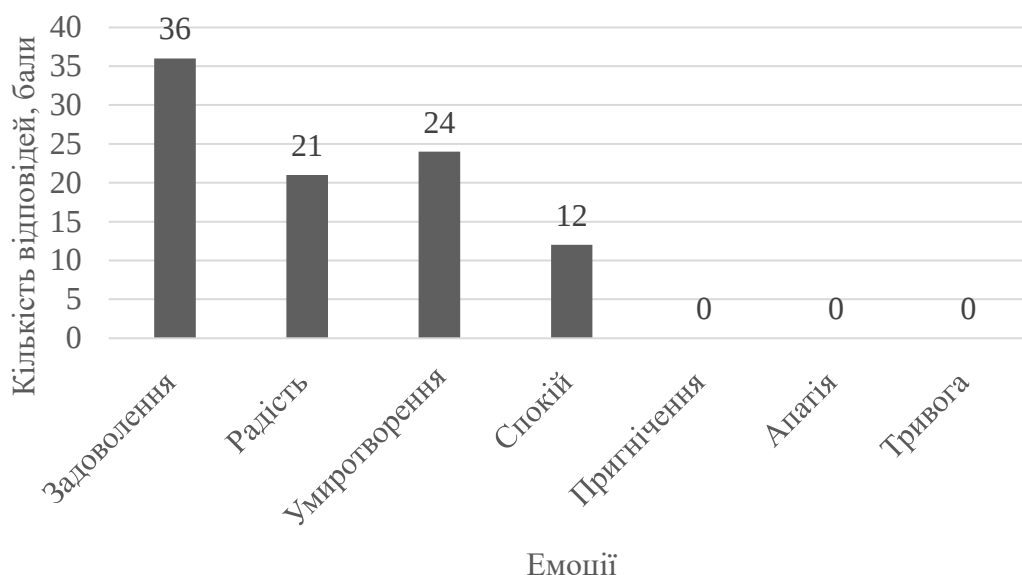


Рис.3.3. Відповіді респондентів (у балах) щодо емоцій, які найчастіше відчують після заняття з аквафітнесу (n=37).

На рис.3.4. ми можемо побачити, якби респондентки рекомендували аквафітнес іншим жінкам свого віку та, які основні переваги вони б виділили. За даними опитування ми спостерігаємо, що найбільше жінки рекомендують заняття з аквафітнесу через те, що вони допомагають підвищити енергію та покращити фізичну форму, яка у свою чергу підвищує самооцінку.

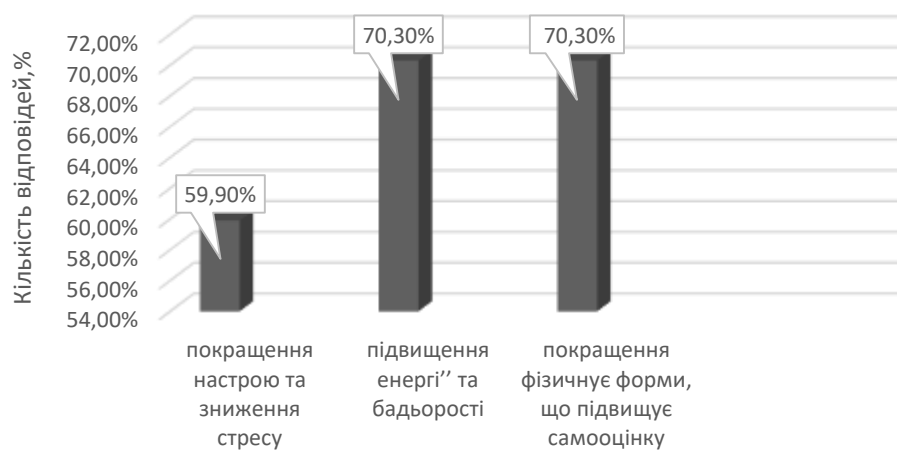


Рис. 3.4. Відповіді респондентів (у%) щодо рекомендації занять аквафітнесом (n=37).

