

На правах рукописи

БАЙТЛЕСОВА Нурсулу Куспановна

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО
ВОЗРАСТА, РАБОТАЮЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ВУЗОВ**

*13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры*

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук



Белгород 2012

Работа выполнена в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
ГОРЕЛОВ Александр Александрович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры гимнастики ФГБОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена»
САЙКИНА Елена Гавриловна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры АНО ВПО «Белгородский университет кооперации, экономики и права»
БОГОЕВА Мария Дмитриевна

Ведущая организация: ФГБОУ ВПО «Курский государственный университет»

Защита диссертации состоится 29 октября 2012 г. в 15 часов на заседании Диссертационного Совета ДМ 212.015.06 по защите докторских и кандидатских диссертаций при ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» по адресу: 308015, Белгород, пр. Богдана Хмельницкого, д. 3, Учебно-спортивный комплекс НИУ «БелГУ», ауд. 2-7.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет». Текст автореферата размещен на официальном сайте ВАК МОиН РФ – vak2.ed.gov.ru.

Автореферат разослан «___» _____ 2012 г.

Учёный секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент



И.Н. Никулин

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Для большинства развитых стран актуальным является сохранение и поддержание физического и психического здоровья женщин зрелого возраста, выполняющих многообразные социальные, производственные, политические, семейные, репродуктивные, воспитательные функции (Фёдорова О.Н., 2012). При этом вопрос здоровья и работоспособности женщин становится тем острее, чем заметнее успехи цивилизации, которые, с одной стороны, дали человечеству электричество, телевидение, скоростной транспорт, механизацию быта, компьютерные технологии; с другой стороны, принесли глубокую рассогласованность природных, социальных, духовных основ человеческой жизнедеятельности (Товстоног И.М., 2011). Настоящим бичом нашего времени (особенно в высоко технологичных странах) стала проблема дефицита двигательной активности, провоцирующая возникновение нарушений в опорно-двигательном аппарате, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной системах, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств (Румба О.Г., 2011; Третьяков А.А., 2011).

В наибольшей степени указанная проблема касается людей, занимающихся различными видами интеллектуальной деятельности, в том числе преподавателей вузов. И если в молодом возрасте отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии нивелируется за счёт естественных резервов жизнеспособности организма, то в более зрелом возрасте они проявляются в полной мере и усугубляются возрастными инволюционными изменениями, развитием климактерического синдрома, нерациональным питанием, вредными привычками, стрессами (Лаврухина Г.М., 2002; Венгерова Н.Н., 2011). Напротив, лица, вовлечённые в регулярные физкультурные занятия, отличаются более позитивными показателями соматического состояния.

Как отмечает Е.Г. Сайкина (2007-2009), развитие современной фитнес-индустрии (в том числе её научно-методического компонента) шагнуло очень далеко. В настоящее время специалисты рассматривают фитнес как целенаправленный систематический процесс оздоровительных занятий и как один из наиболее эффективных путей улучшения соматического и психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста (Зубкова А.Ю., 2006; Буркова О.В., 2008; Венгерова Н.Н., 2011; Фёдорова О.Н., 2012; и др.). Этот путь предлагает много возможностей реализации самых разных запросов к организации двигательной активности. Организованные формы занятий в различных вариантах (часто авторских) отличает эмоциональная насыщенность, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность, танцевальность выполняемых упражнений (Лаврухина Г.М., 2012).

Вместе с тем, как показывают исследования многих авторов, большинство женщин второго периода зрелого возраста не посещают организованные физкультурные занятия в фитнес-клубах. Причины называются самые разнообразные, но в целом сводятся к следующим (Товстоног И.М., 2011): нет времени (60,7%); «не могу себя заставить» (57,3%); нет мест для занятий (55,6%); не с кем ходить (45,3%); материальные затруднения (31,6%); отсутствует соответствующая возрастная группа (16,2%).

В связи с этим, по нашему мнению, в настоящее время остро встаёт вопрос разработки физкультурно-оздоровительных программ, методик, технологий для женщин второго периода зрелого возраста, предусматривающих самостоятельную организацию занятий и не предъявляющих повышенных требований к техническому оснащению мест их проведения. Подобный опыт организации самостоятельных занятий был

успешно реализован в диссертациях А.Н. Усатова (2010) и О.Г. Румба (2011). Однако, несмотря на то, что в этих работах, речь шла о студентах, на наш взгляд, воплощение заложенных в них идей возможно и на изучаемом нами контингенте.

Актуальность проблемы и необходимость поиска путей её решения обусловили выдвижение рабочей **гипотезы**, которая строилась предположении, что самостоятельная оздоровительная тренировка является эффективным средством восполнения дефицита двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов, и, как следствие, может способствовать повышению их работоспособности, улучшению соматического и психоэмоционального состояния. При этом перспективным является разработка физкультурно-оздоровительных технологий, обеспечивающих необходимый минимум двигательной активности, очерченный границами 3-4 занятий в неделю по 15-30 мин, проводимых в любое удобное для занимающихся время.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена **цель исследования** – научно обосновать физкультурно-оздоровительные технологии самостоятельной тренировки для женщин второго зрелого возраста, работающих преподавателями вузов.

Достижение цели осуществлялось решением следующих **задач**:

- 1) Исследовать характер двигательной активности женщин-преподавателей вузов, относящихся ко второму периоду зрелого возраста;
- 2) Выявить особенности соматического состояния женщин-преподавателей вузов с гиподинамическим характером профессиональной деятельности, относящихся ко второму периоду зрелого возраста;
- 3) Теоретически обосновать содержание и направленность физкультурно-оздоровительных технологий самостоятельной тренировки для женщин-преподавателей вузов, относящихся ко второму периоду зрелого возраста;
- 4) Экспериментально проверить эффективность физкультурно-оздоровительных технологий самостоятельной тренировки для женщин-преподавателей вузов, относящихся ко второму периоду зрелого возраста.

Объект исследования – двигательная активность и физическая работоспособность женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов.

Предмет исследования – содержание и направленность физкультурно-оздоровительных технологий самостоятельной тренировки для женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов.

Теоретическую основу исследования составляют:

- теория и методика физической культуры (Лесгафт П.Ф., Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Курамшин Ю.Ф., Коренберг В.Б., Горелов А.А., Круцевич Т.Ю., Пономарёв Г.Н);
- научные исследования по проблемам здорового образа жизни (Чоговадзе А.В., Давиденко Д.Н., Петленко В.П., Чумаков Б.Н., Пустозёров А.И., Гостев А.Г., Горелов А.А., Кульназаров А.К., Салов В.Ю., Румба О.Г.);
- методология современной фитнес-индустрии (Лисицкая Т.С., Ивлев М.П., Григорьев В.И., Сайкина Е.Г., Солодяников В.А., Лаврухина Г.М.);
- медико-биологические и методологические аспекты физкультурных занятий женщин второго периода зрелого возраста (Радзиевский А.Р., Амосов Н.А., Шахлина Л.Г., Соболева Т.С., Соха Т., Садовски Е., Венгерова Н.Н.).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; опрос в виде анкетирования; педагогические наблюдения; анализ дневников самоконтроля; антропометрические исследования; тестирование физической под-

готовленности; тестирование функциональной тренированности; тестирование самочувствия, активности, настроения; пульсометрия; шагометрия; метод индексов; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Основные положения, выносимые на защиту:

- 1) Двигательная активность является эффективным средством повышения физической работоспособности, улучшения соматического и психоэмоционального состояния женщин второго зрелого возраста. Однако её показатели у женщин-преподавателей вузов с гиподинамическим характером профессиональной деятельности в среднем в три раза меньше возрастной нормы: $\approx 4,2$ тыс. локомоций в сутки против ≈ 15 тыс.
- 2) Восполнение дефицита двигательной активности женщин-преподавателей вузов второго периода зрелого возраста целесообразно осуществлять с помощью самостоятельной оздоровительной тренировки, проводимой 3-4 раза в неделю по 15-30 мин в любое удобное для занимающихся время.
- 3) В качестве содержательной основы самостоятельной тренировки женщин-преподавателей вузов второго периода зрелого возраста целесообразно использовать специально разработанные физкультурно-оздоровительные технологии. При этом наиболее эффективными для данного формата занятий являются следующие виды двигательной активности: оздоровительная ходьба в чередовании с бегом, оздоровительное плавание, дыхательные упражнения.

