

**МОТИВАЦІЯ У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА К ЗАНЯТТЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

*Владимир Астахов, Оксана Мельник,
Тамила Бондаренко, Анна Тумилович*
Днепропетровский государственный институт
физической культуры и спорта



Анотація

Наведені дані вивчення зміни мотивації у жінок похилого віку до занять оздоровчої дихальної гімнастики за методом О.М. Стрельникової. Оцінка здоров'я проводилася за суб'єктивними та об'єктивними показниками. Суб'єктивні показники самопочуття оцінювались за спеціально розробленою анкетною, об'єктивні – за вивченням фізичного стану. Показано, що фактори, які впливають на мотивацію, у процесі занять змінюються. Визначена тенденція до збільшення зацікавленості в таких заняттях.

Ключові слова: мотивація, дихальна гімнастика, анкетування, суб'єктивні та об'єктивні показники.

Annotation

The investigation data of changing of elderly women's motivation for taking up respiratory gymnastics according to A.N. Strelnikova's method are given in the article. Health estimation was given according to the subjective and objective indicators. Subjective indicators of general condition were estimated according to the specially elaborated form, objective indicators - according to the investigation of physical condition. Positive tendency to rising of the interest for taking up such respiratory gymnastics exercises was revealed.

Key words: motivation, respiratory gymnastics, specially elaborated form, subjective and objective indicators.

Постановка проблеми. Оздоровление и укрепление здоровья женщин – одна из важнейших и насущных задач общества, поскольку они даже в пожилом возрасте составляют определенную движущую силу в развитии и решении экономических, социальных и других проблем современности [5]. Для сохранения здоровья и творческого долголетия женщин пожилого возраста необходима двигательная активность, направленная на приостановление процессов преждевременного старения и учитывающая их психофизические особенности и потребности [4, 5].

Инволюционные изменения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других систем организма не позволяют пожилым женщинам выполнять многие физические упражнения, так как они могут вызвать перенапряжение организма [2]. Среди многообразия методик оздоровительной гимнастики своей высокой эффективностью выделяется парадоксальная дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой, удачно сочетающая в себе тренировку дыхания и опорно-двигательного аппарата [2, 6]. Применение методов нетрадиционной гимнастики в практике оздоровительной физической культуры позволяет расширить разноплановый потенциал занятий и обогатить их оригинальными формами [5, 6].



Анализ последних исследований и публикаций показывает, что формирование мотивов происходит под влиянием внутренних (потребностей) или внешних факторов. Кроме того, выделяют личностные, ситуационные, семейные, коммуникативные, социально-экономические факторы, которые можно обобщить как во внутренние, так и во внешние. Мотивация является сложным механизмом взаимоотношений личности и факторов поведения, которые обуславливают появление, направление и способы реализации конкретных форм деятельности [3]. Научные исследования свидетельствуют об ярко выраженных возрастных отличиях мотивов и интересов человека к занятиям физической культурой. [3, 5]. Это обстоятельство определило цель нашего исследования.

Цель исследования: изучить мотивационную заинтересованность женщин пожилого возраста к выполнению упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой и определить ее изменение в процессе занятий.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 30 женщин в возрасте 60-86 лет (средний возраст $(67,3 \pm 4,6)$ лет), которые занимались парадоксальной дыхательной гимнастикой по методу А. Н. Стрельниковой в группах здоровья. Общая продолжительность одного занятия 120 минут. Занятия проводились один раз в неделю в течение года.

Исследование осуществлялось в два этапа, что позволило изучить динамику показателей и провести их статистическую обработку.

Для исследования были использованы анализ научно-методической литературы, изучение амбулаторных карт, анкетирование, объективное обследование, анализ полученных данных, математическая обработка результатов.

Анкетирование проводилось с помощью специально разработанной анкеты, которая состояла из 24 вопросов, направленных на изучение субъективной оценки женщи-

Результаты исследований. Результаты проведенного опроса в начале исследований показали, что все женщины осознавали необходимость занятий физичес-

Таблица 1

Основные мотивы к занятиям парадоксальной дыхательной гимнастикой по данным анкетирования

№ п/п	Мотивы к занятиям	Количество ответов (n=30)	%
1	Улучшение настроения	12	40,0
2	Увеличение двигательной активности	20	66,7
3	Укрепление здоровья	16	53,3
4	Снижение веса	10	33,3
5	Рациональное использование свободного времени	8	26,7
6	Общение	8	26,7
7	Информация об эффективности методики	10	33,3
8	Другие	6	20,0

нами своего здоровья (хорошее, удовлетворительное, плохое), жалоб и определение мотивов к посещению физкультурно-оздоровительных занятий (укрепление здоровья, коррекция фигуры, улучшение настроения, увеличение двигательной активности, рационализация использования свободного времени, общение и др.). При анкетировании респонденты могли выбрать несколько ответов.

