

## НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

УДК 796.035-055.2

ББК 75.116

М 23

DOI: 10.53598/2410-3004-2023-4-328-83-88

# СОДЕРЖАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

(Рецензирована)

**МАНАКОВА Ярослава Александровна**

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,  
г. Краснодар, Россия

*yas8102@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3475-1502>*

**Аннотация.** В связи с повышением пенсионного возраста возрастает значимость поддержания хорошего уровня физического состояния и социально-психологического самочувствия граждан предпенсионного возраста, это необходимо прежде всего для женщин данной возрастной группы. В связи с этим особую актуальность приобретает ухудшение показателей социально-психологического самочувствия женщин. Это происходит 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. Целью исследования является разработка и экспериментальное обоснование модели организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста. Задачи исследования: выявить принципы и состав эффективных средств физической культуры для организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста; разработать модель организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста и экспериментально обосновать ее эффективность. Анализ результатов реализации экспериментальной модели свидетельствует о том, что за период эксперимента увеличились показатели социально-психологического самочувствия (удовлетворенность жизнью, удовлетворенность социальным взаимодействием, эмоциональная устойчивость, социально-психологическая адаптированность, самоотношение, тревожность и интегральная оценка социально-психологического самочувствия), достоверный прирост результатов был отмечен в показателях: вес тела, индекс массы тела, гибкость, быстрота, динамическая сила, скоростная выносливость, общая выносливость, баллы за тест Контрекс-2 по показателям уровня здоровья, отношения к своему здоровью и степени активности образа жизни.

**Ключевые слова:** двигательная активность, предпенсионный возраст, женщины 55-60 лет, модель организации, средства физической культуры, социально-психологическое самочувствие.

**Для цитирования:** Манакова Я.А. Содержание и результаты реализации модели организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. Вып. 4(328) 2023. С. 83-88. DOI: 10.53598/2410-3004-2023-4-328-83-88.

## THE CONTENT AND RESULTS OF IMPLEMENTING THE MODEL OF ORGANIZING MOTOR ACTIVITY FOR WOMEN IN THE PRE-RETIREMENT AGE GROUP

**Yaroslava A. MANAKOVA**

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

*yas8102@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3475-1502>*

**Abstract.** Given the increasing retirement age, it is crucial to maintain optimal physical fitness and socio-psychological well-being for individuals in the pre-retirement age group, particularly women. This study aims to develop and empirically justify a model for organizing physical activity specifically designed

for women in the pre-retirement age group. The objectives of the study are to identify effective principles and components of physical culture that contribute to organizing physical activities for women in this age group and to experimentally validate the model's effectiveness. Analysis of the experimental model's implementation reveals significant improvements in socio-psychological well-being indicators, such as life satisfaction, satisfaction with social interaction, emotional stability, socio-psychological adaptability, self-attitude, anxiety, and overall assessment of socio-psychological well-being. The experimental results also demonstrate notable enhancements in body weight, body mass index, flexibility, speed, dynamic strength, speed endurance, general endurance, Contrex-2 test scores, health level, attitude towards health, and the degree of physical activity.

**Keywords:** physical activity, pre-retirement age, women of 55-60 years old, organizational model, physical education resources, socio-psychological well-being.

**For citation:** Manakova Ya. A. The content and results of implementing the model of organizing motor activity for women in the pre-retirement age group // Bulletin of the Adyghe State University. Ser.: Pedagogy and Psychology. 2023. Issue 4 (328). P. 83-88. DOI: 10.53598/2410-3004-2023-4-328-83-88.

**Введение.** В связи с прошедшей пенсионной реформой возросла значимость поддержания высокого уровня физического состояния и социально-психологического самочувствия граждан предпенсионного возраста [1-2].

В состав трудоспособного населения страны теперь входят женщины 55-60 лет, чье физическое, психологическое состояние требует особого внимания. В результате закономерных физиологических явлений, с одной стороны, и подверженности стрессогенным социально-экономическим и психоэмоциональным факторам, с другой стороны, у женщин 55-60 лет под особым прессингом оказывается именно социально-психологическое самочувствие. Положение усугубляется дефицитом двигательной активности, уменьшением физических нагрузок, физкультурно-пассивным образом жизни в целом [3-6].