Научная новизна исследования:

- доказано, что при равной загруженности на работе женщины-преподаватели второго периода зрелого возраста с гиподинамическим характером профессиональной деятельности обладают в три раза меньшими показателями величины двигательной активности, чем женщины этого же возрастного периода, преподающие дисциплину «Физическая культура»;
- установлено, что по показателям физического развития, физической подготовленности, функционального состояния женщины-преподаватели второго периода зрелого возраста с гиподинамическим характером профессиональной деятельности уступают женщинам этого же возрастного периода, преподающим дисциплину «Физическая культура»;
- определено, что основными мотивами, побуждающими женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста к активной физкультурной деятельности, являются: укрепление здоровья, приобретение и сохранение внешней (телесной) красоты, снятие эмоционального напряжения, расслабление, получение удовольствия;
- доказана возможность восполнения дефицита двигательной активности и повышения работоспособности женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста посредством самостоятельной оздоровительной тренировки, проводимой 3-4 раза в неделю по 15-30 мин;
- установлено, что на величину двигательной активности женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста в ходе самостоятельных занятий наиболее заметно влияют оздоровительная ходьба в чередовании с бегом и оздоровительное плавание;
- установлено, что на функциональную тренированность женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста в ходе самостоятельных занятий наиболее заметно влияют оздоровительная ходьба в чередовании с бегом, оздоровительное плавание, дыхательные упражнения;
- установлено, что на физическую подготовленность женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста в ходе самостоятельных занятий наиболее заметно влияют

оздоровительное плавание, оздоровительная ходьба в чередовании с бегом, силовые и дыхательные упражнения;

– установлено, что на самочувствие, активность, настроение женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста в ходе самостоятельных занятий наиболее заметно влияют гимнастические упражнения по системе хатха-йоги.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что теория и методика оздоровительной физической культуры дополнена знаниями:

– о способах восполнения дефицита двигательной активности женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста;

– о возможности повышения работоспособности, улучшения соматического и психоэмоционального состояния женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста с помощью двигательной активности;

– о содержании и направленности физкультурно-оздоровительных технологий самостоятельной тренировки женщин-преподавателей второго зрелого возраста;

– о специфике применения дозированной оздоровительной ходьбы в чередовании с бегом, дыхательных упражнений, гимнастических упражнений по системе хатха-йоги, силовых упражнений, оздоровительного плавания в рамках самостоятельной оздоровительной тренировки женщин-преподавателей второго зрелого возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации физкультурно-оздоровительных технологий самостоятельной тренировки женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста, которые могут успешно применяться в системе рекреационно-оздоровительной деятельности взрослого населения с целью повышения работоспособности, улучшения соматического и психоэмоционального состояния занимающихся.

На основании анализа хода экспериментальных занятий разработаны практические рекомендации, уточняющие специфику проведения самостоятельной оздоровительной тренировки женщинами второго периода зрелого возраста, и рекомендации по осуществлению контроля и коррекции самочувствия занимающихся.

Содержащиеся в диссертационном исследовании теоретические положения и экспериментально обоснованные выводы могут быть использованы при чтении курсов по оздоровительной физической культуре, по вопросам построения процесса физического воспитания взрослых, а также по проблеме разработки новых фитнес-программ. Результаты исследования могут быть использованы при обучении студентов физкультурных и педагогических вузов, а также в ходе переподготовки и повышения квалификации преподавателей физической культуры.

Обоснованность и достоверность результатов проведённых исследований обеспечивается преемственностью результатов, полученных с соблюдением основных методологических подходов и принципов спортивной педагогической науки. Применение комплекса методов исследования, адекватных его цели, задачам, объекту, предмету, обеспечило надёжное теоретическое и экспериментальное обоснование физкультурно-оздоровительных технологий самостоятельной тренировки женщин-преподавателей второго зрелого возраста, подтверждающееся опорой на фундаментальные научные труды, учебно-методические и программные разработки, нормативные документы. Исследование проведено на большом статистическом материале (более 15 000 измерений), собранном на разнообразном контингенте испытуемых: женщины-преподаватели второго зрелого возраста с гиподинамическим характером профессиональной деятельности и женщины этого же возрастного периода, преподающие

дисциплину «Физическая культура», работающие в Западно-Казахстанском государственном университете им. М. Утемисова (г. Уральск), Белгородском государственном национальном исследовательском университете, Белгородском университете кооперации, экономики и права (г. Белгород). Объективность анализа полученных экспериментальных данных обеспечена корректной математической обработкой.

Организация исследования. Исследование проводилось с августа 2007 г. по апрель 2012 г. и включало следующие этапы:

1-й этап (аналитический; август 2007 г. – август 2009 г.) – изучение проблемы по литературным источникам и на практике; определение методов исследования; формирование гипотезы, постановка цели и задач, выбор объекта и предмета исследования;

2-й этап (поисковый; сентябрь 2009 г. – апрель 2010 г.) – исследование двигательной активности женщин-преподавателей вузов второго зрелого возраста; диагностика их физического развития, физической подготовленности, функциональной тренированности; исследование уровня потребности в физкультурных занятиях; теоретическое обоснование содержания и направленности физкультурных занятий женщин-преподавателей вузов второго зрелого возраста;

3-й этап (экспериментальный; май 2010 г. – июнь 2011 г.) – разработка физкультурно-оздоровительных технологий для женщин-преподавателей второго зрелого возраста; организация и проведение сравнительного педагогического эксперимента по проверке эффективности разработанных физкультурно-оздоровительных технологий;

4-й этап (заключительный; июнь 2011 г. – апрель 2012 г.) – анализ и обобщение результатов диссертационного исследования; формулирование выводов; подготовка практических рекомендаций; оформление работы.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования представлены в 23 публикациях, в том числе: три статьи в журналах, входящих в реестр ВАК Министерства образования и науки РФ; четыре статьи – в журналах, входящих в реестр ВАК Министерства образования и науки Республики Казахстан. Общий объём опубликованных работ составляет 7,48 п.л.; на долю автора приходится 3,94 п.л. Основные положения и результаты диссертационного исследования изложены:

– на Международных конференциях и конгрессах: «Теория и практика физической культуры» (Алматы, май 2005 г.); «Современные проблемы развития физической культуры и спорта» (Актобе, декабрь 2007 г.); конференции, посвящённой 75-летию ЗКГУ им. М. Утемисова (Уральск, октябрь 2007 г.); «Спорт и занятость» (Санкт-Петербург, апрель 2008 г.); «Современные технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования» (Калининград, сентябрь 2008 г.); «Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма, состояния и перспективы формирования здорового образа жизни» (Орёл, май 2010 г.); «Современные тенденции развития физкультурного образования» (Уральск, декабрь 2010 г.); «Современные проблемы развития физической культуры, спорта и пути совершенствования» (Актобе, апрель 2011 г.); «Академическая мобильность в вузах Республики Казахстан: опыт и перспективы» (Уральск, ноябрь 2011 г.);

– на Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза» (Белгород, апрель 2012 г.);

– на областной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и начальной военной подготовки учащейся молодежи» (Уральск, март 2007 г.);

– на ежегодных научных конференциях кафедры физического воспитания №1 ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (Белгород, 2009-2012 гг.); на ежегодных научных конференциях кафедры «Теория и методика преподавания физического воспитания» Западно-Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова (Уральск, 2010-2012 гг.).

Разработанные физкультурно-оздоровительные технологии самостоятельной тренировки женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста используются в системе массовой оздоровительной работы с профессорско-преподавательским составом в Западно-Казахстанском государственном университете им. М. Утемисова; в Западно-Казахстанском инженерно-гуманитарном университете; в ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»; в ФГБОУ ВПО «Белгородский государственный институт культуры и искусств».

Структура и объём диссертации. Работа состоит из введения, четырёх глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка, приложений. Основная часть работы изложена на 163 листах компьютерного текста и содержит 29 таблиц, 26 рисунков, приложения на 10 страницах. Библиографический список содержит 330 наименований литературных источников, из которых 19 изданы за рубежом.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** раскрывается суть проблемы, обосновывается её актуальность, представляется гипотеза, ставится цель, определяются задачи, предмет и объект исследования, приводятся фундаментальные труды, составляющие теоретическую основу исследования, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту.

