

УДК 796.41-055.2

## ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ УШУ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

ОЛЬГА МАКСИМУК<sup>1</sup>, ЕВГЕНИЙ ВРУБЛЕВСКИЙ<sup>1</sup>, ЛИН ВАНГ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

<sup>2</sup>Шанхайский университет спорта, Шанхай, Китай

**ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ КИТАЙСЬКОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ УШУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ.** Ольга МАКСИМУК<sup>1</sup>, Євген ВРУБЛЕВСЬКИЙ<sup>1</sup>, ЛІНЬ ВАНГ<sup>2</sup> <sup>1</sup>Поліський державний університет, Пінськ, Білорусь, <sup>2</sup>Шанхайський університет спорту, Шанхай, Китай

**Анотація.** У статті розглянуто дані результатів анкетування жінок зрілого віку, що займаються оздоровчою фізичною культурою в групах здоров'я. Отримані результати стали основою для розробки програми і практичних рекомендацій з організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять із жінками зрілого віку із застосуванням засобів оздоровчої фізичної культури на основі китайської оздоровчої гімнастики ушу і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами.

**Ключові слова :** оздоровча гімнастика, ушу, жінки, зрілий вік.

**Актуальность исследования.** Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, укрепление, поддержание и сохранение которого является важной задачей любого государства. Вместе с тем исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин зрелого возраста [7, 8, 9]. Регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни этого контингента может способствовать снижению этой динамики [3, 6].

В настоящее время большой популярностью пользуются методики, пришедшие с Запада: аэробика и ее разновидности, калланетика, пилатес и многие другие [13]. Менее востребованными являются восточные оздоровительные системы. В то же время в последние годы наблюдается рост общественного интереса к занятиям оздоровительными видами восточной гимнастики. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике ушу, которая используется не только для профилактики, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [15]. Однако, несмотря на положительное влияние средств китайской оздоровительной гимнастики ушу на организм человека, использование ее в качестве эффективного средства физического, психического и нравственного совершенствования все еще не нашло своего должного применения.

Многие специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что в современных условиях необходима радикальная модернизация самого процесса физического воспитания [1, 4, 12]. Использование для оздоровления и повышения двигательной активности только общеизвестных, традиционных средств в значительной степени снижает мощный разноплановый потенциал физической культуры и спорта.

Человечество накопило огромный опыт не только в профилактике и лечении большинства заболеваний, но и в гармоничном совершенствовании личности, используя физические и дыхательные упражнения, психотренинг, натуральное питание, оздоровительные факторы природы. Наиболее последовательными, в данном случае, являются восточные оздоровительные системы – йога, цигун, ушу и другие [2, 5, 10]. В современных условиях развития общества целесообразно проанализировать, оценить и реализовать эффективность данных оздоровительных систем в разработке новых программ и методик в целях использования их в оздоровительных занятиях, в частности, с женщинами зрелого возраста, для укрепления их здоровья.

По мнению В.П. Фомина и И.Б. Линдера [14], восточные системы физического воспитания, к которым в первую очередь относятся цигун, ушу, йога эффективно формируют фи-

зическое (соматическое) здоровье человека и благотворно воздействуют на его психику и формирование нравственных принципов.

На основе анализа различных видов гимнастики авторы раскрывают преимущества восточных оздоровительных гимнастик перед европейскими, которые заключаются в следующем:

- происходит комплексное воздействие упражнений на весь организм, а также неразрывное сочетание различных воздействий на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой, с элементами аукопрессуры и общего самомассажа. Гимнастические комплексы упражнений оказывают разностороннее воздействие не только на мышечно-связочный аппарат, но и на внутренние органы человека, посредством медленных движений различных частей тела с некоторым расслаблением всех мышц в сочетании с диафрагмальным дыханием;

- брюшной (диафрагмальный) тип дыхания при выполнении гимнастических комплексов упражнений укрепляет дыхательную систему. Естественные и скоординированные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится более глубоким, продолжительным, равномерным и неторопливым. Это сохраняет эластичность легких и увеличивает их объем, что повышает возможность и вентиляции, и кислородного обмена, а также оказывает непосредственное влияние на кровоснабжение сердечной мышцы, от чего значительно возрастает ее работоспособность;

- восточно-оздоровительные гимнастики содержат многообразие движений растягивающего и скручивающего характера, способствуют улучшению гибкости и увеличению подвижности в суставах, что имеет существенное значение при некоторых заболеваниях и восстановлении после травм;

- восточные оздоровительные гимнастики отличаются целесообразностью энергетических затрат;

- очень сильной стороной восточных оздоровительных гимнастик является стремление к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», другими словами, к осмыслению упражнения, пониманию того, что телодвижения являются видимым отражением процессов, происходящих во всем организме;

- в процессе выполнения упражнений восточной оздоровительной гимнастики присутствует двойной эффект мышечно-физической и психической тренировки [16].