Таким образом, необходимо использование средств физической культуры для продления активного долголетия, что будет способствовать улучшению социально-психологического самочувствия, а также физического состояния граждан [7-10]. Как показывает анализ научной литературы и социальной практики, целенаправленное систематическое использование ресурсного потенциала физической культуры не характерно для взрослого населения России, в том числе для женщин 55-60 лет [10-11]. В связи с этим поиск новых средств и методов организации двигательной активности, которые бы способствовали улучшению социально-психологического самочувствия, повышению уровня физической подготовленности и здоровья женщин, остается актуальной задачей.

**Результаты исследования.** Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование позволило заключить следующее. Организация двигательной активности женщин предпенсионного возраста должна строиться на основе учета показателей социально-психологического самочувствия и физического состояния, которые в настоящее время являются не оптимальными.

Субъективными факторами достижения оптимальных показателей социально-психологического самочувствия женщин предпенсионного возраста являются благоприятные межличностные взаимоотношения, творческая самореализация, профессиональная стабильность, рациональная организация досуга. Принципами организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста выступают оздоровительная направленность занятий физической культурой; обеспечение сознательности и активности занимающихся; эмоциональная позитивность взаимодействия; сочетание прямых и опосредованных воздействий; непрерывность физкультурно-оздоровительной деятельности; соответствие образу жизни, индивидуальным интересам, потребностям и возможностям занимающихся. Учет принципов означает 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; непрерывную координацию деятельности (установление обратных связей, поддержание непрерывного взаимодействия).

В состав средств физической культуры для организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста включены средства, непосредственно и опосредованно воздействующие на социально-психологическое самочувствие. Специальные средства физической культуры, непосредственно обеспечивающие улучшение показателей социально-психологического самочувствия, включают: системы йоги, китайской гимнастики ушу и ее разновидностей; 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 и аэробики, силовые фитнес-программы, фитнес-программы функциональной направленности с оборудованием. Общепедагогические средства, обеспечивающие оптимизацию влияния на социально-психологическое самочувствие и физическое состояние женщин предпенсионного возраста субъективных внешних факторов, включают: мотивационные беседы и консультации (индивидуальные, групповые), здоровьесберегающее просвещение, обучение навыкам самоорганизации двигательной активности.

Констатирующее исследование, проведенное на базе физкультурно-оздоровительного центра «Минеральные воды» ОАО «Российские железные дороги» г. Минеральные воды, свидетельствовало о том, что для женщин предпенсионного возраста характерны неоптимальные показатели социально-психологического самочувствия и физического состояния, что во многом вызвано нерациональностью режима труда и отдыха, двигательной пассивностью, неудовлетворенностью социально-коммуникативных потребностей и пр. С учетом результатов проведенного теоретического анализа по проблеме средств и методов организации двигательной активности взрослого населения, ориентированных на оптимизацию физических и социально-психологических характеристик личности, сконструированную систему организационно-педагогических условий, позволили разработать модель организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста.

Разработанная модель раскрывает правила и способы организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста таким образом, что двигательные средства отбираются, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, их интересов в области двигательной активности, специфики образа жизни, социально-психологического самочувствия, физического состояния. Модель предполагает систему взаимодействия самих женщин и специалистов в области физической культуры таким образом, которая стимулирует двигательную активность женщин, обеспечивает рационализацию двигательных режимов в соответствии с особенностями образа жизни женщин, ориентирует в отборе и реализации средств, направленно и сопряженно воздействующих на компоненты социально-психологического самочувствия, физического состояния и на факторы их оптимизации. Для эффективной реализации этих средств в рамках рациональных двигательных режимов

и в сопровождении мотивационных мероприятий модель ориентирует в практических способах создания необходимых организационно-педагогических условий.

Экспериментальная апробация разработанной модели осуществлялась в период с января 2021 по апрель 2023. Базой исследования стал физкультурно-оздоровительный центр «Минеральные воды». В состав экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной (КГ) вошло по 50 женщин в возрасте 55-60 лет. В процессе формирующего эксперимента все они находились под постоянным медицинским наблюдением и не имели противопоказаний к занятиям. Женщины КГ занимались в фитнес-центре в привычном для себя режиме.

