

Е.А. Головина, Ю.В. Гуренко, О.Б. Томашевская

ОТНОШЕНИЕ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ В ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ

Проанализированы результаты мониторинга, проводимого в группах здоровья, по выявлению отношения к занятиям женщин пожилого возраста (55–68 лет), занимающихся в Балтийском федеральном университете им. И. Канта. Показано, что неотъемлемой частью хорошего самочувствия женщин пожилого возраста является регулярная физическая активность. Областью применения результатов могут быть рекомендации для включения в реабилитационные программы по поддержанию физической формы лиц (женщин) пожилого возраста.

Ключевые слова: группа здоровья; возраст; физическая культура; средства; физическая активность; упражнения; долголетие.

В последнее время все больше внимания со стороны государства отводится пропаганде здорового образа жизни, особенно для лиц пожилого возраста. Регулярная физическая активность является общепризнанным защитным фактором для профилактики и лечения заболеваний [1]. Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии [2]. Вопросам физической активности пожилого возраста уделяют внимание многие ученые, в числе которых работы У.Ф. Мухамеджанова [3]. Автор раскрывает особенности адаптации лиц старшего возраста, отмечает важную роль физической культуры в жизни каждого человека. Физическая культура усиливает интеллектуальный, физический, духовный потенциал человека, помогает в пожилом возрасте реализовать поставленные цели, а также поддержать состояние здоровья, рационально использовать имеющиеся резервы организма [Там же].

Согласно исследованиям С.В. Шпагина эффективно использовать широкий круг средств и методов физической рекреации, двигательной реабилитации, дополненных профилактико-оздоровительными занятиями, воздействующими на организм как на единый комплекс морфофункциональных систем [4].

С точки зрения А.В. Дёмина, поддержания высокого уровня здоровья у людей старших возрастных групп – это увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества [5]. Именно в этом возрасте происходят морфофункциональные изменения организма, которые способствуют снижению жизнедеятельности. По данным А.В. Дёмина, малоподвижный образ жизни является одной из главных причин ухудшения здоровья, физическая активность большей части населения сводится к минимуму движений, необходимому для поддержания жизнедеятельности. С точки зрения автора, практически все мероприятия по улучшению здоровья среди пожилого и старческого населения сводятся к приему различных лекарственных средств [Там же]. У лиц старших возрастных групп нет стимула к занятиям физкультурой, они забывают о необходимости поддержания своей физической активности, которая является одним из факторов сохранения и укрепления здоровья. Подход «active ageing» является одним из современных условий работы с людьми пожилого возраста, который разрабо-

тан Всемирной организацией здравоохранения в 2002 г. и определен как «активная оптимизация возможностей для сохранения здоровья, обеспечения социальной защищенности и участия в жизни общества в целях улучшения и повышения качества жизни людей пожилого возраста» [6].

Академик А.М. Амосов считал, что использование средств оздоровительной физической культуры мобилизует все психосоматические процессы организма, переводя его на более адекватный уровень реагирования. Несмотря на это, на сегодняшний день в нашей стране отмечается достаточно низкий уровень физической активности населения, что особенно заметно у женщин пожилого возраста [7].

В связи с актуальностью вышеуказанной проблемы целью нашего исследования явилось определение отношения женщин пожилого возраста (55–68 лет) к занятиям в группах здоровья. Группа здоровья – это наиболее доступные виды занятий для людей старшего и пожилого возраста, направленные на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений [8]. В настоящее время в спортивном клубе университета работают две группы здоровья для женщин пожилого возраста (55–68 лет). Создание таких групп решает основные задачи этого возраста – укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия, продление жизни. Предпочтения отдаются таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму занимающегося и легко дозируются по нагрузке. На занятиях используются методики из разных направлений: элементы йоги, пилатес, колланетика, ритмическая и дыхательная гимнастика, а также общие физические упражнения, адаптированные для людей пожилого возраста.

