

МАНАКОВА ЯРОСЛАВА АЛЕКСАНДРОВНА

**СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
РАБОТАЮЩИХ ЖЕНЩИН ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА**

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Краснодар-2024

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Хазова Снежана Александровна

Официальные оппоненты: **Грец Ирина Антоновна**, доктор педагогических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленский государственный университет спорта», кафедра теории и методики физической культуры и спорта, заведующий

Штода Марина Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», кафедра физического воспитания института общей профессиональной подготовки, доцент

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Защита состоится «20» июня 2024 года в 11:30 на заседании диссертационного совета Д.38.2.004.01 на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», по адресу: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, зал заседаний (аудитория 211).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» <https://www.kgufkst.ru>

Автореферат разослан « ____ » _____ 2024 года

Ученый секретарь
диссертационного совета,



Воеводина Светлана Сергеевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Одной из главных проблем государства является обеспечение хорошего физического состояния, благоприятного социально-психологического самочувствия, сохранение и укрепление здоровья населения. В связи с изменением социальной политики государства в отношении людей старших возрастов, а также с повышением пенсионного возраста, возросла значимость поддержания оптимального физического состояния и социально-психологического самочувствия граждан предпенсионного возраста, включая женщин данной группы; это необходимо с точки зрения продления активного долголетия, обеспечения качества жизни (О.Г. Лызарь, В.В. Будлянский, А.Б. Медников, 2018; И. Качмарек, 2006).

В связи с проведением пенсионной реформы (ФЗ №350-ФЗ от 03.10.2018) в состав трудоспособного населения страны включены женщины 55-60 лет (данный возрастной интервал обозначен как «предпенсионный возраст»). Их физическое, социальное, психологическое состояние нуждается сегодня в особом внимании. В данном возрасте уже наблюдаются инволюционные процессы в организме, снижающие работоспособность, уменьшающие физические возможности, негативно влияющие на психоэмоциональное состояние. Эмоциональное напряжение вызывает, с одной стороны, необходимость продолжать трудовую деятельность дополнительные пять лет, с другой стороны, тревогу относительно нестабильности своего профессионального положения (Н.Е. Петровская, 2019; И.В. Садкова, 2019 и др.). Дополнительную нагрузку создают семейные заботы либо, при отсутствии семей, связанные с этим психологические проблемы. То есть, значительная часть женщин предпенсионного возраста подвержена воздействию комплекса негативных социально-экономических, психоэмоциональных, физических факторов (Э.Н. Антоненко, 2002; М.Ю. Буслаев, 2015; О.Ф. Кусмарцева, 2005; А.А. Шабунова, 2011 и др.). Ухудшение показателей социально-психологического самочувствия женщин происходит также из-за увеличения производственной нагрузки, необходимости тратить значительно большее, чем в прежние годы, количество времени на работу в ущерб отдыху. Кроме того, нестабильность социально-экономической обстановки особо влияет на ощущение психологического благополучия женщин. Положение усугубляется дефицитом двигательной активности, уменьшением физических нагрузок, физкультурно-пассивным образом жизни в целом (И.В. Антипенкова, 2004; И.А. Грец, И.А. Живуцкая, Т.М. Булкова, 2019; Б.Х. Ланда, 2019; Н.В. Красникова, 2009 и др.).

Вышесказанное актуализирует важность использования средств физической культуры, обладающих ресурсностью для обеспечения активного долголетия женщин ввиду оптимизирующего воздействия на социально-психологическое самочувствие, физическое и функциональное состояние, физическую подготовленность (И.А. Грец, И.А. Живуцкая, Т.М.

Булкова, 2019; Т.А. Бурмистрова, И.В. Антипенкова, 2017; И.М. Товстоног, 2011; В.Л. Кондаков, 2013; А.И. Суханов, 2002; А.Г. Трушкин, 2000). Однако в старших возрастах у граждан практически отсутствуют организованные формы занятий физической культурой, тогда как потребность в них только увеличивается. Специфика современной жизни приводит к тому, что многие работающие люди вынуждены ограничивать свой досуг, результатом чего может стать стресс от переутомления. А другая, не менее значительная часть граждан проводит свободное время дома в пассивном бездействии либо расходует его непродуктивно. И в первом, и во втором случае наблюдается ухудшение самочувствия, поскольку силы (физические и психические) не восстанавливаются (Е.Н. Бочканова, 2007; В.А. Панков, 2000 и др.).

В России граждане старших возрастов в большинстве своем не занимаются физической культурой систематически и непрерывно; это относится и к женщинам предпенсионного возраста (55-60 лет). Причинами такой ситуации являются и отсутствие интереса к двигательной активности, непонимание ее важности, и проблемы с поиском свободного времени для занятий, и неудовлетворенность предлагаемым в физкультурно-оздоровительных организациях содержанием двигательной активности, реализуемыми фитнес-программами, и др. Исходя из сказанного правомерно считать актуальным поиск нового содержания двигательной активности, оптимальных методов и средств ее организации, востребованного работающими женщинами предпенсионного возраста и действенного для улучшения их физического состояния и социально-психологического самочувствия, повышения уровня физической подготовленности.

Степень разработанности проблемы исследования. В настоящее время проблематика определения содержания и организации двигательной активности граждан старших возрастов входит в область научных интересов достаточного количества исследователей. В данном контексте ученые выявляют принципы и условия, разрабатывают способы направленного использования средств физической культуры для поддержания и улучшения физического состояния, повышения уровня физической подготовленности, оптимизации социально-психологического самочувствия граждан, включая женщин предпенсионного возраста (Е.Б. Ладыгина, Е.А. Перевалина и М.М. Шестаков, Н.И. Романенко, И.М. Товстоног, О.Н. Федорова, О.С. Филимонова, Е.В. Филлипова, А.Г. Чирушкина и др.); в качестве ведущего содержания двигательной активности обоснованы современные виды фитнеса, различные средства физической рекреации; доказана эффективность использования ИКТ для организации двигательной активности работающего (А.В. Киреева, Е.С. Сиротина и др.). Показателями, определяющими правила дозирования нагрузок, выбора средств физической культуры и форм организации двигательной активности, представлены: состояние здоровья и функциональные показатели, имеющие специфические возрастные нормативы и характеризующие, в том числе, физическую подготовленность (А.М. Дмитриева, А.В. Кабачкова, Е.Б. Ладыгина, В.А. Резников,

С.В. Шпагин); соматотип (Н.И. Романенко), характер профессиональной деятельности (Т.В. Курова) и пр.