Организованные занятия физической культурой в ЭГ на базе фитнес-центра проводились три раза в неделю, продолжительность занятия - 60 минут. В процессе эксперимента организованные занятия строились в соответствии с недельным планом-графиком. Они проходили не менее трех раз в неделю: обязательные (вторник, пятница) и вариативные (понедельник, среда, четверг, суббота) — по индивидуальному выбору, в один из наиболее удобных дней. График вариативных занятий обновлялся ежемесячно. При наступлении форс-мажорных обстоятельств допускалось индивидуальное внесение изменений. Дни, «свободные» от организованных занятий физическими упражнениями, в обязательном порядке предусматривали не менее чем часовые самостоятельные занятия или занятия с инструктором в режиме дистанционного взаимодействия.

Самостоятельная двигательная активность женщин ЭГ включала следующие элементы: утреннюю гигиеническую гимнастику — ежедневно; занятия физическими упражнениями в режиме дня — в среднем 4,5 дней в неделю; занятия рекреационного характера — в среднем 1,4 раза в неделю. Женщинам ЭГ были предложены буклеты, в которых отражалась направленность разных двигательных средств по их воздействию на показатели социально-психологического самочувствия, физического состояния и др. Кроме того, женщинам предоставлялись рекомендации относительно направленности самостоятельных занятий физической культурой в соответствии с объективными проблемами их физического состояния и социально-психологического самочувствия с целью дополнительного позитивного (оптимизирующего, развивающего) воздействия на соответствующие параметры.

Для управления суммарным тренировочным эффектом каждой серии недельных циклов для женщин предпенсионного возраста был разработан квартальный цикл занятий. Он был рассчитан на 16 недель, включая: 4 недели с втягивающим режимом работы, 8 недель — с базовым и 4 недели — со стабилизирующим режимом работы.

По окончании эксперимента было проведено итоговое диагностическое исследование для оценки степени эффективности разработанной модели. Результаты позволили заключить, что по всем показателям между женщинами ЭГ и КГ появились статистически значимые различия, а числовые данные свидетельствовали о существенном превосходстве ЭГ над КГ.

**Заключение.** Анализ результатов исследования подтверждает эффективность экспериментальной модели, которая обеспечивает организацию двигательной активности женщин предпенсионного возраста посредством реализации системы мер и мероприятий, направленных на: мотивирование двигательной активности женщин; рационализацию режимов в соответствии с особенностями образа жизни женщин; отбор и реализацию средств, направленно и сопряженно воздействующих на компоненты социально-психологического самочувствия, физического состояния и на факторы их оптимизации; создание условий для реализации этих средств в рамках рациональных двигательных режимов и в сопровождении мотивационных мероприятий.

#### Примечания:

1. *Мосина О.А., Матайс М.И.* К вопросу реализации оздоровительно-рекреационной деятельности в контексте социальной работы // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. 2020. Т. 25, №185. С. 119-124.
2. Методика занятий психорегулирующей направленности с женщинами второго зрелого возраста / О.С. Трофимова, Н.Р. Рычкова, Е.А. Галабир [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 408-411.
3. *Антипенкова И.В., Ильюхина Ю.А.* Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации // Теория и практика физической культуры. 2013. №7. С. 82.
4. *Ладыгина Е.Б., Ладыгин Б.А., Евсеева О.Э.* Университет старшего возраста: новые возможности продления активного периода жизни лицам предпенсионного и пенсионного возраста // Адаптивная физическая культура. 2020. № 2(82). С. 10.
5. Эффективность содержания занятий сапсерф-фитнесом с женщинами второго зрелого возраста / Е.И. Ончукова, Е.А. Бадосова, И.И. Честнова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 266-270.
6. *Сударь В.В.* Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами пожилого возраста в условиях пребывания в учреждении социального обслуживания городского населения // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы X Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 30-летию социальной работы в России. Улан-Удэ, 2021. С. 277-278.
7. *Антипенкова И.В., Киреева А.В.* К вопросу повышения эффективности занятий фитнесом женщин трудоспособного возраста // Фитнес: теория и практика. 2023. №15. URL:fitness.esrae.ru/ru/39-222(дата обращения: 14.11.2023).
8. *Живуцкая И.А.* К вопросу о специфике требований к двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXVI Международного научного Конгресса. Казань, 2021. С. 170-172.
9. *Мосина О.А., Васильева Е.Н.* Ресурсный потенциал «пожилых»: технологии реализации // Современные проблемы науки и образования. 2014. №1. С. 458.
10. *Романенко Н.И., Кудяшева А.Н.* Повышение физического состояния женщин 50-55 лет с использованием средств фитнеса // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы междунар. науч.-практ. конф. Краснодар, 2020. С. 45-47.
11. *Живуцкая И.А.* Влияние занятий оздоровительной физической культурой на психоэмоциональное благополучие женщин трудоспособного возраста // Баскетбол 3x3: атомная энергия спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Смоленск, 2023. С. 35-40.