С помощью использования физических упражнений уменьшается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сокращаются дегенеративные изменения в организме, приводящие к таким болезням людей пожилого возраста, как ревматизм, артрит и др., увеличивается эластичность мышц, связок и сухожилий, подвижность суставов, преобразуется осанка.

В работе использован метод социологических исследований (анкетирование, опрос). Для определения отношения к занятиям были задействованы группы

женщин (N = 69), которые занимаются в группах здоровья БФУ им. И. Канта более двух лет под руководством опытных тренеров, имеющих профессиональную подготовку и опыт работы более 10 лет. Занятия проходят 3 раза в неделю. Статистическая обработка результатов была проведена с помощью расчета среднего значения

$$M = \frac{\sum \chi}{n},$$

где $\sum \chi$ – сумма значений; n – число исследований.

Респондентам предлагалось ответить на вопросы анкеты и выбрать наиболее подходящий вариант ответа из предложенного. Нами была разработана анкета, которая содержит в себе 24 вопроса и состоит из трех блоков:

– первый блок (вопросы 1–8) дает представление о занимающихся (возраст, выявление вредных привычек, представление о прошлой спортивной деятельности);

– второй блок (вопросы 9–15) – социологические характеристики, посвящен вопросам общей направ-

ленности (состояние здоровья, заболевания, оценка здоровья);

– третий блок (вопросы 16–24) – выявление отношения, побуждающего к занятиям (определение целей, направление занятий, отношение к здоровому питанию).

Согласно проведенному опросу, в группах здоровья занимаются 65,2%, людей пенсионного возраста, находящиеся на заслуженном отдыхе, 34,7% работающих, занимающихся преподавательской и научно-исследовательской деятельностью. На вопросы о вредных привычках 59,45% ответили, что употребляют алкоголь только по праздничным дням, на вопрос о курении 86,9% респондентов ответили, что не курят. Следовательно, можно отметить, что женщины ведут достаточно здоровый образ жизни.

Большинство женщин субъективно оценили состояние своего здоровья. Согласно рис. 1, ответы распределились следующим образом: 52,1% респондентов оценили как удовлетворительное, 26% – неудовлетворительное, 17,3% – хорошее, 4% затруднились с ответом.

Оценка состояния здоровья женщин

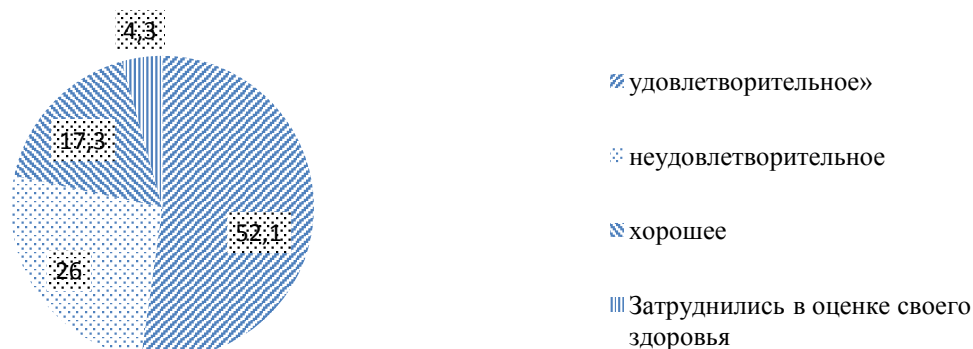


Рис. 1. Оценка состояния здоровья женщин

Таким образом, были выявлены отклонения в состоянии здоровья респондентов. На первом месте – заболевания суставов (36,2%), на втором и третьем месте заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем (26,6%), на четвертом – нарушение обмена веществ (19,4%), на пятом месте отмечены заболевания глаз (9,3%), половой системы (4,3%), нервной (2,8%), заболевания желез внутренней секреции (1,4%).