В ряде исследований анализируются социально-психологические характеристики занимающихся. Так, С.В. Беляева рассматривает возможности построения занятий физической культурой для улучшения психического здоровья; Н.Д. Самоделкина исследует способы позитивного воздействия на отношение женщин к своему здоровью средствами физической культуры; Н.В. Селиверстова занимается оптимизацией характеристик Я-концепции граждан старшего возраста, с использованием средств физической культуры и др. Из анализа научных данных следует также значимость учета показателей социально-психологического самочувствия и определяющих его факторов для формирования у женщин предпенсионного возраста прочного интереса, сознательного и действенного отношения к двигательной активности, как основе здоровьесбережения и поддержания оптимальной работоспособности. Тем не менее до сих пор ряд вопросов, касающихся целевых, методологических, организационных, методических основ, определяющих содержание двигательной активности женщин предпенсионного возраста с учетом всех возможных факторов ее эффективности, остается не вполне изученным. Это препятствует полноценному использованию потенциала физической культуры для поддержания оптимального физического и психологического состояния женщин предпенсионного возраста, продления активного долголетия, обеспечения качества их жизни.

Проведенный теоретический анализ научной литературы и практического опыта организации занятий физической культурой взрослых категорий населения свидетельствует о наличии **противоречия** между объективной потребностью в эффективной организации занятий физической культурой с женщинами предпенсионного возраста для поддержания оптимального физического состояния и социально-психологического самочувствия и недостаточностью научных знаний о содержании двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, обеспечивающем реализацию данной потребности.

Проблема исследования: каково эффективное содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста?

Объект исследования – двигательная активность женщин второго периода зрелого возраста.

Предмет исследования – содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста.

Гипотеза исследования. Двигательная активность работающих женщин предпенсионного возраста будет эффективной, если ее содержание: проектируется с учетом

возрастных особенностей социально-психологического самочувствия и физического состояния занимающихся; включает специфический (средства и методы физической культуры) и вспомогательный (общепедагогические средства и методы) элементы; применяется в специально созданных условиях (отражающих принципы, методы, способы организации занятий физической культурой); реализуется на основе разработанной модели, обеспечивающей приобщение женщин к занятиям физической культурой в разных организационных и самостоятельных формах, рационализацию двигательных режимов в соответствии с особенностями их образа жизни, отбор и реализацию средств, направленно и сопряженно воздействующих на компоненты социально-психологического самочувствия и физического состояния.

Задачи исследования:

1. Определить возрастные особенности женщин предпенсионного возраста, как основания моделирования содержания двигательной активности и целевые ориентиры ее совершенствования.
2. Выявить организационно-педагогические условия организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста.
3. Разработать содержание и модель организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста.
4. Экспериментально обосновать эффективность содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста на основе разработанной модели.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретические (анализ-научно-методической литературы, обобщение и конкретизация теоретических данных, моделирование); эмпирические (анкетирование, педагогическое тестирование, психологическое тестирование); экспериментальные (педагогический эксперимент); методы математической статистики.

Методологические основы исследования составляют современные научные представления о целостности и всеобщей связи явлений окружающего мира, его материальности, системности; о сущности физической культуры и ее важнейшей роли в сохранении активного долголетия, оптимальной работоспособности, поддержании качества жизни человека; о мотивации как системообразующем факторе двигательной активности личности; положения о диалектическом единстве социального и индивидуального, психического, социального и физического, теории и практики; о физическом воспитании как комплексном средстве развития личности, о здоровье как высшей ценности и о влиянии на его укрепление двигательной активности человека.

Теоретические основы исследования составили: идеи и положения теории физической культуры (Л.П. Матвеев, 1991; Ю.Ф. Курамшин, 1999; Ж.К. Холодов, 2007), концепции

формирования физической культуры личности (В.К. Бальсевич,1988; М.Я. Виленский,1982; А.А. Горелов, 2009,2012); концептуальные положения о содержании и организации двигательной активности населения (С.Б. Бондарь,2008; Е.К. Гильфанова, 2017 Г.А. Зайцева, 2021; В.Б. Мандриков, 2019), научные идеи в области формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями (В.К. Бальсевич, 1988; Н.Х. Хакунов, 1995), физической рекреации как фактора становления здорового образа жизни (В.М. Выдрин,1988; А.Д. Джумаев, 1991,2015; Л.А. Калинин, 1998; Ю.Е. Рыжкин, 2005); концепции сохранения и укрепления здоровья, оптимизации социального и психологического самочувствия, физического состояния личности средствами физической культуры (Н.Х. Хакунов, 1995; Л.В. Булыгина, 2009; Sh. Buhler, 1971; О.М. Бландинская, 2002; А.В. Шувалов, 2009 и др.); исследования сущности, содержания и показателей здорового образа жизни, двигательной активности в его составе (Н.П. Абаскалова, 2016; Н.М. Амосов, 1987 и др.); современные представления о составе средств физической культуры, соответствующих возрастным социально-психологическим, физиологическим и физическим особенностям разных категорий населения (В.П. Лукьяненко, 2007 и др.).

Научная новизна результатов исследования заключается в следующем:

–обоснованы основания моделирования содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, в качестве которых определены их возрастные особенности: неоптимальность показателей социально-психологического самочувствия и физического состояния, обусловленность социально-психологического самочувствия физическим состоянием и др.; на этой основе определены целевые ориентиры (и соответствующие им критерии эффективности) отбора содержания и организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста (социально-психологическое самочувствие – достижение эмоциональной стабильности и устойчивости, позитивного самоотношения и самопринятия, социально-психологической адаптированности, удовлетворенности жизнью и социальным взаимодействием, снижения уровня тревожности; физическое состояние – повышение показателей физического развития, функционального состояния);

–определены специфические для работающих женщин предпенсионного возраста характеристики факторов социально-психологического самочувствия и физического состояния: недостаток свободного времени и неумение его рационально организовать; недостаточное осознание актуальных и потенциальных возрастных рисков ухудшения физического состояния; недовольство своим внешним видом; приоритет собственных интересов в области содержания занятий над объективными потребностями физического состояния и социально-психологического самочувствия; склонность в процессе занятий удовлетворять коммуникативные потребности в ущерб развивающим и оздоровительным и др.;

–выявлены организационно-педагогические условия организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, отражающие принципы постановки задач и определения режимов двигательной деятельности женщин, отбора содержания и форм двигательной активности, средств физической культуры, а также способы и методы непосредственной организации двигательной активности, правила поддержания коммуникативного взаимодействия между занимающимися и специалистами, в совокупности создающие возможности для улучшения показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия занимающихся;

–определено содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, включающее основной (представленный средствами физической культуры, формами организации двигательной активности и т.д.) и вспомогательный (представленный общепедагогическими средствами и методами) элементы; в его составе раскрыты основные средства физической культуры, обеспечивающие: положительную динамику физического состояния; прямое и опосредованное улучшение социально-психологического самочувствия работающих женщин предпенсионного возраста благодаря совершенствованию показателей физического и функционального состояния, физической подготовленности;