Також було питання, яке стосувалося, наскільки впливають заняття аквафітнесом на емоційний стан респонденток (де 5 балів - значно покращується, 0 - не змінюється). Під час опитування відповіли 76% жінок, що їх емоційний стан значно покращився та 24%, що їх стан покращився але не на всі 5 балів, а всього на 4. Тобто ми можемо зробити висновок, що заняття з аквафітнесу дуже добре впливають на емоційний стан жінок другого зрілого віку.

Ще було таке питання, як “Чи відчуваєте ви менший рівень стресу після занять аквафітнесом?” і 97,3% відповіли, що так (36 жінок) і на щастя лише 2,7% відповіли, що не відчули менший рівень стресу після занять аквафітнесом (1 жінка). Це може свідчити лише про те, що аквафітнес є дієвим при зменшенні стресу та депресії.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи питання, які обговорювали вище, можемо дійти до такого висновку, що аналіз отриманих результатів свідчить про те, що (73%) жінок другого зрілого віку займаються регулярно аквафітнесом. Більшість респонденток займаються задля покращення фізичної форми (36 балів), задля покращення емоційного стану (26 балів), прагнення до зниження рівня стресу та напруги (18 балів), корекція ваги (14 балів), відновлення після хвороби/операції (1 бал), бажання знайти нове коло спілкування (1 бал).

Так само ми дослідили, більшість опитаних після занять відчують задоволення та умиротворення (36 балів та 24 бали відповідно), радість (21 бал), спокій (12 балів). Жодна з респонденток не відмітила, що після тренування відчуває негативні емоції. Такі дані підтверджують, що заняття з аквафітнесу позитивно впливають на емоційний стан жінок другого зрілого віку.

Як показало дослідження (97,3%) жінок відчули зменшення стресу після заняття аквафітнесом, і лише (2,7%) не відчули різниці. Це результат приємно

вважає, бо з 19 жінок, лише одна респондентка не відчула змін. Тобто на 90% аквафітнес може боротися зі стресом у жінок.

За даними проведеного анкетування ми легко можемо сказати, що заняття аквафітнесу дуже добре впливають на емоційний стан жінок другого зрілого віку.

Розроблена аквафітнес-програма, яка включає вправи на всі основні групи м'язів та сприяє розвитку сили, витривалості, балансу, гнучкості та координації, також підтвердила свою ефективність у практичному застосуванні. Її структурованість, різноманіття вправ і позитивний емоційний настрій під час занять створюють сприятливі умови для гармонійного розвитку жінок у зрілому віці як фізично, так і емоційно.

Таким чином, аквафітнес можна рекомендувати, як дієвий засіб для підвищення якості життя жінок другого зрілого віку, збереження їхнього здоров'я, життєвої активності та психоемоційного благополуччя.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Зважаючи на результати дослідження та аналіз наукової і методичної літератури, ми можемо запропонувати низку практичних рекомендацій для ефективного впровадження занять аквафітнесом, як засобу покращення емоційного стану жінок другого зрілого віку. Заняття у воді мають бути організовані з урахуванням вікових, фізичних та психоемоційних особливостей жінок у віці від 36 до 57 років. Комплекс вправ повинен бути спрямований не лише на фізичний розвиток, а й на формування позитивного емоційного фону, зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки та загального рівня життєвої енергії.

По-перше, слід забезпечити комфортні умови для проведення занять. Це включає температуру води в межах 26-28 градуса за Цельсія, достатній рівень освітлення, приємне звукове оформлення залу для занять. Музичний супровід повинен бути підібраний таким чином, щоб відповідати характеру вправ і викликати позитивні емоції. Варто чергувати ритмічні треки із спокійною музикою залежно від фази заняття.

По-друге, важливу роль відіграє атмосфера довіри та психологічного комфорту у групі. Інструктор має володіти не лише фаховими знаннями в галузі аквафітнесу, а й навичками спілкування з жінками цієї вікової категорії. Варто створювати атмосферу підтримки, поваги, позитиву та залучення жінок до процесу. Особливо ефективним є індивідуальний підхід до кожної жінки, заохочення до участі у спільних вправах, ігор, парних елементів.