В **первой главе «Обоснование проблемы исследования»** представлены результаты теоретического анализа следующих проблемных вопросов: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты здорового образа жизни женщин второго периода зрелого возраста; двигательная активность и закаливание как средство повышения уровня здоровья женщин; опыт научного обоснования использования средств физической культуры в профессиональной и повседневной деятельности женщин; особенности трудовой деятельности женщин, работающих преподавателями вузов.

Обобщение результатов теоретического анализа позволяет заключить, что проблема сохранения и укрепления здоровья женщин зрелого возраста в настоящее время по-настоящему актуальна. Именно данная категория граждан является ключевой в построении общественной жизни любого государства. Вместе с тем, выполняя многообразные профессиональные, семейные, бытовые функции, женщины указанной возрастной группы вынуждены всё меньше времени уделять себе и собственному здоровью. В результате ключевыми факторами риска их благополучию становятся дефицит двигательной активности и состояние хронического стресса.

Очевидный путь решения проблемы для подавляющего большинства специалистов связан с формированием здорового образа жизни женщин. Однако сложность этого пути состоит в том, что ЗОЖ – это производное от многих составляющих в их диалектической взаимосвязи: душевный комфорт; оптимальная двигательная активность; личная гигиена и психогигиена; рациональное и сбалансированное питание; закаливание; построение режима жизнедеятельности с учетом биологических ритмов; отказ от вредных привычек; социально-экономическое обеспечение жизни и т.п.

Вместе с тем, большинство перечисленных составляющих ЗОЖ формируются в процессе воспитания ещё в юности. Что же касается двигательной активности, то од-

ной сформированности потребности в движении явно недостаточно. Необходимо создание соответствующих условий для физкультурных занятий женщин с учётом специфики их жизнедеятельности. Широкое развитие современной фитнес-индустрии, в том числе для женщин зрелого возраста, вызывает у большинства специалистов исключительно положительные отклики, однако многие из них вынуждены признать, что большинство женщин второго зрелого возраста не посещают организованные физкультурные занятия в фитнес-клубах. При этом основные причины сводятся к следующему: отсутствие времени, отсутствие мест для занятий поблизости с домом, материальные затруднения.

Особенно тревожно указанная тенденция выглядит на фоне результатов исследований специалистов, изучавших механизмы воздействия двигательной активности на протекание процессов старения. Согласно полученным данным, увядание организма, в первую очередь, обусловлено отсутствием необходимой физической нагрузки, а не прожитыми годами. Процесс старения организма, по данным геронтологов, развивается между 40 и 60 годами. Однако научно доказано, что если человек, перешагнувший 30-летний рубеж, будет ежедневно давать физическую нагрузку всем системам организма, то начало его старости может быть отодвинуто на 10 и более лет. В связи с этим самым мощным и надёжным средством противодействия старению специалисты считают именно двигательную активность.

Сокращающиеся мышцы и их сенсорные рецепторы осуществляют подзарядку подкорковых образований мозга. Активная подкорка стимулирует работу коры головного мозга, в результате чего улучшается память, обостряется внимание, повышается точность управления движениями. Скелетная мускулатура выполняет роль многоклапанного помощника сердца, который обеспечивает проталкивание крови к сердцу от конечностей, органов брюшной полости и всего мышечного корсета.

Таким образом, систематические занятия физическими упражнениями повышают тонус организма и его иммунитет; улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; увеличивают силу мышц, подвижность суставов, повышают плотность костной ткани, что благоприятно сказывается на состоянии ОДА; стабилизируют деятельность эндокринного аппарата; способствуют долговременной и полноценной работе головного мозга и всей нервной системы; улучшают эмоциональное состояние.

На основании всего выше изложенного был сделан вывод о чрезвычайной актуальности вопроса разработки физкультурно-оздоровительных программ, методик, технологий для женщин второго зрелого возраста, предусматривающих самостоятельную организацию занятий и не предъявляющих повышенных требований к техническому оснащению мест их проведения. Путём обобщения результатов аналитических исследований было установлено, что в программу занятий с лицами зрелого возраста, особенно занятыми умственным трудом, специалисты рекомендуют включать самые разнообразные физические упражнения, которые можно разделить на следующие группы: гимнастические упражнения; циклические упражнения умеренной интенсивности; скоростно-силовые упражнения; игры и игровые упражнения.

Во **второй главе** «*Организация и методы исследования*» раскрывается организация, и представляются основные методы исследования.

В **третьей главе** «*Обоснование подходов к повышению двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов*» представлены результаты исследования двигательной активности женщин-преподавателей второго зрелого возраста; диагностики их физического развития, фи-

зической подготовленности, функциональной тренированности; исследования уровня потребности в физкультурных занятиях; а также теоретическое обоснование содержания и направленности физкультурных занятий.

В исследовании двигательной активности женщин-преподавателей второго зрелого возраста приняли участие 110 преподавателей трёх вузов: Западно-Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова, Белгородского государственного национального исследовательского университета, Белгородского университета кооперации, экономики и права. Одной из задач исследования являлось сравнение двигательной активности женщин, преподающих в основном различные теоретические дисциплины и ведущих малоподвижный образ жизни (группа А: n=55, средний возраст 44 года), и женщин, преподающих дисциплину «Физическая культура» и ведущих более активный образ жизни (группа Б: n=55, средний возраст 43 года).

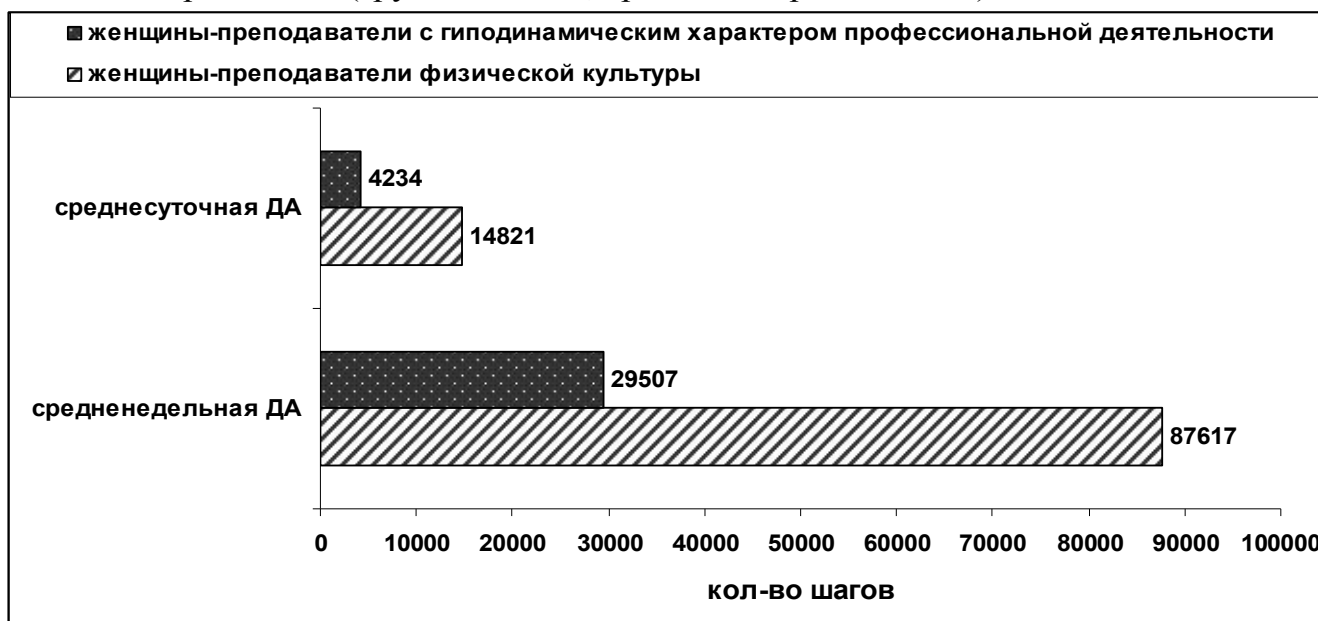


Рисунок 1 – Величина двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов (по результатам шагометрии)

Обобщая результаты проведённого исследования, можно заключить:

- женщины-преподаватели с гиподинамическим характером профессиональной деятельности и женщины-преподаватели физической культуры, в целом, имеют равнозначные показатели загруженности на работе: в среднем 16-40 часов в неделю в вузе и до 10 часов дома;
- характер трудовой деятельности в вузе у женщин обеих групп также в целом схож: теоретические, лабораторные, практические занятия, работа с документами; при этом женщины группы Б преимущественно ведут практические занятия;
- трудовая деятельность дома характеризуется учебно-методической, научной, теоретической работой; при этом преимущество отдаётся учебно-методической работе;
- женщины обеих групп предпочитают добираться от дома до работы и обратно на транспорте; при этом женщины группы Б чаще стараются ходить пешком;
- большинство женщин-преподавателей в обеих группах не имеют дополнительной работы вне вуза;
- большинство женщин группы А двигаются менее 1 часа в сутки и не занимаются физическими упражнениями; большинство женщин группы Б двигаются более 2-х часов в сутки и занимаются физическими упражнениями;

- из числа женщин-преподавателей, занимающихся физическими упражнениями, большинство занимаются самостоятельно 1-3 часа в неделю, преимущественно аэробикой, оздоровительной ходьбой, плаванием, атлетической гимнастикой;
- наиболее желанными видами двигательной активности для женщин группы А являются оздоровительная ходьба, аэробика, плавание, подвижные и спортивные игры; для женщин группы Б – йога, аквааэробика, плавание;
- большинство женщин группы А никогда не занимались спортом; большинство женщин группы Б – наоборот, занимались спортом;
- большинство женщин в обеих группах предпочитают смешанный тип отдыха;
- женщины группы А считают свою двигательную активность скорее недостаточной; мнения женщин группы Б по этому вопросу разделились поровну;
- среднесуточная и средненедельная величина двигательной активности женщин группы А в три раза меньше нормы ($\approx 4,2$ тыс. локомоций в сутки); женщин группы Б – соответствует параметрам нормы ($\approx 14,8$ тыс. локомоций в сутки) (рис. 1).

Диагностика физического развития, физической подготовленности, функциональной тренированности женщин-преподавателей второго зрелого возраста проводилась с целью сопоставления соматического состояния женщин, ведущих активный образ жизни, и женщин, ведущих менее активный образ жизни. В тестировании были задействованы те же женщины, что принимали участие в анкетировании (таблицы 1-3).

Обобщая результаты проведённого тестирования, можно заключить, что во втором периоде зрелого возраста женщины-преподаватели физической культуры обладают достоверно более благоприятными показателями физического развития и физической подготовленности, чем женщины-преподаватели с гиподинамическим характером профессиональной деятельности, что, по всей видимости, связано с существенными различиями в характеристиках их двигательной активности. Отсутствие между группами кардинальных отличий в показателях функционального состояния может быть связано с произошедшей в более молодом возрасте адаптацией к физическим нагрузкам у женщин группы Б на фоне снижения их интенсивности в более зрелом возрасте.

Таблица 1 – Показатели физического развития женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов

№ п/п	Показатели физического развития	M ± m		p
		группа А (n=55)	группа Б (n=55)	
1	Рост (см)	161,00±1,17	169,50±0,99	≤0,01
2	Вес (кг)	70,00±2,54	67,18±2,38	
3	Окружность талии (см)	80,53±2,05	74,78±1,44	≤0,05
4	Окружность бёдер (по тазовым костям) (см)	103,55±2,03	98,78±1,61	
5	Окружность бедра (см)	63,88±1,95	56,56±0,93	≤0,01
6	Окружность голени (см)	35,83±0,75	35,67±0,52	≤0,01
7	Окружность напряжённого плеча (см)	30,85±0,77	28,61±0,66	≤0,05
8	Окружность плеча в спокойном состоянии (см)	29,03±0,76	26,94±0,65	≤0,05
9	Окружность предплечья (см)	24,68±0,65	23,50±0,26	
10	Окружность шеи (см)	32,80±0,50	32,33±0,43	
11	Окружность груди (см)	95,15±2,43	92,72±1,84	
12	Экскурия грудной клетки (см)	4,75±0,36	7,22±0,40	≤0,01
13	Жизненная ёмкость лёгких (л)	2,37±0,12	3,68±0,12	≤0,01
14	Динамометрия правой кисти (daN)	26,30±1,50	34,67±0,96	≤0,01
15	Динамометрия левой кисти (daN)	23,65±1,35	33,44±0,74	≤0,01

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов

№ п/п	Показатели физической подготовленности	M ± m		p
		группа А (n=55)	группа Б (n=55)	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	0,75±0,36	7,00±1,47	≤0,01
2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за мин)	10,30±1,94	36,22±1,35	≤0,01
3	Удержание полуприседа с опорой о стену (сек)	26,05±4,15	60,56±5,17	≤0,01
4	Удержание упора на предплечьях (сек)	10,95±1,80	71,86±4,34	≤0,01
5	«Скручивание» туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за мин)	30,30±3,52	61,56±2,47	≤0,01
6	Наклон вперед из положения стоя (см)	5,40±0,98	12,33±2,26	≤0,01
7	Разница между наклоном вправо и влево (см)	2,11±0,32	1,11±0,23	≤0,05
8	Выкрут назад хватом за сантиметровую ленту (см)	103,00±5,26	86,44±4,53	≤0,05
9	Тест Яроцкого (сек)	2,90±0,47	4,65±0,22	≤0,01
10	Десять приседаний на время (сек)	15,84±0,70	10,32±0,35	≤0,01
11	Тест Купера (км)	1,09±0,02	1,79±0,03	≤0,01
12	Плавание 50 м (сек)	205,64±8,74	65,65±2,49	≤0,01

Таблица 3 – Показатели функциональной тренированности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов

№ п/п	Показатели функциональной тренированности	M ± m		p
		группа А (n=55)	группа Б (n=55)	
1	ЧСС в покое (уд/мин)	70,45±1,64	68,78±1,98	
2	САД (мм.рт.ст.)	117,15±1,43	115,78±1,99	
3	ДАД (мм.рт.ст.)	74,45±1,58	73,78±2,11	
4	Проба Штанге (сек)	43,95±3,07	62,82±2,86	≤0,01
5	Проба Генча (сек)	28,10±2,13	32,11±1,49	
6	Ортостатическая проба (уд/мин)	8,70±1,51	18,00±1,61	≤0,01
7	Проба Руффье (усл.ед.)	-0,74±0,46	-1,11±0,47	
8	Модифицированный Гарвардский степ-тест (усл.ед.)	19,46±0,60	20,74±0,40	
9	Индекс Робинсона (усл.ед.)	82,51±2,18	80,28±2,70	
10	Индекс Кердо (усл.ед.)	-6,82±3,13	-8,82±3,89	
11	Индекс Скибинской (усл.ед.)	14,98±1,55	34,19±2,17	≤0,01

группа А	женщины-преподаватели с гиподинамическим характером профессиональной деятельности (средний возраст ≈ 44 года)
группа Б	женщины-преподаватели физической культуры (средний возраст ≈ 43 года)

Исследование потребностей и мотивов женщин второго зрелого возраста к физкультурным занятиям однозначно подтвердило приоритет оздоровительной составляющей регулярной двигательной активности и необходимость осознания женщинами механизмов её влияния на организм. Кроме того, было установлено, что значимыми мотивами являются мотив приобретения и сохранения внешней (телесной) красоты, снятия эмоционального напряжения, расслабления, получения удовольствия.

В целом, проведённые исследования доказали целесообразность поиска эффективных путей вовлечения женщин-преподавателей вузов в активную физкультурную деятельность с молодого возраста и выявили наличие необходимых для этого резервов времени. Аналитическим путём была определена перспективность разработки технологий самостоятельной физической тренировки женщин рассматриваемой группы,

обеспечивающей необходимый минимум двигательной активности, очерченный границами 3-4 занятий в неделю по 15-30 мин. При этом в качестве содержательной основы таких занятий следует рассматривать оздоровительную ходьбу в чередовании с бегом, гимнастические упражнения по системе хатха-йоги, дыхательные упражнения, силовые упражнения, оздоровительное плавание.