–разработана и апробирована модель, предназначенная для реализации выявленного содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, отличающаяся от представленных в современных исследованиях тем, что отбор средств физической культуры и форм организации двигательной активности работающих женщин осуществляется в соответствии с показателями их социально-психологического самочувствия, физического состояния и обуславливающих факторов, а воплощение содержания двигательной активности ориентировано на улучшение этих показателей; модель раскрывает принципы, способы и порядок реализации средств физической культуры, соответствующих объективным потребностям (исходящим из физического состояния, включая физиологические особенности и физические возможности женщин предпенсионного возраста), субъективным интересам (отражающим мотивы и привлекательные формы двигательной активности, проблемы социально-психологического самочувствия), субъективно-объективным возможностям (связанным с социальным положением, образом жизни, профессиональной и семейно-бытовой загруженностью) занимающихся.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что в теорию и методику физической культуры внесены новые знания, расширяющие представления о содержании двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, а именно, о целевых ориентирах и организационно-педагогических условиях эффективности ее организации; о составе средств физической культуры, обеспечивающих улучшение социально-психологического самочувствия и физического состояния женщин предпенсионного возраста; об

организационных и методических основах построения системы самостоятельных и организованных занятий физической культурой работающих женщин предпенсионного возраста в режиме реального и дистанционного взаимодействия.

Практическая значимость диссертационного исследования заключается в том, что использование полученных результатов в практике организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста обеспечивает повышение эффективности данного процесса. Использование выявленного содержания двигательной активности на основе разработанной модели способствует улучшению социально-психологического самочувствия занимающихся вследствие прямого воздействия на его компоненты (эмоциональную устойчивость, тревожность), а также благодаря совершенствованию показателей физического и функционального состояния, являющихся факторами социально-психологического самочувствия женщин, и повышению уровня физической подготовленности. Полученные экспериментальные материалы могут быть использованы в деятельности физкультурно-оздоровительных центров, а также в процессе профессиональной подготовки и повышения квалификации специалистов в области организации занятий физической культурой взрослого населения.

Положения, выносимые на защиту:

1. Основаниями для моделирования содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста являются следующие возрастные особенности: неоптимальность показателей социально-психологического самочувствия (удовлетворенности жизнью, удовлетворенности социальным взаимодействием, эмоциональной устойчивости, самооценки, социально-психологической адаптированности, тревожности); неоптимальность показателей физического состояния (физического развития, функционального состояния); существенная зависимость социально-психологического самочувствия от физического состояния (прежде всего, от функционального состояния, внешнего вида, физической работоспособности), а также от характера межличностных взаимоотношений, возможностей творческой самореализации и профессиональной стабильности; значимость оптимального режима труда и отдыха, включая рациональную, физкультурно-активную организацию досуга, как факторов оптимизации социально-психологического самочувствия и физического состояния.

2. Организационно-педагогическими условиями организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста являются:

-учет принципов определения режимов двигательной активности, отбора содержания и форм двигательной активности: обеспечение сознательности и активности занимающихся; эмоциональная позитивность взаимодействия; сочетание прямых и опосредованных воздействий; оздоровительной направленности занятий; непрерывности занятий физической культурой;

соответствие образу жизни, индивидуальным интересам, потребностям и возможностям занимающихся;

-соблюдение требований к организации и содержанию занятий физической культурой, отвечающих выделенным принципам: стимулирование сознательного и активного включения женщин в занятия физической культурой, повышение их ответственного отношения к собственному здоровью; отбор и реализация широкого круга средств физической культуры направленного и сопряженного воздействия; рационализация режимов двигательной активности в соответствии с особенностями образа жизни и состояния здоровья; непрерывная координация деятельности (установление обратных связей, поддержание взаимодействия);

-реализация специалистами в области физической культуры специальных и общепедагогических методов, обеспечивающих соответствие двигательной активности женщин предпенсионного возраста означенным принципам и требованиям.

3. Двигательная активность работающих женщин предпенсионного возраста включает основное и вспомогательное содержание. Основное содержание представлено средствами физической культуры (системы фитнеса различных направлений, программы психорегулирующей направленности, формы физической рекреации, оздоровительное плавание и пр.), формами занятий физической культурой (организованные занятия в фитнес-клубе, самостоятельные занятия в режиме дня, в том числе, в условиях дистанционного взаимодействия, самостоятельные занятия в форме физической рекреации), организационными циклами занятий (недельный, кварталный), режимами двигательной активности (соответствуют особенностям образа жизни женщин). Оно обеспечивает совершенствование показателей физического состояния (непосредственно, путем применения средств гимнастики, аэробики, плавания, силового фитнеса, фитнес-программ функциональной направленности и др.) и улучшение показателей социально-психологического самочувствия (непосредственно, путем применения систем йоги, китайской гимнастики ушу, подвижные игры, дыхательной гимнастики, прогулок на свежем воздухе, оздоровительной ходьбы и др.; опосредованно, через профилактику и стабилизацию негативных возрастных изменений физического состояния, повышения уровня физической подготовленности) женщин. Вспомогательное содержание служит для стимулирования двигательной активности женщин предпенсионного возраста и включает совокупность мероприятий просветительско-стимулирующего характера, актуализирующих специфические мотивы двигательной активности (мотивационные беседы и консультации, здоровьесберегающее просвещение, обучение навыкам самоорганизации двигательной активности); оно обеспечивает оптимизацию влияния субъективных внешних факторов на социально-психологическое самочувствие и физическое состояние занимающихся.

4.Эффективность реализации содержания двигательной активности обеспечивается моделью, раскрывающей организационные характеристики процесса приобщения работающих женщин предпенсионного возраста к занятиям физической культурой, и способствующей появлению положительной динамики физического состояния и социально-психологического самочувствия занимающихся. Модель представлена следующими компонентами: проективным (цель и задачи двигательной активности женщин предпенсионного возраста), содержательно-инструментальным (состав специфических и общепедагогических средств позитивного влияния на социально-психологическое самочувствие и физическое состояние занимающихся), организационно-методическим (формы организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста, режимы занятий физическими упражнениями, методы просвещения и стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности занимающихся, способы установления и поддержания обратных связей; организационные циклы занятий), процессуальным (этапы организации двигательной активности, алгоритм индивидуализации-дифференциации содержания и последовательности занятий), контрольно-учетным (критерии и уровни социально-психологического самочувствия и физического состояния, обуславливающих их факторов; методы диагностики и оценки).

Апробация и внедрение результатов исследования. Положения и основные выводы диссертационного исследования были предоставлены на международных, всероссийских и региональных научно-практических конференциях (Краснодар, 2020; Чебоксары, 2020, 2023; Казань, 2022; Грозный, 2023; Пенза, 2023). Внедрение осуществлялось в опытно-экспериментальной работе автора как работника сферы рекреационной физической культуры, фитнес-индустрии и профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, 3 глав и заключения, списка использованной литературы и приложений, изложена на 190 страницах и включает 48 таблиц. Список литературы представлен 209 источниками.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретико-методологические основы моделирования содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста**» раскрыты возрастные особенности социально-психологического самочувствия и физического состояния женщин предпенсионного возраста, факторы их оптимизации, как основания моделирования содержания двигательной активности и целевые ориентиры ее совершенствования. Теоретически обоснованы и раскрыты организационно-педагогические условия организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста. Определены средства физической культуры в составе содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста.

