

**Θεματική Ενότητα: Μαζικός Αθλητισμός
Αναρτημένες Ανακοινώσεις 18^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Sport for All
Poster Presentations of the 18th International Congress of Physical
Education & Sport**

12974

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**

Μπούτλας Γ., Γρηγοριάδης Π., Λιάπη Δ.

**Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Λάρισας, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Σερρών, Αθλητικό σχολείο Λάρισας**

boutlas@teilar.gr

**THE INFLUENCE OF ENVIRONMENTAL CONDITIONS ON THE BENEFITS OF
AEROBIC GYMNASISTICS**

G. Boutlas, P. Grigoriadis, D. Liapi

**Technological Education Institute of Larisa , Technological Education Institute
of Serres, Athletics school of Larisa**

Οι περιβαλλοντικές συνθήκες εκγύμνασης επηρεάζουν ανάλογα θετικά ή αρνητικά την ανθρώπινη διάθεση. Πόσο αυτή η θετική ή αρνητική διάθεση επιδρά στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης στην αεροβική γυμναστική (aerobic). Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να ελέγξει την επίδραση των περιβαλλοντικών συνθηκών στην ανθρώπινη διάθεση και την επίδραση αυτής στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης στην αεροβική γυμναστική (aerobic). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε τρεις ομάδες αεροβικής γυμναστικής πρώτη στο Γυμναστήριο του ΤΕΙ Λάρισας και οι άλλες δύο σε ιδιωτικά Γυμναστήρια (σύνολο 42 γυναικών, ηλικίας μεταξύ 19 και 27 χρόνων). Η πρώτη ομάδα (n=12), και η δεύτερη ομάδα (n=13) ασκούνται σε καλές περιβαλλοντικές συνθήκες εκγύμνασης ενώ η τρίτη ομάδα (n=17) σε μη ικανοποιητικές συνθήκες. Και οι τρεις ομάδες ακολούθησαν πρόγραμμα άσκησης 12 εβδομάδων, τρεις φορές την εβδομάδα από 45 λεπτά. Ζητήθηκε να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσουν την επίδραση των περιβαλλοντικών συνθηκών, των συνθηκών υγιεινής και την επίδραση τους στην άσκηση. Πραγματοποιήθηκε μια σειρά από τεστ (1. squats 30sec. - 2. sit ups 30sec. - 3. medicine ball. - 4. harvard step (τροποποιημένο για γυναίκες ύψος 40cm). - 5. Επιτόπιο άλμα για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των ομάδων 1,2,3. Έλεγχος του καρδιακού ρυθμού με POLAR Vantag NV (Φινλανδία). Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο οι συμμετέχουσες εκτίμησαν τις περιβαλλοντικές εργασιακές συνθήκες σαν καλές και στις δύο ομάδες και μη ικανοποιητικές στην τρίτη ομάδα. Η ανάλυση του ερωτηματολογίου έδειξε ότι η ομάδα 1 και 2 αξιολόγησαν θετικά την αίθουσα, τον φωτισμό, την καθαριότητα και λιγότερο

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

θετικά αξιολόγησαν τον εξοπλισμό τα αποδυτήρια και τα ντουζ. Ο μέσος όρος είναι 2,44 και 2,89. Στην ομάδα 3 η αξιολόγηση ήταν πολύ λιγότερο θετική. Το μηχάνημα μέτρησης καρδιακού ρυθμού έδειξε ότι το εργασιακό φορτίο των περιόδων εξάσκησης που παρατηρήθηκε ήταν κατά προσέγγιση το ίδιο. Ο μέσος καρδιακός ρυθμός στην ομάδα 1 ήταν $157+12$ (mean+SD), στην ομάδα 2 ήταν $159+10$ (mean+SD), και στην ομάδα 3 ήταν $160+12$ (mean+SD). Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα 12 εβδομάδων προκάλεσε σημαντικές βελτιώσεις στην ευλυγισία σε όλες τις ομάδες. Δεν συνέβησαν σημαντικές αλλαγές στο δείκτη ελέγχου στεπ του Χάρβαντ (εξαιτίας του υψηλού αρχικού επιπέδου) και στο επιτόπιο άλμα. Η ρίψη της ιατρικής μπάλας βελτιώθηκε στην ομάδα 1 και 3 αλλά όχι στην ομάδα 2. Η στατιστική ανάλυση έγινε με την ανάλυση διακύμανσης (ANOVA). Οι επιδράσεις της αρνητικής διάθεσης που προκαλούνται από τις μη ικανοποιητικές περιβαλλοντικές συνθήκες εκγύμνασης συγκριτικά με τις επιδράσεις της θετικής διάθεσης που προκαλούνται από τις ικανοποιητικές περιβαλλοντικές συνθήκες εκγύμνασης δεν έδειξαν μεγάλες διαφορές στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης στην αεροβική γυμναστική (aerobic).

Λέξεις κλειδιά: επίδραση των περιβαλλοντικών συνθηκών, φυσική κατάσταση, ανθρώπινη διάθεση