В **четвёртой главе** «*Научное обоснование физкультурно-оздоровительных технологий для женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов*» представлен ход работы по разработке физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ) для женщин второго зрелого возраста, работающих преподавателями вузов, и результаты педагогического эксперимента по проверке их эффективности.

По результатам исследований, проведённых на 1-2 этапах НИР, было принято решение разработать пять ФОТ для женщин-преподавателей второго зрелого возраста, предназначенных для использования в рамках самостоятельных занятий, проводимых 3-4 раза в неделю по 15-30 мин:

- ФОТ занятий ходьбой в чередовании с бегом (таблица 4). Включала терренкуры с чередованием ходьбы и бега на местности и постепенным увеличением рекомендуемой скорости ходьбы и продолжительности бега, а также изменение соотношения ходьбы и бега в сторону увеличения последнего.
- ФОТ занятий дыхательными упражнениями (таблица 5). Занимающимся на выбор предлагались следующие варианты дыхательной тренировки (по О.Г. Румба, 2011): 1) ДУ по методике Стрельниковой; 2) ДУ по методике Чайлдс; 3) ДУ с поочерёдным применением обеих методик. В комплексах упражнений было предусмотрено последовательное увеличение количества подходов к выполнению упражнений и увеличение времени задержки дыхания.
- ФОТ занятий гимнастическими упражнениями по системе хатха-йоги (таблица 6). Включала двенадцать безопасных статических поз, оказывающих общее воздействие на женский организм; религиозно-мистическая теория йоги не учитывалась. Порядок выполнения упражнений в комплексе был определён в соответствии с направленностью воздействия на стимулирование функций конкретных органов путём избирательного изменения их кровоснабжения.
- ФОТ занятий силовыми упражнениями (таблица 7). Включала 20-минутный комплекс специальных силовых упражнений с резиновыми жгутами для различных групп мышц, разработанный А.Н. Усатовым и скорректированный нами в соответствии с рекомендациями для женщин второго периода зрелого возраста.
- ФОТ занятий оздоровительным плаванием (таблица 8). Включала 15-30-минутные плавательные тренировки с постепенным увеличением от занятия к занятию плавательной нагрузки путём удлинения дистанции.

Помимо пяти перечисленных ФОТ, разработанных для применения женщинами в условиях самостоятельных занятий, была также разработана ФОТ занятий акваэробикой, предполагающая проведение групповых занятий под руководством специалиста в бассейне. Данная технология была разработана с целью последующего сопоставления эффективности самостоятельных занятий женщин и групповых занятий под руководством специалиста. Акваэробика была выбрана как один из наиболее привлекательных и эффективных для женщин второго периода зрелого возраста видов двигательной активности (Фёдорова О.Н., 2012). Разработанная технология состояла из 6-ти частей (по 4 недели), каждая из которых варьировалась по содержанию и величине физической нагрузки; занятия проводились 3 раза в неделю по 45 мин.

Таблица 4 – ФОТ занятий оздоровительной ходьбой в чередовании с бегом

неделя	количество подходов		количество шагов в подходах		≈ продолжительность каждого подхода		общее количество шагов	
	ходьба	бег	ходьба	бег	ходьба	бег	ходьба	бег
1	5	5	200	30	3 мин	15 сек	1000	150
2	4	4	250	50	3,5 мин	25 сек	1000	200
3	5	5	250	50	3,5 мин	25 сек	1250	250
4	4	4	300	70	4 мин	30 сек	1200	280
5	5	5	300	70	4 мин	30 сек	1500	350
6	6	6	300	70	4 мин	30 сек	1800	420
7	6	6	300	70	4 мин	30 сек	1800	420
8	5	5	300	100	4 мин	45 сек	1500	500
9	6	6	300	100	4 мин	45 сек	1800	600
10	6	6	300	100	4 мин	45 сек	1800	600
11	5	5	300	120	4 мин	1 мин	1500	600
12	6	6	300	120	4 мин	1 мин	1800	720
13	6	6	300	120	4 мин	1 мин	1800	720
14	6	6	300	120	4 мин	1 мин	1800	720
15	5	5	300	150	4 мин	1.10	1500	750
16	6	6	300	150	3,5 мин	1.10	1800	900
17	6	6	300	150	3,5 мин	1.10	1800	900
18	5	5	300	180	3 мин	1,5 мин	1500	900
19	6	6	300	180	3 мин	1,5 мин	1800	1080
20	6	6	300	180	3 мин	1,5 мин	1800	1080
21	5	5	300	200	3 мин	1,5 мин	1800	1000
22	6	6	300	200	3 мин	1,5 мин	1800	1200
23	6	6	300	200	3 мин	1,5 мин	1800	1200
24	6	6	300	200	3 мин	1,5 мин	1800	1200

Таблица 5 – ФОТ занятий дыхательными упражнениями (ДУ)

Вариант комплекса ДУ	ДУ	Дозирование ДУ (количество повторений)			
		1-6 неделя занятий	7-12 неделя занятий	13-18 неделя занятий	19-24 неделя занятий
		(всего по 3-4 занятия в неделю)			
Комплекс 1 ДУ по Стрельниковой	«Ладошки»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Погончики»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Шаги»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Насос»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Отбросим болезнь»	24x4	12x8	12x8	12x8
Комплекс 2 ДУ по Стрельниковой	«Ушки»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Малый маятник»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Кошка»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Изгоним болезнь»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Задний шаг»	24x4	12x8	12x8	12x8
Комплекс 3 ДУ по Стрельниковой	«Повороты»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Полуприседания»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Обними плечи»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Большой маятник»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Перекаты»	24x4	12x8	12x8	12x8
	«Рок-н-ролл»	24x4	12x8	12x8	12x8

Комплекс 1 ДУ по Чайлдерс	«5-этапное дыхание»	5	5	5	5
	«Боковая растяжка»	4	6	8	10
	«Сейко»	4	6	8	10
	«Растяжка подколенных сухожилий»	4	6	8	10
	«Кошка»	4	6	8	10
Комплекс 2 ДУ по Чайлдерс	«5-этапное дыхание»	5	5	5	5
	«Алмаз»	4	6	8	10
	«Шлюпка»	4	6	8	10
	«Брюшной пресс»	4	6	8	10
	«Лев»	4	6	8	10
Комплекс 3 ДУ по Чайлдерс	«5-этапное дыхание»	5	5	5	5
	«Оттягивание ноги назад»	4	6	8	10
	«Кренделёк»	4	6	8	10
	«Ножницы»	4	6	8	10
	«Уродливая гримаса»	4	6	8	10
1 вариант СФТ – ДУ по Стрельниковой 2 вариант СФТ – ДУ по Чайлдерс 3 вариант СФТ – ДУ с применением обеих методик путём чередования					

Таблица 6 – ФОТ занятий гимнастическими упражнениями по системе хатха-йоги

№ п/п	Упражнения (асаны)	Дозирование упражнений					
		1-4 недели	5-8 недели	9-12 недели	13-16 недели	17-20 недели	21-24 недели
1	Врикшасана (поза дерева)	5-10 сек	10-20 сек	20-30 сек	20-30 сек	20-30 сек	20-30 сек
2	Уттанасана (наклон вперед стоя)	5-10 сек	10-20 сек	20-30 сек	20-30 сек	30-60 сек	30-60 сек
3	Вирахдрасана (поза героя 1)	5-10 сек	10-20 сек	20-30 сек	30-60 сек	30-60 сек	30-60 сек
4	Вирахдрасана (поза героя 2)	5-10 сек	10-20 сек	20-30 сек	30-60 сек	30-60 сек	30-60 сек
5	Триконасана (поза треугольника)	5-10 сек	10-20 сек	20-30 сек	30-60 сек	30-60 сек	30-60 сек
6	Мандукасана (поза лягушки)	6-8 раз	8-12 раз	12-16 раз	16-20 раз	до 25 раз	до 25 раз
7	Дандасана (поза посоха)	8-10 сек	10-20 сек	20-30 сек	30-60 сек	30-60 сек	30-60 сек
8	Пашчимоттанасана (наклон вперед сидя)	10 сек	20 сек	20-30 сек	30-60 сек	30-60 сек	30-60 сек
9	Матсиасана (поза рыбы)	10 сек	20 сек	30 сек	30-60 сек	30-60 сек	30-60 сек
10	Павана-муктасана (колени к груди)	4-6 раз	6-8 раз	8-10 раз	10-12 раз	10-12 раз	10-12 раз
11	Сетубандхасана (поза моста)	10 сек 4-6 раз	10 сек 6-8 раз	20 сек	30 сек	30 сек	30 сек
12	Шавасана (поза трупа)	5 мин	7 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
общая продолжительность занятия		15 мин	20 мин	25-30 мин			