Вторая глава исследования «**Методы и организация исследования**» содержит описание использованных для достижения поставленной цели теоретических и эмпирических методов исследования, критериально-диагностического инструментария, базы экспериментального исследования и контингента испытуемых, этапов исследовательской работы с тезисным описанием полученных в их процессе результатов.

В третьей главе «**Экспериментальное обоснование содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста**» раскрыты исходные показатели физического состояния и социально-психологического самочувствия женщин предпенсионного возраста, как основа моделирования двигательной активности. Описаны содержание и модель организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста. Охарактеризован процесс практической реализации выявленного содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста на основе разработанной модели. Приведены данные, свидетельствующие о положительном влиянии разработанного содержания двигательной активности на показатели социально-психологического самочувствия и физического состояния работающих женщин предпенсионного возраста.

Анализ научных трудов и результаты собственных эмпирических исследований показывают, что к предпенсионному возрасту у женщин ухудшаются показатели физического потенциала, снижается уровень физической подготовленности, ухудшаются показатели физического развития, появляются негативные проявления социально-психологического самочувствия. При этом у данной демографической группы населения индикаторы физического состояния и социально-психологического самочувствия связаны между собой: характеристики физического состояния правомерно считать факторами социально-психологического самочувствия.

На основе данных теоретического поиска, анализа научной литературы, проверки полученной информации эмпирическим путем определен комплекс организационно-педагогических условий организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, иерархизированно представленный в таблице 1.

Целесообразное содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста отбирается с учетом потенциальной действенности средств и методов физической культуры, режимов и форм организации двигательной активности, вспомогательных способов организации взаимодействия для оптимизации показателей физического состояния и социально-психологического самочувствия.

Таблица 1- Совокупность организационно-педагогических условий организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста

<i>1.1. Здоровьесберегающая направленность занятий физической культурой</i>	
2.1. Отбор и реализация средств физической культуры, обеспечивающих поддержание оптимальных показателей функционирования организма, физического состояния, психологического самочувствия	3.1. Осуществление систематического мониторинга: -образа жизни занимающихся, факторов риска для состояния их здоровья; проектирование и реализация педагогических средств противодействия негативным факторам; -физического состояния, социально-психологического самочувствия, соматического здоровья; непрерывное обновление индивидуальных и дифференцированных программ занятий физической культурой
<i>1.2. Обеспечение сознательности и активности занимающихся</i>	
2.2. Непрерывное стимулирование сознательного и активного включения женщин в занятия физической культурой, повышение их ответственного отношения к собственному здоровью	3.2. Разработка и реализация системы мероприятий просветительско-мотивационного характера, обеспечивающих позитивное влияние на специфические мотивы двигательной активности, здоровьесберегающее просвещение
<i>1.3. Эмоциональная позитивность взаимодействия</i>	
2.3. Учет индивидуальных и групповых интересов, предпочтений в области содержания и форм двигательной активности, положительное подкрепление, преимущество приемам поощрения	3.3. Организация минуток общения, музыкальное сопровождение занятий, разнообразие используемых средств, релаксационные паузы, создание ситуаций успеха
<i>1.4. Сочетание прямых и опосредованных воздействий</i>	
2.4. Разнообразие и комплексность содержания и форм двигательной активности, обеспечение их сопряженного воздействия	3.4. Отбор и реализация широкого круга средств физической культуры, направленного и сопряженного воздействия, обеспечивающих положительное воздействие на компоненты социально-психологического самочувствия и на обуславливающие его внутренние факторы, с учетом актуальных и потенциальных возрастных рисков ухудшения функционального состояния, состояния здоровья
<i>1.5. Непрерывность двигательной активности</i>	
2.5. Непрерывная координация деятельности, систематичность и обязательность занятий	3.5. Установление обратных связей, поддержание непрерывного взаимодействия между занимающимися и организаторами занятий физической культурой
<i>1.6. Соответствие образу жизни, индивидуальным интересам, потребностям и возможностям занимающихся</i>	
2.6. Рационализация: -нагрузок (доступность нагрузок по объему и интенсивности, постепенность их увеличения); -режимов двигательной активности в соответствии с особенностями образа жизни, индивидуальными интересами, потребностями и возможностями занимающихся	3.6. Организация двигательной активности женщин: -на основе мониторинга физического состояния и социально-психологического самочувствия; -с использованием всех возможных организационных форм занятий физическими упражнениями; -путем индивидуализации и дифференциации двигательных средств, объемов и интенсивности нагрузок, форм организации двигательной активности

Теоретические и эмпирические исследования позволяют утверждать, что двигательная активность работающих женщин предпенсионного возраста включает содержание, состоящее из трех групп специальных и общепедагогических средств:

1) В первую группу включены физические упражнения, их комплексы, фитнес-программы и пр. - специальные средства физической культуры, которые напрямую положительно воздействуют на показатели социально-психологического самочувствия, а именно, способствуют оптимизации эмоциональной устойчивости женщин, снижению уровня тревожности; сюда входят йога, ушу, подвижные игры, дыхательные практики, плавание, оздоровительная ходьба, рекреационный туризм и т.п.

2) Во вторую группу входят специальные средства физической культуры, непосредственно улучшающие показатели физического состояния занимающихся (препятствуют ухудшению функционального состояния, показателей физического развития, а также оптимизируют, улучшают эти показатели), благодаря чему опосредованно способствующие оптимизации социально-психологического самочувствия; сюда отнесены: разновидности гимнастики для тела, для лица; аэробика и аквааэробика; силовые упражнения, комплексы упражнений, программы; комплексы и программы функциональной направленности.

3) Третья группа содержит общепедагогические средства, которые призваны создавать, укреплять и стабилизировать мотивацию занятий физической культурой, стимулировать ее; эта группа представлена мотивационными, просветительскими, учебно-методическими и организационными мероприятиями.

Для реализации содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста разработана модель, состоящая из взаимосвязанных компонентов - проективного, содержательно-инструментального, организационно-методического, процессуального и контрольно-учетного (рисунок 1). Модель обеспечивает включение женщин в систематические, организованные и самостоятельные, занятия физическими упражнениями. Иллюстрирует: содержание и порядок проведения комплекса мероприятий, обеспечивающих просветительно-мотивационные воздействия на занимающихся; комплектование и практическое использование совокупности физических упражнений, их комплексов, фитнес-программ и т.д. направленного и сопряженного воздействия; установление и поддержание обратных связей; индивидуализацию и дифференциацию используемых средств, форм и режимов двигательной активности женщин. В рамках модели при реализации сконструированного содержания двигательной активности осуществляется учет физического состояния и социально-психологического самочувствия женщин предпенсионного возраста в двух аспектах.