#### References:

1. *Mosina O.A.* On the implementation of health-improving and recreational activities in the context of social work / O.A. Mosina, M.I. Matais // Bulletin of Tambov University. Ser.: Humanities. 2020. Vol. 25. No. 185. P. 119-124.
2. *Trofimova O.S.* Methodology for psycho-regulatory training with women of the second mature age / O.S. Trofimova, N.R. Rychkova, E.A. Galabir, E.A. Mazurenko // Proceedings of the University named after P.F. Lesgaft. 2022. No. 9 (211). P. 408-411.
3. *Antipenkova I.V.* Individual approach to fitness classes with middle-aged women in view of somatic indices and motivation // Theory and practice of physical culture. 2013. No. 7. P. 82.
4. *Ladygina E.B., Ladygin B.A., Evseeva O.E.* University of Older Age: new possibilities for extending the active period of life for persons of pre-retirement and retirement age // Adaptive physical culture. 2020. No. 2(82). P. 10.
5. The effectiveness of the content of sap-surf fitness classes with women of the second mature age / E.I. Onchukova, E.A. Badosova, I.I. Chestnova, M.A. Fomichenko // Proceedings of the University named after P.F. Lesgaft. 2022. No. 6 (208). P. 266-270.
6. *Sudar V.V.* Features of physical culture and recreation activities with elderly people in the conditions of staying in a social service institution for the urban population // Forms and methods of social work in various spheres of life: Materials of the X International Scient. and Pract. Conference dedicated to the 30th anniversary of social work in Russia. 2021. P. 277-278.
7. *Antipenkova I.V., Kireeva A.V.* On the issue of increasing the effectiveness of fitness classes for women of working age / I.V. Antipenkova, A.V. Kireeva // Fitness: theory and practice. 2023. No. 15. URL: fitness.esrae.ru/ru/39-222 (access date: 14.11.2023).

8. *Zhivutskaya I.A.* On the specifics of requirements for the motor activity of women in the second period of adulthood / I.A. Zhivutskaya // Olympic sport and sport for all: Materials of the XXVI International Scientific Congress. Kazan, 2021. P. 170-172.

9. *Mosina O.A., Vasilyeva E.N.* Resource potential of the "elderly": implementation technologies / O.A. Mosina, E.N. Vasilyeva // Modern problems of science and education. 2020. No. 1. P. 458.

10. *Romanenko N.I., Kudyasheva A.N.* Improvement of the physical condition of women of 50-55 years old using fitness equipment // Physical culture and sport. Olympic education: Materials of the international scient. and pract. conference. 2020. P. 45-47.

11. *Zhivutskaya I.A.* The influence of health-improving physical education on the psycho-emotional well-being of women of working age // Basketball 3x3: atomic energy of sports: Materials of the All-Russian scient. and pract. conference with international participation. Smolensk, 2023. P. 35-40.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 24.11.2023; одобрена после рецензирования 27.11.2023; принята к публикации 30.11.2023.

The author declares no conflicts of interests.

The paper was submitted 24.11.2023; approved after reviewing 27.11.2023; accepted for publication 30.11.2023.

© Манакова Я.А., 2023