Таблица 7 – ФОТ занятий силовыми упражнениями

Силовые упражнения с резиновыми бинтами	Дозирование силовых упражнений (количество подходов и повторений)			
	1-6 неделя занятий	7-12 неделя занятий	13-18 неделя занятий	19-24 неделя занятий
	(всего по 3-4 занятия в неделю)			
И.п.: о.с. – руки вверх, в руках резиновый бинт в один слой: разведение рук в стороны;	2 по 5	3 по 5	3 по 6	3 по 6
И.п.: о.с. – руки вперед, в руках резиновый бинт в один слой: разведение рук в стороны;	2 по 5	3 по 5	3 по 6	3 по 6
И.п.: о.с. – пр. рука вверх за головой, лев. сзади за спиной, в руках резиновый бинт в один слой: одновременное растягивание бинта двумя руками вверх-вниз (со сменой рук);	по 4	по 5	по 6	по 6
И.п.: о.с. – концы бинта зажаты в руках, центр бинта зафиксирован под серединами стоп: поднимание рук в стороны и возврат в и.п.;	2 по 5	3 по 5	3 по 6	3 по 6
И.п.: полный присед, концы бинта зажаты в руках, центр бинта зафиксирован под серединами стоп: 1 – о.с.; 2 – и.п.; 3-4 – то же;	2 по 5	3 по 5	3 по 6	3 по 6
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, центр бинта зафиксирован под серединами стоп: разгибание и сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах;	2 по 5	3 по 5	3 по 6	3 по 6
И.п.: лежа на спине, центральная часть бинта зафиксирована вокруг голеностопных суставов, концы бинта проходят между задней поверхностью тела к шее, где удерживаются руками: сгибание и разгибание туловища;	2 по 5	3 по 5	3 по 6	3 по 6
И.п.: то же: поднимание ног вверх и возвращение в и.п.	2 по 5	3 по 5	3 по 6	3 по 6

Таблица 8 – ФОТ занятий оздоровительным плаванием

неделя	рекомендуемая дистанция за одно занятие (м)						
	4 занятия в неделю				3 занятия в неделю		
	1	2	3	4	1	2	3
1	300	300	300	300	400	400	400
2	350	350	400	400	500	500	500
3	400	400	400	400	500	550	550
4	400	400	400	400	500	550	550
5	450	450	450	450	600	600	600
6	450	450	450	450	600	600	600
7	500	500	500	500	650	650	700
8	500	500	500	500	650	650	700
9	550	550	550	550	700	750	750
10	550	550	550	550	700	750	750
11	600	600	600	600	800	800	800
12	600	600	600	600	800	800	800
13	650	650	650	650	850	850	900
14	650	650	650	650	850	850	900
15	700	700	700	700	900	900	900
16	700	700	700	700	900	900	900
17	700	700	700	700	950	950	950
18	750	750	750	750	950	950	950
19	750	750	750	750	950	950	950
20	750	750	750	750	1000	1000	1000
21	800	800	800	800	1000	1000	1000
22	800	800	800	800	1000	1000	1000
23	800	800	800	800	1000	1000	1000
24	800	800	800	800	1000	1000	1000

Каждая технология разрабатывалась с ориентацией на полугодовой цикл систематических физкультурных занятий (24 недели). В соответствии с требованиями, выдвигаемыми к современным образовательным технологиям (Современные образовательные технологии, 2011), для каждой разрабатываемой ФОТ было выделено четыре этапа реализации: 1) этап диагностики (первая неделя); 2) этап обучения (1-й месяц); 3) этап совершенствования (2-6 месяцы); 4) этап контроля (последняя неделя).

Проверка эффективности разработанных ФОТ в рамках самостоятельных занятий женщин-преподавателей вузов второго зрелого возраста осуществлялась с помощью сравнительного педагогического эксперимента, который проводился с 15 ноября 2010 г. по 15 мая 2011 г. В эксперименте приняли участие 105 женщин-преподавателей вузов в возрасте 36-55 лет. Были сформированы шесть экспериментальных групп (ЭГ) и одна контрольная (КГ). В каждую группу входили 15 женщин – по пять преподавателей разного возраста из трёх задействованных в эксперименте вузов – Западно-Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова, Белгородского государственного национального исследовательского университета, Белгородского университета кооперации, экономики и права (таблица 9).

Таблица 9 – Характеристика участвовавших в эксперименте групп испытуемых

группа	ФОТ	количество испытуемых	средний возраст испытуемых	место проведения экспериментальных занятий	специалист, контролирующий ход эксперимента
ЭГ ₁	оздоровительная ходьба в чередовании с бегом	15	41	- Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова;	Байтлесова Н.К.
ЭГ ₂	дыхательные упражнения	15	43		
ЭГ ₃	гимнастические упражнения по системе хатха-йоги	15	42,5	- Белгородский государственный национальный исследовательский университет;	Румба О.Г. Копейкина Е.Н.
ЭГ ₄	силовые упражнения с резиновыми жгутами	15	41,5	- Белгородский университет кооперации, экономики и права	
ЭГ ₅	оздоровительное плавание	15	43		
ЭГ ₆	аквааэробика	15	43,5		
КГ	-	15	42		
всего участников эксперимента – 105 человек; средний возраст испытуемых – 42,5 года					

Эффективность разработанных ФОТ оценивалась путём тестирования физического развития, физической подготовленности, функциональной тренированности, самочувствия, активности, настроения испытуемых. Кроме того, занимающиеся осуществляли регистрацию величины своей двигательной активности и вели дневники самоконтроля, а специалисты, прикрепленные к вузу для контроля за ходом экспериментальной работы, периодически протоколировали педагогические наблюдения.

Сравнение показателей женщин ЭГ и КГ в целом свидетельствует, что любые регулярные физкультурные занятия способствуют увеличению двигательной активности; повышению функциональной тренированности и физической работоспособности;

улучшению физической подготовленности; оптимизации самочувствия, активности, настроения. При этом предложенная систематичность самостоятельной оздоровительной тренировки является вполне достаточной для возникновения положительных изменений в показателях двигательной активности, физической работоспособности, соматического и психоэмоционального состояния женщин-преподавателей второго периода зрелого возраста.

