

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Китиа Р. Р.

научный руководитель доцент Архипова В. Л

Сибирский федеральный университет

Продление активного периода жизни - важнейшая цель не только любого человека, но и важнейшая задача любого цивилизованного общества [3].

В пожилом возрасте для сохранения здоровья и творческого долголетия, прежде всего, необходима сбалансированная двигательная активность. Согласно принятой ВОЗ классификации, к пожилому возрасту относят мужчин от 60 до 74 лет и женщин от 55 до 74 лет, к старческому возрасту относят мужчин и женщин в возрасте 75–89 лет и к долгожителям в возрасте 90 лет и старше [3]. Очевидно, что физическая культура в пожилом возрасте имеет ярко выраженный рекреационный характер, главная цель которой - оптимизация физического состояния организма человека, актуализация его внутренних резервных возможностей. Поэтому занятия физическими упражнениями людей пожилого возраста в первую очередь имеют оздоровительно – восстановительную и профилактическую направленность [1].

Рекреация (восстановление) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека. Физическая рекреация — это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Средствами физической рекреации понимают средства, используемые в физической культуре, основным из которых является физическое упражнение [2].

Основными формами занятий физическими упражнениями лиц пожилого возраста в рекреации являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (на лыжах, велосипедах, пешком), туризм, учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях, производственная гимнастика, плавание, катание на коньках, различные игры. Одна из главных задач физической культуры в пожилом возрасте – сдерживание старения, процессов инволюции в организме, создание основы для нормальной, активной по возрасту деятельности человека [3].

Физическое воспитание людей пожилого возраста осуществляется при различных организационных формах рекреационных занятий: коллективных (группы здоровья, клубы любителей бега, центры здоровья при парках и спортивных сооружениях) и самостоятельных (индивидуальных). По мнению большинства исследователей, лучшей формой организации рекреационных занятий являются группы здоровья, где занятия проводятся квалифицированными инструкторами-методистами, имеющими специальное образование по специально разработанным программам.

Для лиц пожилого возраста посещение групп здоровья – это способ победить многие болезни, укрепить здоровье, возможность общения, которое происходит в местах групповых занятий. В их процессе, перед началом и по окончании, люди могут обмениваться мнениями, рассказать о своих радостях, недугах, проблемах; особенно это относится к людям, потерявшим близких и оставшихся в одиночестве [3].

Для пожилых людей весьма важно сохранить и проявлять доброжелательность, положительные эмоции, «держат себя в руках», не поддаваясь пессимизму, который

возникает из-за недугов, частичной потери общения, неустроенности жизни. Необходимо беречь родственные связи и друзей, коллег, бороться с чувством одиночества, отчужденности.

Заинтересовавшись данной темой, мы решили провести анкетирование среди лиц пожилого возраста, занимающихся в группах здоровья. Целью нашего исследования было выявить мотивацию к занятиям физическими упражнениями лиц пожилого возраста.

В опросе приняли участие 53 респондента занимающихся в группе здоровья «Рассвет». Возрастная категория респондентов от 57 до 77 лет. Результаты анкетирования показали, что все исследуемые – женщины. Вероятно, в этом возрасте женщины более ответственно относятся к своему здоровью, образу жизни и к своей внешности.

В ходе опроса выяснилось, что 64,15% опрошенных замужем. Это доказывает то, что женщины посещают группы здоровья не только для общения, а для того чтоб вести здоровый образ жизни.

На вопрос к чему приводит малоподвижный образ жизни, большинство респондентов ответили, что малоподвижный образ жизни приводит к тому, что мышцы становятся дряблыми и болезненными, преобладает плохое настроение и вес увеличивается. Лица пожилого возраста часто сталкиваются в первую очередь с заболеваниями опорно-двигательной системы, из этого вытекает: увеличивается вес, быстрое утомление, мышцы становятся дряблыми и болезненными, кости становятся хрупкими, нередко наступает период депрессии.

Самооценка физического здоровья такова:

- 62% оценили свое здоровье, как удовлетворительное;
- 18% - хорошее;
- 6% - отличное;
- 7% - плохое (слабое).

Все опрошенные считают, что на улучшение их физического состояния влияют различные виды двигательной активности и различные профилактические мероприятия. В этих целях в дополнение к занятиям в группе здоровья 20% пользуются массажем, 15% посещают сауну, 13% применяют закаливающие процедуры, 5% различные разгрузочные диеты или голодание. Тем не менее, 37% систематически используют для улучшения своего физического состояния лекарственные средства, что связано, по всей видимости, с их заболеваниями.

Далее респондентам было предложено сформулировать главную, с их точки зрения, цель занятий в группе. Результаты ответов на данный вопрос выглядят следующим образом. На первом месте у занимающихся в группах здоровья стоит цель - укрепление здоровья (98,11%), на втором месте - общение с людьми, близкими по интересам (71,69%), на третьем - желание сохранить работоспособность (5,66%).

Кроме того, мы выяснили, что большинство занимающихся хотели бы добавить в свои занятия другие виды двигательной активности, такие как: волейбол; лыжи; походы на «Столбы», теннис, акваэробика, йога.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что основным мотивом к занятиям физическими упражнениями у лиц пожилого возраста является укрепление и улучшение здоровья, далее – общение с людьми, получение положительных эмоций, сохранение работоспособности, достижение активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, формах жизнедеятельности. Также желательно учесть их предпочтения в видах двигательной активности, что, безусловно, повысит их заинтересованность в занятиях.

Список литературы

1. Архипова, В.Л, Московченко, О.Н. Представления женщин старшего поколения о здоровом образе жизни / В.Л Архипова, О.Н Московченко // Сибирский федеральный университет. Серия: Гуманитарные науки.– Сиб. федер.ун-т, 2011. Т.4. - №9. - С.1301-13091.
2. Выдрин, В. М. Физическая рекреация - вид физической культуры /В. М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 2. - С. 18-21.
3. Ладыгина, Е.Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: Автореф. дис...канд. пед. наук. / Ладыгина Елена Борисовна. СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта.- 2007.