Наличие болезней повлияло на здоровье занимающихся. Мы смогли проследить, как респонденты относятся к своему здоровью, задав им вопрос об уходе на «больничный». В результате из 24 человек, занимающихся умственным трудом, 62,5% переносят болезнь «на ногах» и не ходят на «больничный», а остальные 37,5% уходят на «больничный» 1 раз в год. По данным Фонда социального страхования, в последние годы россияне реже берут больничные листы. Так, в 2016 г. по стране выдали 40,5 млн листов, в 2017 – 40 млн, а за девять месяцев 2018 г. – всего 30,3 млн [8]. Большинство объясняют свое решение большим объемом работы, которую кроме них некому выполнить, а также нежеланием получать меньшую

зарплату из-за оформления больничного листа. Такие данные содержатся в результатах опроса, который провел исследовательский центр портала Superjob [9].

Около 49,2% респондентов занимались спортом только в детстве, 17,6% не занимались ни одним видом физической активности.

Следует уделить внимание вопросам о посещении занятий оздоровительной физической культурой до прихода в вуз: 59,4% опрошенных женщин посещали занятия, не долго, 24,6% посещали занятия регулярно, 15,9% даже не предполагали, что такие занятия существуют. Очевидно, что большая часть опрошенных не понимает значения и роли, которую должна играть физическая культура в их жизни. В процессе анкетирования было выяснено, какие направления оздоровительной физической культуры знают женщины: 42% – кардионагрузки (бег, ходьба, плавание); 24,6% – колланетику, шейпинг, аэробику, пилатес, стрейчинг; 15,9% – аквааэробику.

Важным компонентом в определении отношения к занятиям респондентов являются цели занятий. Согласно рисунку № 2 выделены коммуникативные цели (39,1%) – общение, улучшение настроения, само-

чувствия, «отключение» от накопившихся проблем, поддержание физического имиджа и оздоровительные цели (61%) – приобретение красивого телосложения,

гармоничной осанки, укрепление мышц, снижение массы тела, нормализация веса, развитие основных физических качеств.

цели занятий



Рис. 2. Цели занятий по мнению опрошенных женщин

Практически всех опрошенных женщин (рис. 3) привлекает в занятиях подобранная, регулируемая нагрузка (43,4%), грамотный подход тренера к

занятиям, умение работать с людьми (42%), музыкальное сопровождение (11,5%), разнообразие упражнений (2,8%).

Причины, посещения занятий в группах здоровья

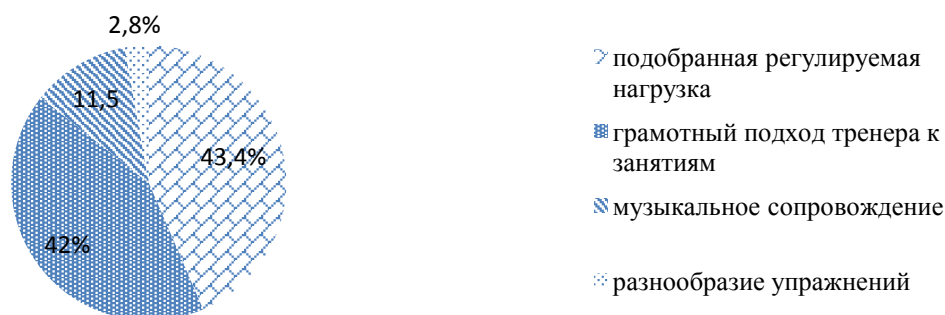


Рис. 3. Причины посещения занятий в группах здоровья

Систематичность занятий в группах здоровья – 2 раза в неделю (72,4%), 3 раза в неделю (14,4%), 1 раз (13%). В связи с дефицитом свободного времени, 65% женщин не выделяют время для самостоятельных занятий, предпочитают активный отдых, в виде пеших прогулок, поездок на природу и проведение времени на свежем воздухе 39,1% респондентов. Для поддержания настроения, жизненного тонуса и улучшения самочувствия 37,6% используют утреннюю гимнастику, 27,5% выполняют упражне-

ния по рекомендации врача (комплексы упражнений по заболеваниям).