Заняття доцільно проводити 2-3 рази на тиждень тривалістю 45-60 хвилин. Структура заняття повинна включати вступну частину з дихальними вправами та легкою розминкою, основну частину з вправами аеробного характеру з елементами танцю, силового навантаження на основні групи м'язів, використанням водного обладнання, а також завершальну частину з вправами на розтягнення, релаксацію та дихальне відновлення. Така структура дозволяє гармонійно поєднати фізичну активність і емоційну розрядку.

Окремо слід підкреслити ефективність використання елементів ігрових методів та танцювальних рухів. Ігрова форма сприяє емоційному розвантаженню та зменшенню рівня психологічного напруження. Танцювальні елементи активізують емоційну сферу завдяки поєднанню ритму музики рухів та вираження себе через тіло.

Рекомендовано також проводити періодичну діагностику емоційного стану учасниць за допомогою анкетувань і тестів, що дозволяє своєчасно тренеру виявляти позитивну динаміку або навпаки потребу в корекції програми занять. Доцільним є також ведення індивідуальних щоденників емоційного стану своїх клієнтів, які допоможуть жінкам усвідомити позитивні зміни, що відбуваються внаслідок участі у заняттях.

Крім того рекомендовано залучати до процесу родину або подруг жінок адже соціальна підтримка значно підвищує мотивацію та загальний настрій до занять. Можна організовувати відкриті тренування, показові заняття або тематичні аквавечірки, що сприяє додатковому емоційному піднесенню та згуртованості групи.

Запропоновані практичні рекомендації щодо використання аквафітнесу, як засобу покращення емоційного стану жінок другого зрілого віку свідчать про його надзвичайно високий потенціал для інтеграції фізичних навантажень з емоційним відновленням. Аквафітнес може стати важливою складовою не лише фізичного, але й психоемоційного оздоровлення жінок цієї вікової категорії. За допомогою правильно розробленої та збалансованої програми тренувань, яка враховує всі фізіологічні та психологічні особливості, можна створити умови для значного покращення загального самопочуття та підвищення якості життя учасниць. Особливу увагу потрібно приділяти віковим потребам, враховуючи, що з віком організм жінок зазнає певних змін, які можуть призводити до зниження фізичної активності та психоемоційного стану.

Заняття аквафітнесом дозволяють усунути більшість обмежень, пов'язаних із суглобами, хребтом або іншими фізіологічними проблемами,

оскільки вода виступає як природний амортизатор, знижуючи навантаження на тіло під час виконання вправ. Таким чином, можна досягти оптимального фізичного результату без ризику травм. Крім того, важливим аспектом є емоційний вплив аквафітнесу на жінок.

Психологічний ефект цього виду активності не менш важливий, оскільки він дозволяє жінкам відчувати себе впевнено, покращити настрій та зменшити рівень стресу, що, в свою чергу, позитивно впливає на їх соціальне та особисте життя. Можливість взаємодії з однодумцями в групових заняттях допомагає зберігати соціальні зв'язки, що є дуже важливим для цієї вікової групи, оскільки з віком часто зменшується соціальна активність. Заняття аквафітнесом також можуть бути чудовим засобом для підтримки мотивації до здорового способу життя. Поступова зміна фізичної активності, підкріплена позитивним емоційним досвідом, дозволяє жінкам відчувати прогрес у своїй фізичній підготовці, що мотивує їх продовжувати заняття і навіть встановлювати нові цілі для свого здоров'я.

Враховуючи всі ці аспекти, можемо зробити висновок, що аквафітнес є чудовим засобом для збереження та покращення здоров'я жінок другого зрілого віку. Він не лише покращує фізичну форму, але й значно підвищує емоційне благополуччя, допомагаючи жінкам почуватися активними, впевненими та щасливими. Впровадження аквафітнесу в реабілітаційні програми та системи фізичного оздоровлення може стати важливим кроком до покращення якості життя цієї вікової групи.