Объективные данные об основных компонентах психофизического состояния оценивались по функциональным показателям деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной нервной систем [1]. Для определения психоэмоционального состояния данного контингента женщин было проведено анкетирование с использованием опросника «САН» (Гончарова). Уровень физического развития определяли по показателям антропометрического профиля (масса тела и рост) индекса Кетле. Данные медицинского обследования женщин были изучены путем, выкопировки данных из амбулаторных карт.

кой культурой в свободное время (табл.1).

Анализ ответов позволил сделать вывод о том, что среди мотивов к занятиям основными явились увеличение двигательной активности и укрепление здоровья (66,7% и 53,3% соответственно). Менее значимыми оказались улучшение настроения (40,0%) и коррекция фигуры (33,3%). На ожидание общения и рационального использования свободного времени пришлось по 26,7% ответов женщин. Достаточно высокий интерес, как внешний фактор мотивации, вызвала информация об эффективности методики, полученная из различных источников. На остальные факторы пришлось не более 20% .

Значительная часть женщин перед началом занятий предъявляла те или иные жалобы, что свидетельствовало о наличии возможной патологии в органах и системах организма. Основные жалобы перед началом занятий в группе здоровья сводились к следующим: головные боли (46,7%); боли в шейном, грудном, поясничном отделах позво-



ночника (26,7%); боли в суставах нижних конечностей (33,3%); быстрая утомляемость (26,7%); боли в области сердца (40,0%); плохой сон (50,0%). Реже но, встречались жалобы на тошноту, изжогу, боли в эпигастрии и правом подреберье; многие женщины отмечали запоры.

Объективное обследование показало, что у большинства женщин масса тела и индекс Кетле превышали допустимые величины и свидетельствовали о наличии ожирения 1 и 2 степени. Кроме того, данные исследований показали изменения в состоянии функциональных систем испытываемых в пробах с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, а также при расчете вегетативного индекса Кердо.

Полученные данные закономерно совпали с результатами изучения данных амбулаторных карт. Так, у большинства женщин, занимающихся в группе здоровья, были отмечены те или иные отклонения в состоянии здоровья: патология и нарушение функции опорно-двигательного аппарата отмечались у 23,3% опрошенных, пищеварительной системы – у 30,0%, сердечно-сосудистой системы – у 56,7%, дыхательной системы – у 16,7%, эндокринной системы – у 13,3%, патология зрения – у 43,3%, нарушение слуха

Таблица 2
Динамика субъективной оценки здоровья в результате исследования

№	Данные субъективных ощущений	До исследования		До исследования		x2	p
		n	%	n	%		
1	Нарушение сна	15	50,0	4	13,3	7,7	0,01
2	Снижение работоспособности	16	53,3	8	26,7	3,4	0,07
3	Повышенная утомляемость	8	26,7	3	10,0	1,8	0,18
4	Уменьшение болевых ощущений в сердце	12	40,0	5	16,7*	5,7	0,02
	в позвоночнике	8	26,7	4	13,3	0,9	0,33
	в суставах	10	33,3	6	20,0*	3,7	0,05
	в мышцах	9	30,0	4	13,3	1,6	0,21
	головы	14	46,7	5	16,7*	4,9	0,03

Примечание: * – достоверность разницы до и после исследования

– у 10,0% При этом следует отметить, что часто у одной и той же женщины имело место сочетание нескольких нозологий.

Регулярное посещение занятий дыхательной гимнастикой в течение года позволило получить положительную динамику у всех женщин, выраженную в большей или меньшей степени. Она проявлялась в улучшении общего самочувствия, а также в динамике исчезновения симптомов. Значительно снизились болевые ощущения: в первую очередь, исчезли головные боли, боли в области спины, значительно уменьшилась утомляемость, появилась бодрость и улучшилось настроение (таблица 2). Почти все женщины (86,6%) отметили пси-

хологический комфорт, они стали более активными в повседневной жизни. Даже в тех случаях, когда жалобы сохранялись, субъективное ощущение их выраженности значительно снизилось.

Так, в начале эксперимента 36,7% респондентов оценили свое здоровье плохим, а 63,3% – удовлетворительным. В конце исследования субъективные оценки изменились: собственное состояние здоровья уже как «хорошее» смогли оценить 23,3% занимающихся, как «удовлетворительное» – 70,0% и как «плохое» – лишь 6,7%. Таким образом, к концу эксперимента 93,3% женщин субъективно чувствовали себя значительно лучше, чем в начале занятий в группе здоровья.