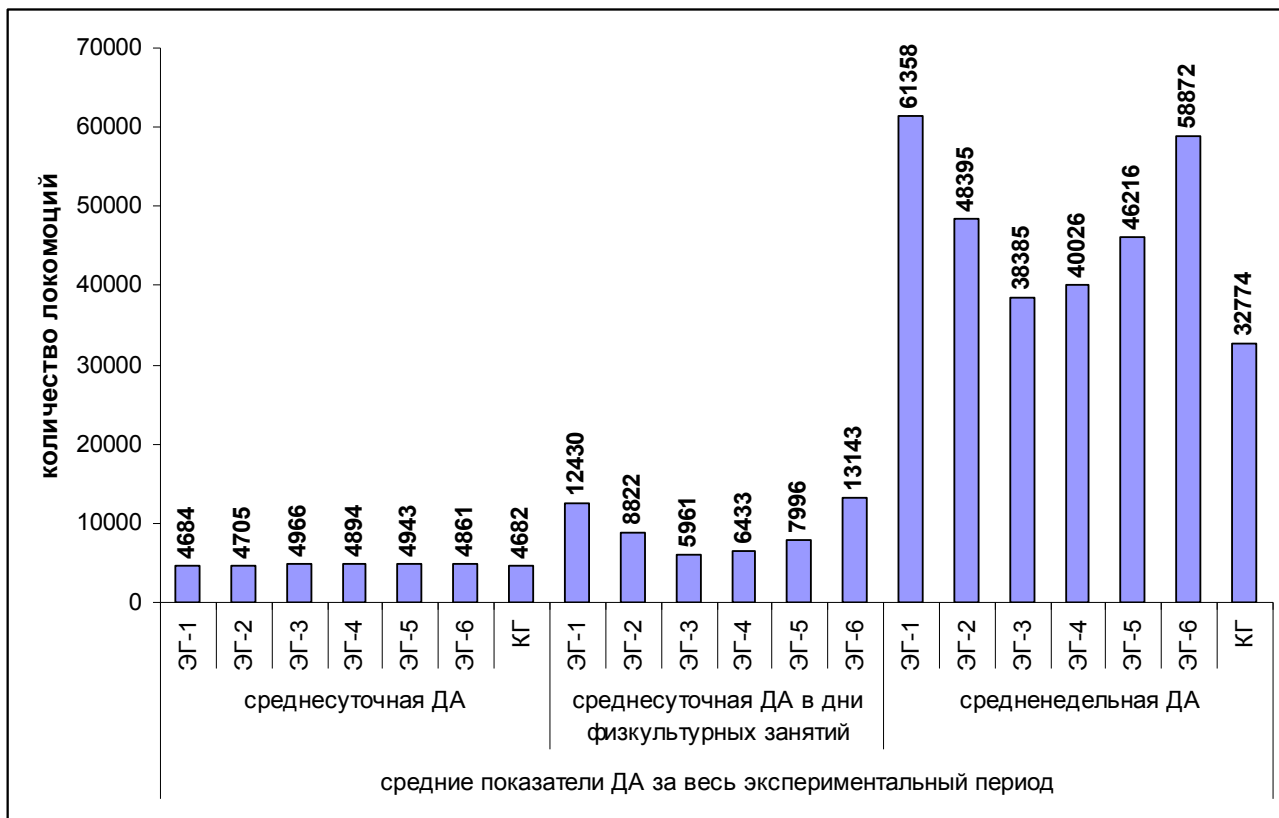


Рисунок 2 – Обобщённые данные о величине двигательной активности женщин

Сопоставление результатов обследования женщин, практиковавших различные виды двигательной активности, свидетельствует о разной степени влияния разработанных ФОТ на изучаемые показатели. В частности, было установлено, что при доказанном положительном влиянии всех ФОТ на двигательную активность, работоспособность, соматическое и психоэмоциональное состояние женщин-преподавателей второго зрелого возраста наиболее эффективными являются технологии занятий аквааэробикой, оздоровительной ходьбой в чередовании с бегом, оздоровительным плаванием, дыхательными упражнениями. Данный результат, в принципе, был ожидаемым, поскольку три из четырёх перечисленных ФОТ представляют собой разные варианты аэробной тренировки, при этом две из них – циклического характера. Что касается дыхательных упражнений, то они изначально являются средствами тренировки кардиореспираторной системы занимающихся путём активизации её резервных возможностей, что и определяют эффективность их воздействия на тестируемые показатели.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что совокупное положительное влияние на самочувствие, активность, настроение женщин наиболее заметно оказали несколько иные ФОТ, в частности: занятия гимнастическими упражнениями по системе хатха-йоги и аквааэробикой. По всей видимости, данное обстоятельство связано как со спецификой самих упражнений (релаксирующие в йоге, танцевальные в аквааэробике), так и с используемым в ходе занятий музыкальным сопровождением.

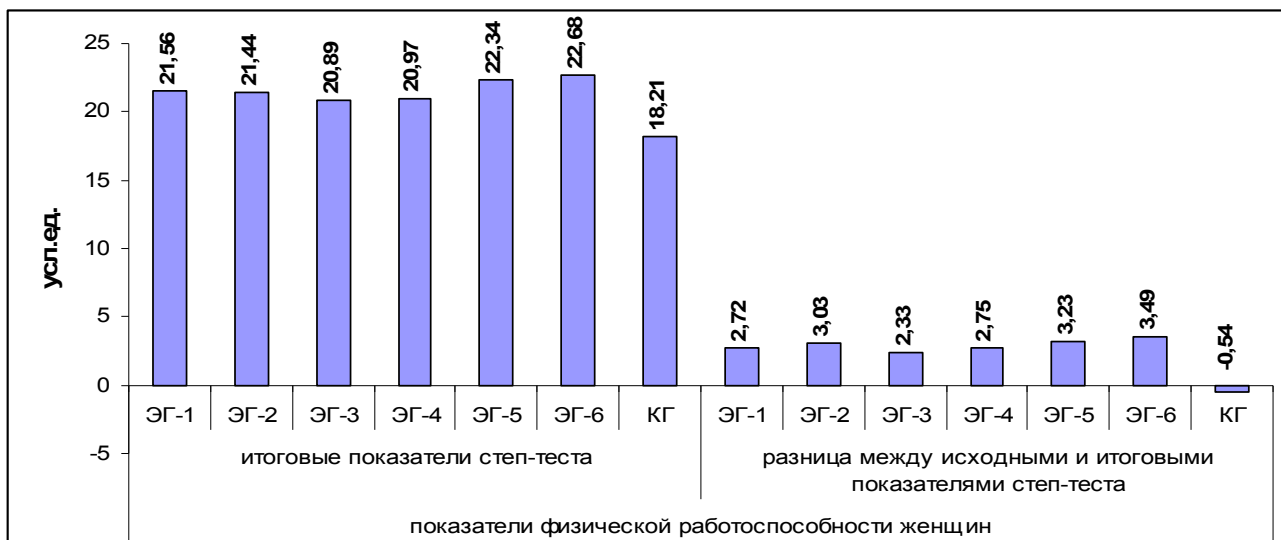


Рисунок 3 – Обобщённые данные о величине физической работоспособности женщин (по показателям модифицированного Гарвардского степ-теста)

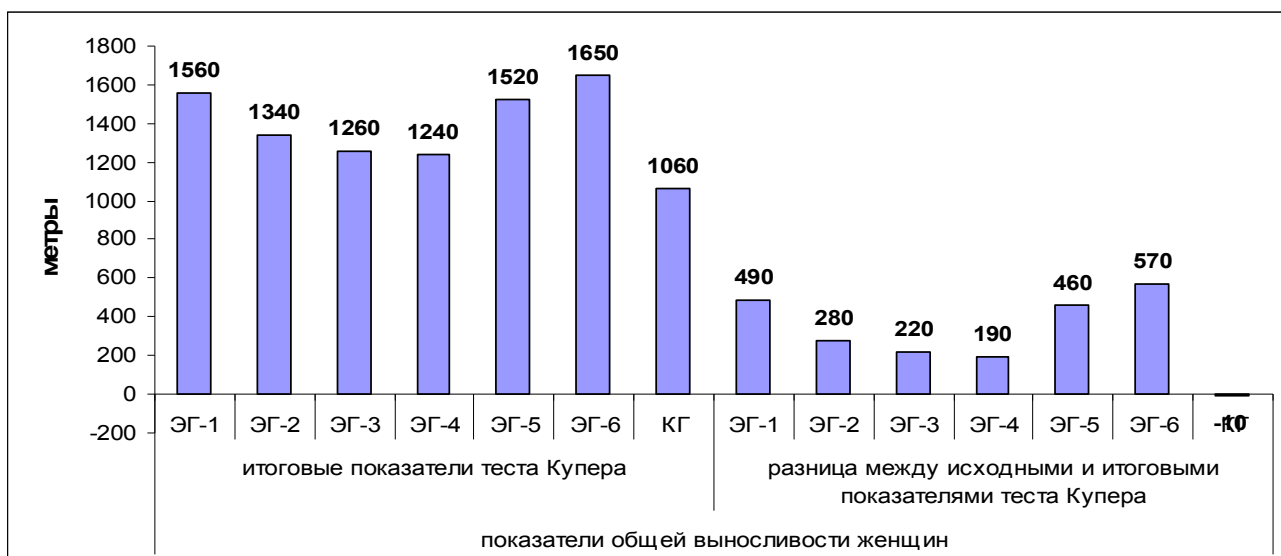


Рисунок 4 – Обобщённые данные о величине общей выносливости женщин (по показателям 12-минутного теста Купера)