Таким чином, регулярне заняття аквафітнесом має бути рекомендоване для застосування у рамках оздоровчої фізичної культури та реабілітаційних програм, оскільки воно здатне ефективно покращити фізичний та психологічний стан жінок другого зрілого віку, сприяючи збереженню їхнього здоров'я і добробуту на довгі роки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет показав, що в процесі дослідження була вивчена спеціалізована науково-методична література, яка розкриває питання аквафітнесу, як засобу покращення емоційного стану для жінок другого зрілого віку. Отримані відомості дозволили визначити мету, завдання та методи дослідження. Всього було проаналізовано 42 літературні джерела серед них: автореферати, дисертації, журнальні статті, методичні рекомендації, збірники наукових праць, навчальні посібники та інші.

2. Метод порівняння і зіставлення показали, що метою цього дослідження було провести аналіз і порівняння різних підходів, спрямованих на покращення емоційного стану жінок другого зрілого віку. Під час дослідження та аналізу проведеного анкетування розглядалися теоретичні аспекти впливу фізичної активності, у нашому випадку занять у воді, на зниження рівня стресу, тривожності і підвищення загального психологічного благопоччя та загальноемоційного стану жінок другого зрілого віку.

3. Анкетування проводилось з метою отримання інформації про дослідження аквафітнесу, як засобу покращення емоційного стану для жінок другого зрілого віку. В анкетному опитуванні приймали участь 37 осіб віком від 36 до 57 років. Анкета містила 8 запитань. Анкетування проводилось серед жінок, які займаються аквафітнесом на базі ШВСМ м.Києва та басейну Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

4. Практичні рекомендації були розроблені для того, щоб допомогти жінкам другого зрілого віку використовувати аквафітнес, як ефективний засіб покращення емоційного стану. Вони включають в себе різні аспекти, які можна застосувати в реальному житті, зокрема, як правильно організувати тренування з аквафітнесу для жінок цього віку, як адаптувати заняття під індивідуальні фізичні можливості та стан здоров'я, як створити позитивний емоційний клімат для зниження стресу та покращення настрою, як забезпечити регулярність та підтримку в процесі тренувань.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА*Вітаємо!*

Запрошуємо взяти участь у нашому дослідженні, яке проводиться з метою визначення впливу занять з аквафітнесу на ваш емоційний стан.

Анкетування проводиться анонімно.

- 1) Вкажіть свій вік _____
- 2) Вкажіть, з якою регулярністю Ви відвідуєте заняття з аквафітнесу?
1-2 рази на тиждень
3-4 рази на тиждень
Епізодично
- 3) Вкажіть основні причини, через які ви обрали для себе заняття аквафітнесом? (оберіть одну або декілька відповідей)
Покращення фізичної форми
Зниження рівня стресу і напруги
Покращення емоційного стану
Корекція ваги
- 4) Оцініть (від 0 до 5) наскільки впливають заняття з аквафітнесу на ваш емоційний стан (де 5 балів - значно покращується, 0 - не змінюється)
- 5) Визначте (від 0 до 5) чи впливають заняття з аквафітнесу на рівень емоційної напруги у вашому тілі? (де 5 - після занять напруга зникає та стан покращується, 0 - не відчуваю ніякого впливу)
- 6) Оберіть емоції, які найчастіше ви відчуваєте після заняття з аквафітнесу (оберіть один або декілька варіантів)
Радість
Піднесення
Пригнічення
Спокій
Апатія
Тривога
Задоволення
Ваш варіант: _____
- 7) Чи відчуваєте ви менший рівень стресу після занять аквафітнесом?
Так
Ні

- 8) Якби ви порекомендували аквафітнес іншим жінкам вашого віку, щоб ви виділили, як його основні переваги для емоційного стану?
- Покращення настрою та зниження стресу
 - Підвищення енергії, бадьорості
 - Покращення фізичної форми, що підвищує самооцінку

Щиро дякуємо за участь у нашому дослідженні!