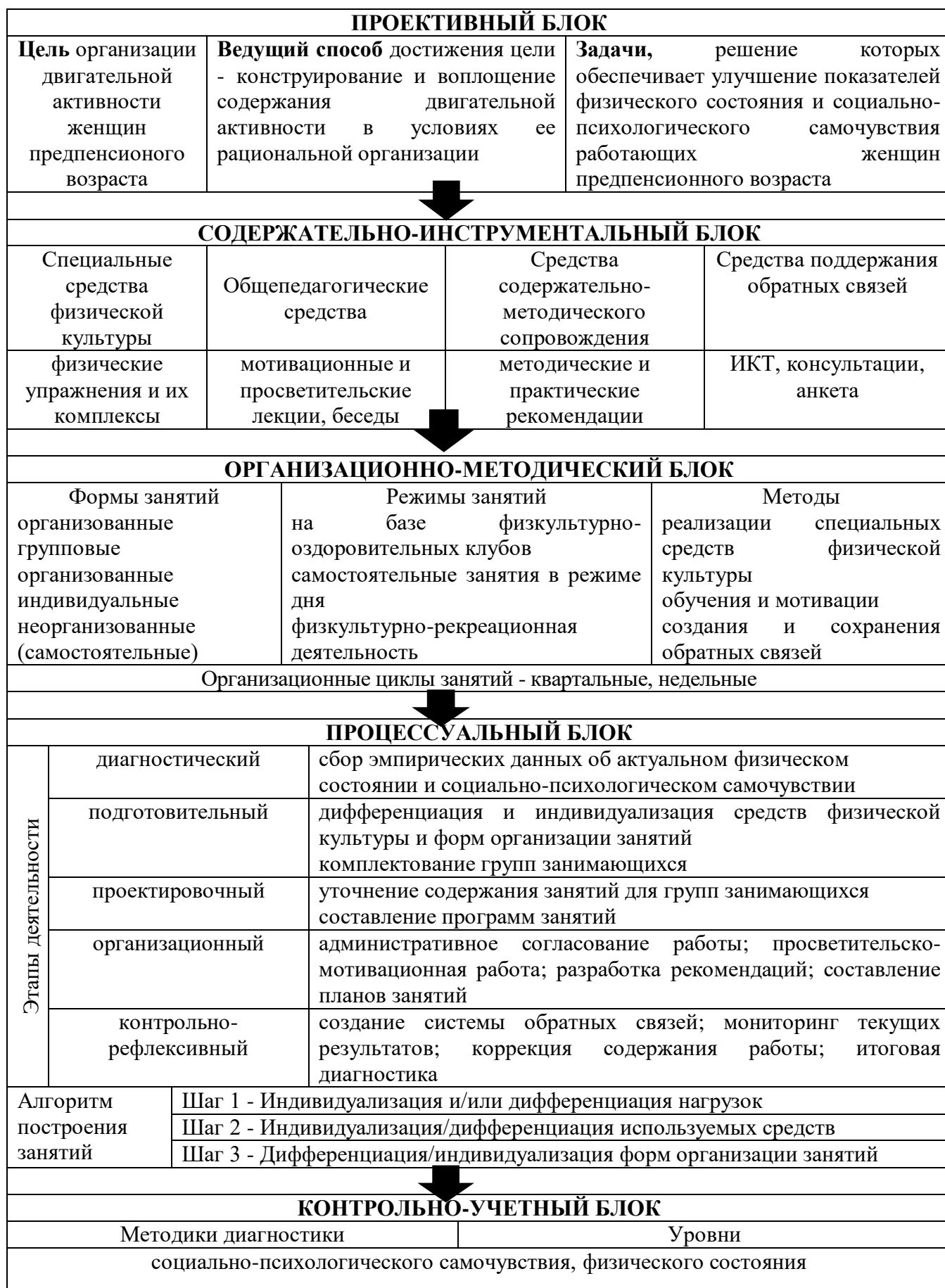


Рис. 1 – Модель реализации содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста

Во-первых, показатели и факторы физического состояния и социально-психологического самочувствия определяют целевые ориентиры организации двигательной активности исследуемого контингента. Во-вторых, их специфические характеристики объективируют совокупность педагогических условий и выступают основаниями для отбора средств физической культуры, общепедагогических средств, а также для определения рациональных режимов и форм организации двигательной активности женщин.

В процессе реализации средств физической культуры и общепедагогических средства проводится модернизация содержания занятий, гибко корректируются режимы и организационные формы занятий. Основаниями для непрерывного изменения, дополнения, обогащения содержания двигательной активности выступают систематически диагностируемые интересы и потребности работающих женщин, изменяющиеся параметры их образа жизни, состояния здоровья и т.д. Специальные средства физической культуры реализуются и в комплексе (для воздействия на несколько параметров физического состояния и (или) социально-психологического самочувствия), и дифференцированно (для обеспечения направленного воздействия). В соответствии с моделью, исходя из особенностей физического состояния и социально-психологического самочувствия женщин, определяются элементы содержания комплексных занятий (2 раза в неделю) – составляющие следующих видов фитнеса: пилатес, ритмическая / танцевальная гимнастика, тренировки на тренажерах, фитбол; при этом возможно сочетание элементов из разных систем и с целью обеспечения направленного действия на определенные параметры физического состояния, социально-психологического самочувствия и детерминирующих их факторов, и для комплексного воздействия на несколько либо на все параметры. Содержание занятий по выбору (1 раз в неделю) является вариативным. Выбор может осуществляться конкретными занимающимися из числа программ, (а) дополняющих содержание обязательных занятий (акваэробика, комплексные оздоровительные программы, игровые программы (подвижные игры)), (б) углубляющих действие основных программ (круговая тренировка в тренажерном зале, любые из представленных в обязательном содержании моно- программы). Используемые специальные и общепедагогические средства дифференцируются в зависимости от направленности воздействий и организационных форм, в которых они применяются.

Решение контрольно-учетных задач обеспечивалось реализацией комплекса диагностических методик, на основе результатов применения которых определяются уровни физического состояния и социально-психологического самочувствия занимающихся. Для диагностики показателей социально-психологического самочувствия использовались: тест «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В.Паниной (удовлетворенностью жизнью); тест-анкета «Причины эмоционального дискомфорта» Л.В. Куликова, шкала коммуникативных

показателей (удовлетворенность социальным взаимодействием); тест «Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант» Л.В. Куликова, шкала «эмоциональная устойчивость–неустойчивость» (эмоциональная устойчивость); тест социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (социально-психологическая адаптированность); тест социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда, шкала самопринятия (самоотношение); тест «Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант» Л.В. Куликова, шкала «положительный-отрицательный образ себя» (самоотношение); тест «Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант» Л.В. Куликова, шкала «спокойствие–тревога» (тревожность). Уровни определяются на основе перевода баллов, набранных по методикам, в условные баллы (низкий – 1 усл.б.; средний – 2 усл.б.; высокий уровень – 3 усл.б.).