Таблица 3
Динамика факторов мотивации к занятиям парадоксальной дыхательной гимнастикой по данным анкетирования

№	Фактор	До исслед.		После исслед.		x2	p
		n	%	n	%		
1	Улучшение настроения	12	40,0	18	60,0	1,7	0,19
2	Увеличение двигательной активности	20	66,7	25	83,3*	3,6	0,05
3	Укрепление здоровья	16	53,33	28	93,3*	10,3	<0,01
4	Снижение веса	10	33,3	16	53,3	1,7	0,19
5	Рациональное использование свободного времени	8	26,7	20	66,7*	8,1	<0,01
6	Общение	8	26,7	22	73,3*	11,26	<0,01
7	Улучшение самочувствия	-	-	30	100,0*	56,1	<0,001
Среднее количество факторов		2,12±0,64		4,36±1,53*		t=2,18	<0,05

Примечание: * - достоверность разницы до и после исследования



Измерение массы тела в конце исследования показало, что она снизилась у женщин в среднем на $(4,9 \pm 1,4)$ кг ($p < 0,05$), а индекс Кетле, соответственно, уменьшился на $(2,8 \pm 0,7)$ кг/м² ($p < 0,05$). Этот факт не мог не повлиять на улучшение функции сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

Еще одним показателем эффективности проводимых занятий имела частота госпитализации по поводу основного или сопутствующих заболеваний. За исследуемый период этот показатель значительно уменьшился. Так, если при первичном опросе 46,7% опрошенных женщин не проходили стационарное лечение, а дважды в год госпитализировались 10,0% исследуемых, то после занятий дыхательной гимнастикой по методике Стрельниковой А.Н. количество лиц, не нуждавшихся в госпитализации увеличилось до 66,7% ($p < 0,05$), а количество тех, кого госпитализировали дважды в год, снизилось до 3,3% ($p < 0,05$).

И, наконец, интересные данные были получены при повторном анкетировании женщин через год с целью выявления факторов, определяющих мотивацию к посещениям занятий: отмечены их качественное и количественное изменения (табл. 3).

Как видно из таблицы, основной целью женщин стали улучшение общего самочувствия (в 100,0% случаев), укрепление здоровья (93,3% против 53,3% в начале эксперимента). Увеличе-

ние двигательной активности и улучшение настроения хотя и заняли последующие места среди мотивов, но также имели тенденцию к увеличению (на 16,7% и на 20,0%, соответственно). Достижение снижения массы тела стало фактором для 53,3% женщин. Достоверно стало выше среднее количество факторов, определяющих мотивацию, увеличившись с $(2,12 \pm 0,64)$ до $(4,36 \pm 1,53)$. Этот факт указывает на возросший в течение года интерес к продолжению занятий парадоксальной дыхательной гимнастикой.

Выводы

1. Мотивация является сложным механизмом, который обуславливает появление, направление и способы реализации конкретных форм деятельности.

2. Проведенный анализ показал, что применение дыхательной гимнастики, проводимой с целью улучшения здоровья и реабилитации, достаточно эффективен.

3. В процессе занятий и по мере получения результатов мотивация качественно и количественно может меняться. В нашем исследовании обычный интерес, основанный на уверенности в рациональном использовании времени и увеличении двигательной активности, перерос в стремление укрепления здоровья и улучшения самочувствия.

Литература

1. Афанасьев С. Н. Методы клинических и функциональных ис-

следований в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Афанасьев С. Н., Луковская О. Л., Мызников Е. П. – Днепрпетровск, 2012. – 209 с.

2. Гончарук Н. В. Поверхностное дыхание и дозированная ходьба в физической реабилитации женщин репродуктивного возраста с экстрагенитальной патологией, перенесших овариэктомию : автореф. дис. на соискание научн. степени по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.03 «Физическая реабилитация» / Н. В. Гончарук. – К., 2006. – 21 с.

3. Гусева А. Роль мотивации в формировании и развитии активного гражданского поведения индивида / А. Гусева // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – №10. – С. 75-77.

4. Основы физической реабилитации : учеб. для студентов вузов / О. К. Марченко. – К. : Олимп. лит., 2012. – 528 с.

5. Тимошенко Ю. А. Возрастные изменения и физическая культура в пожилом возрасте / Тимошенко Ю. А. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2006. – 152 с.

6. Якубовская А. Р. Особенности дыхательной гимнастики для лиц пожилого возраста: сб. научн. работ по материалам межрегиональной научно-практической конференции «Проблемы оздоровления лиц старшего поколения средствами и методами физической культуры». – М., 2004, С. 131-135.