Оздоровительные эффекты китайской оздоровительной гимнастики ушу и цигун не вызывают сомнений у специалистов и используются в настоящее время не только для профилактики ряда заболеваний, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [11, 17].

Основными задачами ушу, как рекреационно-реабилитационного вида физической культуры, являются не только развитие физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам, но и развитие таких качеств психики как внимательность, концентрация сознания и осознанность движений. В процессе занятий эффективно решаются задачи релаксации, саморегуляции и восстановления функционального состояния центральной нервной системы [11, 15, 16].

Данное положение объективизирует актуальность предпринятого нами исследования, **целью** которого явилось выявление мотивации женщин к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу.

**Методы и организация исследования.** Был проведен социологический опрос женщин зрелого возраста, занимающихся физкультурно-оздоровительными занятиями в группах здоровья. Проведение опроса предусматривало получение информации путем письменного ответа на стандартизированные вопросы, включенные в анкету, которые позволили выявить профессиональную характеристику, самооценку состояния здоровья, мотивацию к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу и др.

В анкетировании приняли участие 43 женщины зрелого возраста, занимающиеся в группах здоровья на базе Полесского государственного университета.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При ответе на вопрос «Возникает ли у Вас потребность в двигательной активности в течение дня?» большинство респондентов (67,4%)

ответили, что возникает, слабо выражена у 23,3% и не возникает потребность в двигательной активности у 9,3%.

На вопрос «Какими видами оздоровительных занятий Вы предпочитаете заниматься?» женщины выразили свою предпочтительность таким образом: китайской оздоровительной гимнастикой ушу – 55,8%, аэробикой – 23,3%, бодибилдингом – 11,6%, оздоровительным бегом – 7% и другими – 2,3%.

Результаты ответов респондентов на вопрос «Что привлекает Вас к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу?» выглядели таким образом: современные положительные рекомендации – 58,1%, интерес – 30,2%, специальная литература – 7% и другое – 4,7%.

С целью изучения мотивации к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу использовали четыре группы мотивов: здоровье, красивая фигура, эмоциональные и социальные мотивы.

При определении мотивов здоровья выявлено, что большинство женщин занимается в основном для укрепления и поддержания здоровья (69,8%), профилактики заболеваний (16,2%), активного образа жизни (9,3%) и хорошего физического самочувствия (4,7%).

Установлено, что 67,4% опрошенных оценивают уровень своего здоровья как средний, выше среднего – 7%, ниже среднего – 11,6% и низкий – 14%.

При определении мотивов «красивая фигура» выявлено, что основной целью занятий китайской оздоровительной гимнастикой является желание иметь стройное привлекательное тело (72,1%), поддержание мышечного тонуса (16,3%) и похудеть (11,6%).

Большая часть респондентов (67,4%) считает, что занятия китайской оздоровительной гимнастикой ушу способствуют уменьшению стрессов; 21% опрошенных получают удовольствие от занятий, 9,3% повышают самооценку, 2,3% улучшают настроение во время и после занятий.

При этом женщинам импонирует то, что упражнения восточных оздоровительных гимнастик включают в себя в основном плавные, грациозные движения, которые сопровождаются полным расслаблением мышц и нервной системы, оказывая на организм умеренную нагрузку. Спокойные, плавные движения создают особое психическое состояние, при котором компенсируются нарушения нервно-психических процессов.

Респонденты также подчеркивали тот факт, что упражнения восточно-оздоровительных гимнастик являются уникальными, так как несут в себе не только национальные традиции, но колоссальный опыт поколений и в арсенале восточных оздоровительных гимнастик имеется богатейший набор упражнений, не встречающийся ни в одной системе физического воспитания. Многим опрашиваемым нравится, что упражнения восточных оздоровительных гимнастик имеют образность в названиях (иногда это ключ к пониманию упражнения). Последнее вносит в описание и обучение элементы наглядности, способствует возникновению ассоциаций, придает упражнениям особый колорит, уходящий корнями в историю и культуру народа. Упражнения копируют позы животных и птиц, определенные положения людей. Кроме того, в названии многих упражнений используются образы мифологии, явления природы.