Диагностика физического состояния осуществлялась с использованием следующих методик: тест Контрэкс-2 (функциональное состояние, физическая подготовленность); методика определения уровня здоровья Г.Л. Апанасенко (состояние здоровья); тест–анкета «Причины эмоционального дискомфорта» Л.В. Куликова (отношение к своему здоровью, внешности, образу жизни); методика «Индекс физической активности» Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова (образ жизни). Уровни (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) определяются в соответствии со спецификой использованных методик.

Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного центра «Минеральные Воды»; участниками стали работающие женщины в возрасте 55-60 лет. Результаты проведенного констатирующего исследования свидетельствовали о неоптимальности показателей социально-психологического самочувствия и физического состояния испытуемых, а также об однородности выборки, что позволило сформировать экспериментальную (ЭГ, 50 чел.) и контрольную (КГ, 50 чел.). На момент начала эксперимента достоверных различий между ЭГ и КГ по всем показателям не наблюдалось ($P > 0,05$).

Экспериментальная апробация выявленного содержания двигательной активности женщин предпенсионного возраста на основе реализации разработанной модели осуществлялась в период с января 2021 по апрель 2023 года. При этом: периодичность организованных составляла 3 занятия в неделю, длительность одного занятия - 60 минут; периодичность самостоятельных занятий (в режиме дня) составляла в среднем 4,5 дней в неделю; периодичность занятий рекреационного характера составляла в среднем 1,4 дня в неделю.

Женщины КГ занимались в фитнес-центре в привычном для себя режиме.

В процессе эксперимента организованные занятия строились в соответствии с представленным ниже недельным план-графиком (таблица 2).

Таблица 2 - Недельный план-график занятий физической культурой с работающими женщинами предпенсионного возраста

№ пп	Тип занятия	Пилатес, йога, стретчинг	Степ-аэробика, базовая аэробика	Аква-аэробика	Тренажеры	Фитбол-аэробика
1.	Первое - инвариантное	+	+		+	
2.	Второе - инвариантное		+		+	+
3.	Третье - вариативное (по выбору), в т.ч.:					
4.	На улучшение психоэмоционального состояния, общего самочувствия			+	+	
5.	На коррекцию массы тела, улучшение рельефов, снижение доли жировой массы	+	+	+	+	+
6.	На укрепление опорно-двигательного аппарата		+	+		+
7.	На профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы и развитие общей выносливости			+	+	
8.	На развитие гибкости	+		+		+
9.	На развитие координации		+			

По окончании срока эксперимента была организована итоговая диагностика для оценки эффективности разработанного содержания двигательной активности женщин предпенсионного возраста, реализованного на основе представленной модели.

Сравнение итоговых и исходных результатов оценки физического состояния, а также связанных с ними факторов социально-психологического самочувствия (образ жизни и отношение к нему) работающих женщин ЭГ и КГ представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Сравнение исходных и итоговых показателей физического состояния и связанных с ними факторов социально-психологического самочувствия работающих женщин ЭГ и КГ

№ пп	Показатели физического состояния		Средние значения, баллы (M±m)		Достоверность различий (по Стьюденту)
			ЭГ (n=50)	КГ (n=50)	
1.	Функциональное состояние, физическая подготовленность (баллы)	Исходные	67,5±5,07	66,8±7,0	p>0,05
		Итоговые	123,5±10,79	95,4±9,48	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p<0,05	-
2.	Состояние здоровья (баллы)	Исходные	9,1±0,92	9,2±0,84	p>0,05
		Итоговые	12,4±1,17	9,8±2,15	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p>0,05	-
3.	Отношение к своему здоровью, внешности, образу жизни (баллы)	Исходные	27,3±1,59	26,9±1,54	p>0,05
		Итоговые	14,2±1,24	21,6±2,31	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p>0,05	-
4.	Образ жизни (баллы)	Исходные	24,5±2,61	24,2±2,55	p>0,05
		Итоговые	73,2±5,06	55,8±3,0	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p<0,05	-

По показателям физического состояния к окончанию эксперимента женщины ЭГ статистически значимо превосходили представительниц КГ по общему уровню и по большинству отдельных параметров; исключение составляют показатели силовой выносливости, артериального давления и восстанавливаемости пульса.

Качественно все показатели ЭГ относятся к более высоким уровням, чем в КГ. Интегральная оценка физического состояния женщин ЭГ относится к среднему уровню, а в КГ ее интервал распространяется как на средний уровень, так и на уровень ниже среднего. В течение эксперимента женщины из экспериментальной группы превосходили по уровню физического состояния занимающихся контрольной группы, за исключением уровня ниже среднего.

Сравнение итоговых и исходных результатов оценки социально-психологического самочувствия женщин ЭГ и КГ представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Сравнение исходных и итоговых показателей социально-психологического самочувствия работающих женщин ЭГ и КГ

№ пп	Показатели социально-психологического самочувствия		Средние значения, баллы (M±m)		Достоверность различий (по Стьюденту)
			ЭГ (n=50)	КГ (n=50)	
1.	Удовлетворенность жизнью (баллы)	Исходные	26,2±2,48	26,5±2,44	p>0,05
		Итоговые	32,5±1,18	28,9±2,71	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p>0,05	-
2.	Удовлетворенность социальным взаимодействием (баллы)	Исходные	9,4±1,23	9,6±1,24	p>0,05
		Итоговые	5,5±0,73	8,3±1,21	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p>0,05	-
3.	Эмоциональная устойчивость (баллы)	Исходные	45,9±4,31	46,2±5,25	p>0,05
		Итоговые	54,8±3,01	43,3±4,14	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p>0,05	-
4.	Социально-психологическая адаптированность (баллы)	Исходные	85,8±12,17	86,7±21,19	p>0,05
		Итоговые	104,5±10,44	72,9±15,77	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p>0,05	-
5.	Самоотношение (баллы)	Исходные	22,3±2,39	22,7±2,38	p>0,05
		Итоговые	36,4±1,58	27,8±2,89	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p>0,05	-
6.	Тревожность (баллы)	Исходные	56,2±1,46	57,1±1,52	p>0,05
		Итоговые	45,4±0,58	55,7±1,32	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p>0,05	-
7.	Интегральная оценка социально-психологического самочувствия (баллы)	Исходные	10,2±0,21	10,4±1,22	p>0,05
		Итоговые	15,1±0,19	11,2±1,18	p<0,05
	Достоверность различий (по Стьюденту)		p<0,05	p>0,05	-

По всем показателям социально-психологического самочувствия, а также по его интегральной оценке женщины ЭГ достоверно превосходят представительниц КГ. В КГ данные показатели практически не изменились, оставшись на средних уровнях (на их нижних границах).