63,7% опрошенных женщин понимают, что такое здоровое питание [11]. Это является подтверждением того, что занимающиеся интересуются полезностью употребляемых в пищу продуктов. Информацию о здоровом питании, согласно рис. 3, женщины предпочитают получать из средств массовой информации (71%), остальные доверяют специалистам-диетологам (29%).

Получение информации о здоровом питании

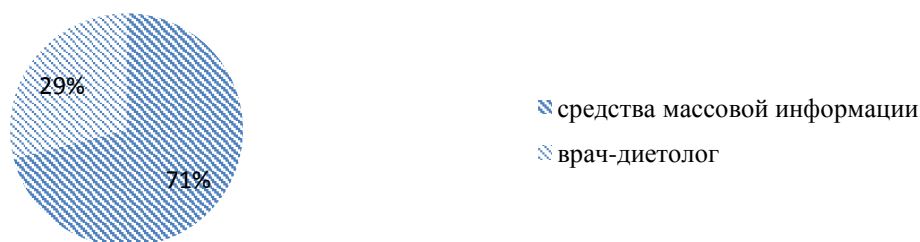


Рис. 4. Получение информации о здоровом питании

На вопрос, «Какие продукты стараетесь больше употреблять в своем рационе для обеспечения здорового питания?» 30,4% ответили, что это фрукты (овощи); каши (молочные продукты) – 27,5%; рыба (мясо) – 26%; 15,9% ответили, что «не стремятся питаться правильно». Было выяснено, какими порциями и сколько раз в день респонденты принимают пищу: 49,2% – не придерживаются здорового питания и употребляют пищу, когда хотят; 28,9% только завтракают и ужинают; 21,7% едят часто, но маленькими порциями. Проведя данный опрос, мы выяснили, что знаний в этой области женщинам не хватает. Знания – это система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности, о здоровье, о том, как его улучшить и сохранять. Знания являются главным следствием успешного решения образовательной направленности занятий оздоровительной физической культуры в вузе [12]. Был также задан вопрос: «Хотели бы Вы знать больше о здоровом питании?», где все опрошенные проявили заинтересованность в получении знаний. Определяя причину, по которой женщины не могут питаться здоровой пищей, выяс-

нилось, что «питаются и так правильно» 72,4% опрошенных, другой причиной 34,7% отметили «нехватку денег», 27,5% – «нехватку знаний».

Изучение отношения к занятиям в группах здоровья выявило низкую двигательную активность женщин (кроме занятий, которые проходят 2 раза в неделю), практически никто самостоятельно не занимается). В группах целей, решаемых на занятиях, приоритетными являются следующие: 1 – общение; 2 – улучшение настроения, самочувствия; 3 – поддержание физического имиджа; 4 – укрепление мышц; 5 – снижение массы тела; 6 – нормализация веса; 7 – развитие основных физических качеств. Наиболее значимым фактором, влияющим на отношения к занятиям женщин, являются осознанность и понимание значения двигательной активности в своей жизни.