#### **Выводы:**

1. В процессе социологического исследования установлено, что большинство женщин (67,4%) имели потребность в двигательной активности в течение дня, при этом 55,8% респондентов предпочитали заниматься китайской оздоровительной гимнастикой ушу.

2. Большая часть опрошенных женщин предпочитали заниматься оздоровительной гимнастикой ушу, в основном, для укрепления и поддержания здоровья, улучшения телосложения, снятия стрессов.

#### **Список литературы**

1. *Авербух М.* Двигайся больше, живи дольше: уникальная фитнес-программа продления молодости / М. Авербух ; пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272 с.

2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреева. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
3. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная работоспособность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 12—15.
4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 275 с.
5. Безносиков Е. Я. Теория и методика оздоровительной физической культуры: пособие для слушателей ФПК и сдавших экзамен канд. минимума по спец. / Е. Я. Безносиков, В. И. Морозов ; Академия физ. воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1992. – 24 с.
6. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет : справ, изд. – 2-е изд. / В. И. Белов. – М. : Химия, 1999. – 400 с.
7. Беляев Н. С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробики с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. С. Беляев. – СПб., 2009. – 26 с.
8. Буркова О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Буркова. – М., 2008. – 25 с.
9. Грец И. А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30–40 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Грец. – Малаховка, 2001. – 24 с.
10. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 2000. – 192 с.
11. Лю Шухуэй. Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лю Шухуэй; Санкт-Петербург. гос. академия физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 24 с.
12. Морозов О. С. Психолого-педагогические и методические основы физических упражнений оздоровительной направленности : монография / О. С. Морозов, В. Ю. Фадеев. – Калининград : ЮОИ, 2004. – 208 с.
13. Спэрроу Л. Практическая энциклопедия йоги / Л. Спэрроу, П. Уолден. – М. : Эксмо, 2006. – 400 с.
14. Фомин В. П. Диалог о боевых искусствах Востока / В. П. Фомин, И. Б. Линдер. – М., 1990. – 165 с.
15. Чжан Минью. Китайский лечебный цигун / Чжан Минью, Сунь Синьюань. – СПб., 1994. – 352 с.
16. Янь Хай. Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах / Янь Хай // Цигун и спорт. – 1991. – № 2 – С. 40–46.
17. Hittleman R. L. Be young with yoga / R. L. Hittleman. – W. N. : Paper back library Inc., 1967. – 283 p.

**ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ  
КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ УШУ  
ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

**ОЛЬГА МАКСИМУК<sup>1</sup>, ЕВГЕНИЙ ВРУБЛЕВСКИЙ<sup>1</sup>, ЛИН ВАНГ<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

<sup>2</sup>Шанхайский университет спорта, Шанхай, Китай

**Аннотация.** В статье предлагаются данные результатов анкетирования женщин зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой в группах здоровья. Полученные результаты явились основой для разработки программы и практических рекомендаций по организации и проведению физкультурно-оздоров-

вительных занятий с женщинами зрелого возраста с применением средств оздоровительной физической культуры на основе китайской оздоровительной гимнастики ушу и привлечения их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** оздоровительная гимнастика, ушу, женщины, зрелый возраст.

**STUDY OF THE MOTIVATION TO ENGAGE MATURE AGE FEMALES  
IN CHINESE WUSHU**

**Olga MAKSYMUK<sup>1</sup>, Jevgenij VRUBLEVSKIY<sup>1</sup>, LIN WANG<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Poleski State University, Pinsk, Belarus,*

<sup>2</sup>*Shanghai University of Sport, Shanghai, China*

**Abstract.** The article shows data based on the questionnaire results of the mature age females, who are engaged in health-related fitness. Under the results of the questionnaire the training programme was established and the recommendations for implementing and conducting health-related classes (with the elements of chinese wushu gymnastics) were suggested. The training programme includes the recommendations for the encouragement to fitness.

**Key words :** health-related gymnastics, chinese wushu, females, mature age .