В ЭГ все показатели характеризуются уровнями более благоприятными, по сравнению с исходными.

Таким образом, сравнение результатов исходной и итоговой диагностик позволяет заключить, что разработанное содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста является эффективным. Его реализация на основе представленной модели обеспечивает улучшение показателей социально-психологического самочувствия и физического состояния данного контингента занимающихся

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ результатов теоретического и эмпирического исследования, сравнительных данных констатирующего и формирующего этапов эксперимента позволяет сформулировать следующие **выводы**:

1. Результаты теоретического анализа научной литературы и эмпирического исследования определяют правомерность и целесообразность моделирования содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста на основе учета социально-психологического самочувствия и физического состояния. Об этом свидетельствуют специфические характеристики показателей социально-психологического самочувствия (сниженные величины эмоциональной устойчивости, самоотношения, социально-психологической адаптированности, удовлетворенности разными сторонами жизни; завышенные показатели тревожности), неоптимальность показателей физического состояния, а также значимость физического состояния как фактора социально-психологического самочувствия.

2. Субъективные факторы, обеспечивающие достижение благоприятного социально-психологического самочувствия работающих женщин предпенсионного возраста, включают физическое состояние, благоприятные межличностные взаимоотношения, творческую самореализацию, профессиональную стабильность, рациональную организацию досуга. У женщин предпенсионного возраста эти факторы имеют следующие характеристики: недостаток свободного времени и неумение его рационально организовать; недостаточное осознание актуальных и потенциальных возрастных рисков ухудшения состояния здоровья; недовольство изменениями, происходящими с их внешним видом (состояние лица, фигуры, масса тела и др.); приоритет собственных интересов в области содержания занятий, связанных с желанием быстрого достижения внешних результатов (оптимизация веса, коррекция фигуры, повышение упругости кожи и т.п.), над объективными потребностями, связанными с состоянием здоровья и физической подготовленности; недостаточность дружеского общения и, как следствие, склонность в процессе занятий удовлетворять коммуникативные потребности в ущерб оздоровительным и развивающим; недооценка физкультурно-оздоровительной деятельности как сферы самореализации.

3. Организационно-педагогические условия организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста представляют собой иерархическую трехуровневую структуру, в которой на первом уровне отражены ключевые принципы организации и отбора содержания занятий физической культурой: обеспечения сознательности и активности занимающихся, эмоциональной позитивности взаимодействия, сочетания прямых и опосредованных воздействий, непрерывности двигательной активности, соответствия организации и содержания занятий образу жизни, индивидуальным интересам, потребностям и возможностям занимающихся. На втором уровне каждый принцип раскрывается через специфические требования к постановке задач организации двигательной деятельности женщин, к отбору средств физической культуры, к определению режимов и форм двигательной активности, к организации взаимодействия между специалистами в области физической культуры и занимающимися. На третьем иерархическом уровне указанные требования детализируются в форме конкретных способов и методов их исполнения при непосредственной реализации двигательной активности женщин предпенсионного возраста.

4. Принципами организации и отбора содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста выступают: обеспечение сознательности и активности занимающихся; эмоциональная позитивность взаимодействия; сочетание прямых и опосредованных воздействий; непрерывности занятий физической культурой; соответствие образу жизни, индивидуальным интересам, потребностям и возможностям занимающихся. Реализация данных принципов при непосредственной организации занятий физической культурой предполагает стимулирование сознательного и активного включения женщин в занятия физической культурой, повышение их ответственного отношения к собственному здоровью; отбор и реализацию широкого круга средств физической культуры направленного и сопряженного воздействия; рационализацию режимов двигательной активности в соответствии с особенностями образа жизни и состояния здоровья; непрерывную координацию деятельности (установление обратных связей, поддержание непрерывного взаимодействия).

5. Содержание двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста включает основной и вспомогательный элементы. Основное содержание, включающее средства физической культуры, формы занятий физической культурой, организационные циклы и режимы двигательной активности, предназначено для оптимизирующего воздействия на показатели физического состояния (непосредственного) и социально-психологического самочувствия (непосредственного и опосредованного). Вспомогательное содержание, включающее общепедагогические средства, обеспечивающие позитивное воздействие на когнитивную, мотивационно-ценностную, эмоциональную стороны личности занимающихся, ориентировано на стимулирование двигательной активности женщин предпенсионного возраста, просвещение их в

области способов организации и самоорганизации занятий физической культурой, поддержание коммуникации между занимающимися и специалистами по физической культуре.

6. Специальные средства физической культуры, непосредственно обеспечивающие улучшение показателей социально-психологического самочувствия, включают системы йоги, китайской гимнастики ушу и ее разновидности; подвижные и спортивные игры, дыхательную гимнастику, оздоровительное плавание, различные формы рекреационной деятельности (прогулки на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, оздоровительный туризм и др.). Специальные средства физической культуры, положительно воздействующие на физическое состояние и опосредованно обеспечивающие улучшение социально-психологического самочувствия благодаря профилактике и стабилизации негативных возрастных изменений физического состояния, включают разные виды оздоровительной гимнастики (включая фейсбилдинг) и аэробики (включая аквааэробику), силовые фитнес-программы (включая атлетическую гимнастику), фитнес-программы функциональной направленности с оборудованием (гантели, бодибары, амортизаторы, мячи, core, bosu и др.). Общепедагогические средства, обеспечивающие оптимизацию влияния субъективных внешних факторов на социально-психологическое самочувствие и физическое состояние работающих женщин предпенсионного возраста, включают мотивационные беседы и консультации (индивидуальные, групповые), организационно-методические занятия, здоровьесберегающее просвещение, обучение навыкам самоорганизации двигательной активности.

7. Разработанная модель обеспечивает реализацию содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста, способствует ее оптимизации посредством системы мер и мероприятий, направленных на мотивирование двигательной активности женщин; рационализацию режимов в соответствии с особенностями образа жизни женщин; отбор и использование средств, направленно и сопряженно воздействующих на компоненты социально-психологического самочувствия, физического состояния и на факторы их оптимизации; создания условий для реализации этих средств в рамках рациональных двигательных режимов и в сопровождении мотивационных мероприятий. Она через свои компоненты (содержательно-инструментальный, проективный, организационно-методический, процессуальный, контрольно-учетный) характеризует действенное содержание двигательной активности женщин предпенсионного возраста, раскрывая, в первую очередь, состав используемых специальных и общепедагогических средств; объясняет, зачем применяются данные средства с позиции улучшения физических и социально-психологических показателей; описывает целесообразные организационные формы двигательной активности и логичную последовательность ее организации; фиксирует порядок контроля и коррекции деятельности.