Таким образом, исследования позволили определить отношение к занятиям физической культурой женщин пожилого возраста. С помощью средств физической культуры женщины улучшили свое настроение, смогли сохранить бодрость, повысили свои координационные способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13 июля 2018 г. № 442 «Об организации работ по обеспечению технической возможности выражения мнения пациентами о качестве условий оказания услуг медицинскими организациями на официальном сайте Министерства здравоохранения Российской Федерации в сети “Интернет”».
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья, 2009 г. Всемирная организация здравоохранения. Женева, Швейцария. URL: <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/>
3. Мухамеджанов У.Ф. Физическая культура в пожилом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 11. С. 1226–1227. URL: <https://moluch.ru/archive/115/30333/>
4. Shpagin S.V. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-metodiki-kompleksno-kombinirovannyh-zanyatiy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy-s-zhenshinami-pozhilogo-vozrast/>
5. Дёмин А.В., Мороз Т.П., Волова А.А. Возрастные особенности качества жизни у женщин 60–79 лет // Молодой ученый. 2014. № 20. С. 55–57. URL: <https://moluch.ru/archive/79/13916/>
6. Борисов В.А., Силютин М.В., Таранина О.Н. Физическая активность у лиц старших возрастных групп // Молодой ученый. 2015. № 20. С. 113–115. URL: <https://moluch.ru/archive/100/22544/>
7. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. Свердловск : Сред.-Урал. кн. изд-во, 1987. 176 с.
8. Дергачева А. Сколько россиян оформляют больничный, 2018-11-2018. URL: <https://www.the-village.ru/village/city/news-city/331325-bolnichnyy>
9. Змановская А. Сотрудники предпочитают выходить больными на работу из-за большой загруженности и нежелания лишиться части зарплаты. URL: <https://iz.ru/news/589190>
10. Агранович Н.В., Анопоченко А.С., Кнышова С.А., Пилипович Л.А. Организация и проведение групп здоровья для лиц пожилого и старческого возраста – важный элемент способствующий продлению активного долголетия // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1.
11. Счастливец И.В., Веретенникова А.В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=10872>
12. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4. С. 654–648.
13. Никитина А.А., Девятова К.А., Головина Е.А., Споденко С.В. Анализ отношения и ценностных ориентаций студентов первого курса на физическую культуру в вузе // Научный журнал «Дискурс». 2018. № 3 (17). С. 89–102.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 26 апреля 2019 г.

Elderly Women's Attitude to Training in Health Groups

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2019, 446, 178–182.

DOI: 10.17223/15617793/446/22

Elena A. Golovina, Immanuel Kant Baltic Federal University (Kaliningrad, Russian Federation). E-mail: ellen86@inbox.ru

Yuliya V. Gurenko, Immanuel Kant Baltic Federal University (Kaliningrad, Russian Federation). E-mail: ms.yvk@mail.ru

Olga B. Tomashevskaya, Immanuel Kant Baltic Federal University (Kaliningrad, Russian Federation). E-mail: obtu@rambler.ru

Keywords: health group; age; physical culture; means; physical activity; exercises; longevity.

The article gives a detailed analysis of the results of a monitoring focused on elderly women's attitude to physical training. The monitoring was organized in Immanuel Kant Baltic Federal University. Health groups of women (aged 55 to 68) who trained in the university for more than two years under the supervision of professional trainers with over ten years of professional experience were involved. The groups work out three times a week. Currently, two senior women groups are working at the university sport club. The training programs aim to improve the overall endurance, flexibility, coordination of movements, general health, productivity, creativ-

ity, to extend life. Work-outs do not require a good shape, the loads are easily controlled. Elements of different types of fitness are used: yoga, pilates, callanetics, etc.; they are all adapted for senior people. With the help of physical activity, risk factors for cardiovascular diseases, degenerative body conditions that can cause rheumatism, arthritis, etc. are reduced; the mobility and elasticity of joints, muscles, ligaments are increased, a better posture is achieved. For collecting the information on the problem a multiple-choice questionnaire was designed. It had three parts. The first one included basic questions about the respondents (age, unhealthy habits, previous sporting activities), the second included questions about their sociological characteristics (health status, illnesses, health assessment), the third part was to determine reasons for engaging in physical activity (definition of goals, type of training, attitude to healthy nutrition). According to the questionnaire, 65.2% of the health groups participants are non-working retired persons. 34.7% are retired but still working. All the respondents showed a lack of physical activity. The most common goals the respondents mentioned were: (1) communication; (2) better behavior and health; (3) maintaining body shape; (4) stronger muscles; (5) reducing body weight; (6) normalizing weight; (7) better physical qualities. The analysis of the answers on nutrition revealed the little knowledge in the field among the respondents. The most relevant factor that influenced the women's attitude to physical activity was the awareness and understanding of its importance for life. Thus, the study determined the attitude of women aged 55 to 68 to physical culture. By means of physical activity, women improved their mood, were able to retain vigor and developed coordination abilities. The results of the study can be applied in rehabilitation programs for keeping elderly women fit.