8.Эффективность содержания двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста подтверждается положительными результатами внедрения разработанной модели, в том числе повышением уровня социально-психологического самочувствия женщин ЭГ, в отличие от КГ; большим прогрессом физического состояния, в том числе показателей физической подготовленности (общей и скоростной выносливости, динамической, быстроты); более выраженными позитивными изменениями, характеризующими такие факторы социально-психологического самочувствия, как отношение к своему здоровью, внешности, образу жизни и степень активности образа жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1.Для оптимизации социально-психологического самочувствия работающих женщин предпенсионного возраста комплексно использовать потенциал системы фитнеса и рекреативной физической культуры, включать женщин в организованные и самостоятельные занятия физической культурой в разнообразных формах, обеспечивать целенаправленное здоровьесберегающее просвещение и стимулирование двигательной активности.

2.Для профилактики инволюционных возрастных изменений физического состояния женщин предпенсионного возраста лет использовать следующие фитнес-технологии как основное содержание двигательной активности:– ориентированные на повышение кардиореспираторной выносливости (классическая (базовая) аэробика, аэробика с использованием оборудования (степ-, слайд-, фитбол-аэробика), танцевальная аэробика, аквааэробика, сайклинг и др.);обеспечивающие совершенствование функционирования сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, увеличение общей и силовой выносливости (атлетическая гимнастика, дек- памп-аэробика, силовой тренинг в групповых программах и др.);направленные на повышение силовой выносливости, координации и баланса (фитнес-программы функциональной направленности с оборудованием).

3.Для оптимизации факторов, обуславливающих социально-психологическое самочувствие работающих женщин предпенсионного возраста, при организации двигательной активности предусматривать: снижение веса, коррекцию фигуры посредством обеспечения непрерывности и систематичности занятий (путем сочетания организованных и самостоятельных форм, реализации индивидуально подобранных или разработанных программ), активного использования тренажерных устройств, обеспечивающих воздействие на «проблемные зоны» тела; оптимизацию психоэмоционального состояния посредством использования психорегулирующих программ (системы йоги, китайская гимнастика ушу и ее разновидности, система «Пилатес»), оздоровительного плавания, пеших и велосипедных прогулок в рамках рекреационной деятельности; удовлетворение потребности в социальном взаимодействии,

общении посредством включения женщин в групповые формы занятий, специально отводимого времени для неформального общения, создания виртуальной площадки для взаимодействия.

4. Психорегулирующие фитнес-технологии использовать преимущественно в групповой организационной форме, так как это позволяет удовлетворять социально-коммуникативные потребности женщин, снизить уровень стресса; мотивирующим фактором для приобщения женщин к занятиям по соответствующим программам является позитивное воздействие (например, фитнес-йоги) на эластичность мышц и связочного аппарата, на показатели массы и рельефов тела, на осанку и др.

5. Стимулировать и сопровождать самостоятельную двигательную активность женщин, для сопровождения использовать специально разработанные рекомендации, индивидуально подобранные комплексы упражнений, осуществлять взаимодействие как в реальном режиме (индивидуальные консультации, беседы), так и в режиме дистанционного взаимодействия, а также с использованием ресурсов социальных сетей.

6. При организации двигательной активности работающих женщин предпенсионного возраста необходимо: формировать группы с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности; осуществлять врачебный контроль, чтобы оперативно выявлять отклонения в состоянии здоровья и изменять нагрузку с их учетом; акцентировать внимание на своевременности отдыха, включать в содержание занятий упражнения на расслабление; строго индивидуально дозировать нагрузки и отдых; занятия строить в соответствии с общепринятой структурой, при этом подготовительная и основная части должны иметь большую, по сравнению с традиционной, продолжительность, так как с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

в журналах, рекомендованных ВАК РФ

1. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования / О.А. Мосина, Н.Э. Платова, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2019. № 2. С. 79-84.

2. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Никитина, П. В. Гордиенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4(170). С. 336-339.

3. Манакова, Я.А. Потенциал фитнес-технологий в укреплении психологического здоровья женщин предпенсионного возраста / С.А. Хазова, Я.А. Манакова, А.С. Дыльбо // Вестник Адыгейского государственного университета, Серия 3: Педагогика и психология. 2021. № 1 (273). С. 82-88.

4. Манакова, Я.А. Содержание и результаты реализации модели организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста / Я.А. Манакова // Вестник Адыгейского государственного университета, Серия 3: Педагогика и психология. 2023. №4. С.91-96.

иные публикации

1. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я.А. Никитина, М.А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье –2019. №33. С. 45-48.

2. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Использование системы цигун на занятиях с женщинами пожилого возраста / Е.И. Ончукова, М.А. Маринович, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2019. № 33. С. 48-51.

3. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Организация занятий в группах здоровья с женщинами предпенсионного возраста / Я.А. Никитина //Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Материалы конференции. 2020. С. 200.

4. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Влияние занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья женщин предпенсионного возраста / Я.А. Никитина, С.А. Хазова //Физическая культура и спорт. Олимпийское образование // Материалы международной научно-практической конференции–2020. С. 26-28.

5. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Функциональное состояние женщин 36-55 лет, занимающихся оздоровительной ходьбой / Я.А. Никитина, А.С. Баснукаев // Достижения науки и образования – 2020. №12(66). С.70-71.

6. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Пути формирования здорового образа жизни в пенсионном возрасте / Я.А. Никитина, А.С. Баснукаев // Теория и практика современной науки. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. 2020. С. 76-78.

7. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Оценка состояния здоровья женщин предпенсионного возраста / Я.А. Никитина, С.А. Хазова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2020. №1. С.183-184.

8. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Влияние фитнес-технологий на соматическое состояние женщин предпенсионного возраста / Я.А. Никитина, А.С. Прохорцева, М.А. Маринович // Сборник публикаций научного журнала «Globus»: «Психология и педагогика: актуальные вопросы». – 2020. - выпуск 4 (39). – С.20-23.

9. Манакова, Я.А. (Никитина Я.А.) Влияние занятий плаванием на физическое состояние женщин зрелого возраста / Я.А. Никитина, А.С. Прохорцева, М.А. Маринович // Актуальные

проблемы физической культуры и спорта. Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. - 2020. - С. 29-32.

10. Манакова, Я.А. Теоретические основы организации рекреационной деятельности женщин 55-60 лет / С.А. Хазова, Я.А. Манакова, С.А. Гамалева // Научно-практический журнал «АСПИРАНТ». – 2021. - №3. – С.262-265.

11. Манакова, Я.А. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н.И. Романенко, Я.А. Манакова, С.А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. Материалы II всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2022. - С. 226-228.

12. Манакова, Я.А. Использование средств физической культуры для улучшения социально-психологического самочувствия женщин предпенсионного возраста / Я.А. Манакова // Качество жизни населения и экология. Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции. - 2023. - С. 83-85.

13. Манакова, Я.А. Разработка модели организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста / Я.А. Манакова // Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. - 2023. С.

14. Манакова, Я.А. Планирование занятий физической культурой с женщинами предпенсионного возраста с учетом социально-психологического самочувствия / Я.А. Манакова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева. - 2023. - С.96-100.