REFERENCES

1. Ministry of Health of the Russian Federation. (2018) *Order No. 442 "On the organization of Work to Ensure the Technical Ability of Patients to Express Opinions on the Quality of the Provision of Services by Medical Organizations on the Official Website of the Ministry of Health of the Russian Federation on the Internet."* [Online] Available from: https://static-0.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/039/140/original/D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7_%D0%BE%D1%82_13_%D0%B8%D1%8E%D0%BB%D1%8F_2018_%D0%B3_%E2%84%96_442.pdf?1531743037. (In Russian).
2. World Health Organization. (2009) *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* [Online] Available from: <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/>.
3. Mukhamedzhanov, U.F. (2016) Fizicheskaya kul'tura v pozhilom vozraste [Physical Education in Elderly Age]. *Molodoy uchenyy*. 11. pp. 1226–1227. [Online] Available from: <https://moluch.ru/archive/115/30333/>.
4. Shpagin, S.V. (2018) Substantiation of the Method of Complex-Combined Health-Improving Physical Training Exercises with Elderly Age Women. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnyye nauki – Tambov University Review. Series Humanities*. 1 (171). pp. 83–89. [Online] Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-metodiki-kompleksno-kombinirovannyh-zanyatiy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy-s-zhenshinami-pozhilogo-vozrasta>. (In Russian). DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-1(171)-83-89
5. Demin, A.V., Moroz, T.P. & Volova, A.A. (2014) Vozrastnye osobennosti kachestva zhizni u zhenshin 60–79 let [Age-related Features of Quality of Life of 60–79 Years Old Women]. *Molodoy uchenyy*. 20. pp. 55–57. [Online] Available from: <https://moluch.ru/archive/79/13916/>.
6. Borisov, V.A., Silyutina, M.V. & Taranina, O.N. (2015) Fizicheskaya aktivnost' u lits starshikh voznrastnykh grupp [Physical Activity of People of Elderly Age Groups]. *Molodoy uchenyy*. 20. pp. 113–115. [Online] Available from: <https://moluch.ru/archive/100/22544/>.
7. Amosov, N.M. (1987) *Razdum'ya o zdorov'e* [Thoughts on Health]. Sverdlovsk: Sredne-Uralskoye knizhnoye izdatel'stvo.
8. Dergacheva, A. (2018) Skol'ko rossiyan ne oformlyayut bol'nichnyy [How Many Russians Do Not Take Sick Leave]. *The Village*. [Online] Available from: <https://www.the-village.ru/village/city/news-city/331325-bolnichnyy>.
9. Zmanovskaya A. (2015) 82% rossiyan ne berut bol'nichnyy [82% of Russians Do Not Take Sick Leave]. *Izvestiya*. [Online] Available from: <https://iz.ru/news/589190>.
10. Agranovich, N.V., Anopchenko, A.S., Knyshova, S.A. & Pilipovich, L.A. (2015) The Organization and Carrying out Groups of Health for Persons of Advanced and Senile Age – the Important Element Promoting Extension of Active Longevity. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern Problems of Science and Education*. 1–1. (In Russian).
11. Schastlivtseva, I.V. & Veretennikova, A.V. (2013) Motivatsiya zhenshin k zanyatiyam fitnesom [Motivation for Women to Do Fitness]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern Problems of Science and Education*. 6. [Online] Available from: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=10872>.
12. Druzhilov, S.A. (2016) Healthy Lifestyle as the Purposeful Activity of the Man. *Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii – Modern Scientific Researches and Innovations*. 4. pp. 654–648.
13. Nikitina A.A. et al. (2018) Analiz otnosheniya i tsennostnykh orientatsiy studentov pervogo kursa na fizicheskuyu kul'turu v vuze [Analysis of the attitude and value orientations of first-year students in physical education at the university]. *Diskurs*. 3 (17). pp. 89–102.

Received: 26 April 2019