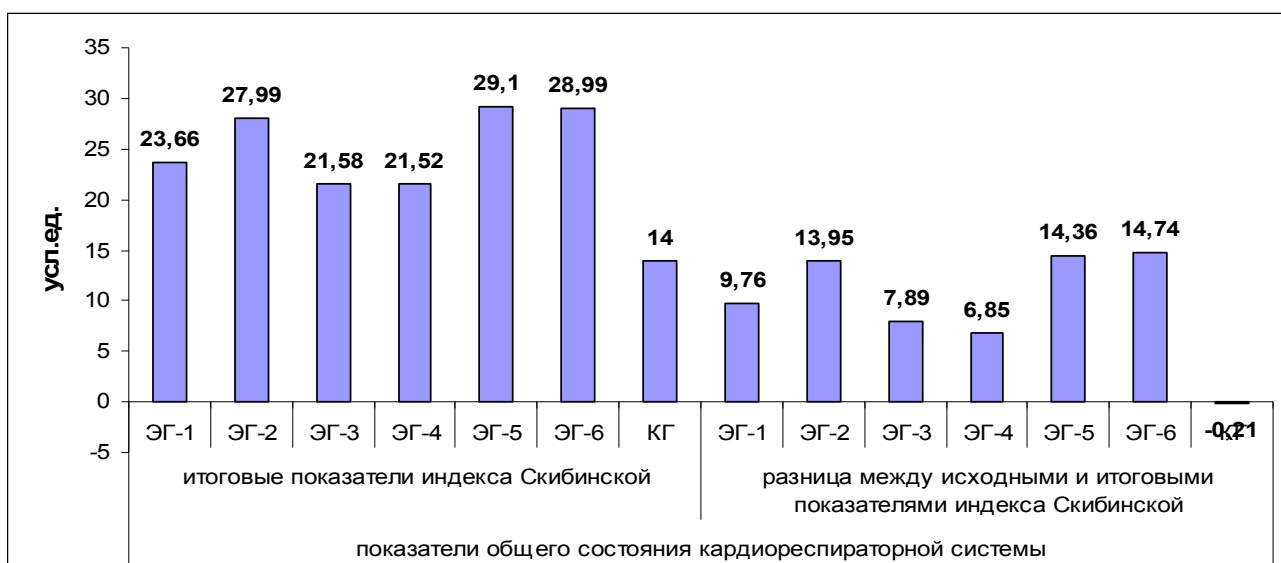


Рисунок 5 – Обобщённые данные о состоянии кардиореспираторной системы женщин (по показателям индекса Скибинской)

Наконец, следует признать, что самой эффективной ФОТ по совокупности всех показателей оказалась ФОТ занятий аквааэробикой, в организационном плане представляющая собой групповые занятия под руководством специалиста 3 раза в неделю по 45 мин. Данное обстоятельство лишний раз доказывает, что самым эффективным видом тренировки, безусловно, является тренировка, подготовленная и проводимая профессиональным специалистом с соблюдением всех теоретико-методологических норм. Однако в случае невозможности по каким-либо причинам посещать организованные занятия в фитнес-клубах и оздоровительных группах женщинам второго периода зрелого возраста целесообразно 3-4 раза в неделю по 15-30 мин проводить самостоятельные тренировки, в ходе которых можно использовать любую из разработанных ФОТ, либо менять их через каждые полгода занятий.

Заключение. Проведённые исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и доказали, что самостоятельная оздоровительная тренировка является эффективным средством восполнения дефицита двигательной активности женщин второго зрелого возраста, работающих преподавателями вузов, и, как следствие, может способствовать повышению их работоспособности, улучшению соматического и психоэмоционального состояния. При этом перспективным является разработка ФОТ, обеспечивающих необходимый минимум двигательной активности, очерченный границами 3-4 занятий в неделю по 15-30 мин, проводимых в любое удобное для занимающихся время. Наиболее эффективными для данного формата занятий являются следующие виды двигательной активности: оздоровительная ходьба в чередовании с бегом, оздоровительное плавание, дыхательные упражнения.

ВЫВОДЫ

1) Женщины-преподаватели второго зрелого возраста в среднем работают по 16-40 часов в неделю в вузе и до 10 часов дома. При этом их трудовая деятельность в вузе в основном характеризуется проведением теоретических, лабораторных, практических занятий, работой с документами; трудовая деятельность дома преимущественно связана с учебно-методической работой, а также с научной и теоретической. Большинство женщин указанной группы не имеют дополнительной работы вне вуза.

2) При равной загруженности на работе женщины-преподаватели второго зрелого возраста с гиподинамическим характером профессиональной деятельности обладают в три раза меньшими показателями величины двигательной активности, чем женщины этого же возрастного периода, преподающие дисциплину «Физическая культура». В частности, большинство женщин с гиподинамическим характером профессиональной деятельности двигаются менее 1 часа в день, добираются до работы преимущественно на транспорте, не занимаются физическими упражнениями и выполняют в среднем 4,2 тыс. локомоций в сутки (что в три раза меньше нормы). Большинство женщин-преподавателей физической культуры, двигаются более 2-х часов в день, стараются добираться до работы пешком, занимаются физическими упражнениями в основном самостоятельно 1-3 раза в неделю и выполняют в среднем 14,8 тыс. локомоций в сутки (что соответствует норме).

3) Большинство женщин-преподавателей второго зрелого возраста с гиподинамическим характером профессиональной деятельности считают свою двигательную активность недостаточной и хотели бы увеличить её объем. При этом в качестве основных мотивов, побуждающих к активной физкультурной деятельности, указываются: укрепление здоровья, приобретение и сохранение внешней (телесной) красоты, снятие эмоционального напряжения, расслабление, получение удовольствия. В качестве наиболее привлекательных видов двигательной активности указываются: оздоровительная ходьба, аэробика, плавание, подвижные и спортивные игры.

4) В физическом развитии женщины-преподаватели второго зрелого возраста с гиподинамическим характером профессиональной деятельности уступают женщинам-преподавателям физической культуры по показателям весоростовых соотношений ($p \leq 0,05$); окружностей талии ($p \leq 0,05$), бедра ($p \leq 0,01$), голени ($p \leq 0,01$), плеча ($p \leq 0,05$); экскурсии грудной клетки ($p \leq 0,01$); жизненной ёмкости легких ($p \leq 0,01$); кистевой динамометрии обеих рук ($p \leq 0,01$).

5) В физической подготовленности женщины-преподаватели второго зрелого возраста с гиподинамическим характером профессиональной деятельности уступают женщинам-преподавателям физической культуры по показателям силы мышц плечевого пояса ($p \leq 0,01$); силы мышц брюшного пресса ($p \leq 0,01$); статической силы мышц ног ($p \leq 0,01$); силы мышц туловища и плечевого пояса ($p \leq 0,01$); силы косых мышц живота ($p \leq 0,01$); гибкости позвоночника во фронтальной плоскости ($p \leq 0,01$); боковой подвижности позвоночника и симметричности её развития ($p \leq 0,05$); гибкости плечевых суставов ($p \leq 0,05$); способности к равновесию ($p \leq 0,01$); частоты движений ($p \leq 0,01$); общей выносливости ($p \leq 0,01$); времени проплывания отрезка 50 м ($p \leq 0,01$).

6) В функциональной тренированности женщины-преподаватели второго зрелого возраста с гиподинамическим характером профессиональной деятельности уступают женщинам-преподавателям физической культуры по показателям аэробных и кислородтранспортных возможностей организма ($p \leq 0,01$) и общего состояния кардиореспираторной системы ($p \leq 0,01$).

7) В программу занятий с лицами зрелого возраста специалисты рекомендуют включать разнообразные физические упражнения, которые можно разделить на следующие группы: гимнастические упражнения; циклические упражнения умеренной интенсивности; скоростно-силовые упражнения; игры и игровые упражнения. При этом в ракурсе выбора средств самостоятельной оздоровительной тренировки лиц, не имеющих специального физкультурного образования (когда на первый план выходят такие характеристики, как доступность и простота дозирования), к числу перспективных видов двигательной активности для женщин второго зрелого возраста относятся: оздоровительная ходьба в чередовании с бегом, оздоровительное плавание, гимнастические, дыхательные, силовые упражнения.

8) Разработанная физкультурно-оздоровительная технология занятий оздоровительной ходьбой в чередовании с бегом способствовала достоверному увеличению у испытуемых женщин показателей экскурсии грудной клетки ($p \leq 0,05$), жизненной ёмкости лёгких ($p \leq 0,01$), аэробных возможностей организма ($p \leq 0,05$), физической работоспособности ($p \leq 0,05$), общей выносливости ($p \leq 0,01$), а также улучшению общего состояния кардиореспираторной системы ($p \leq 0,01$). В физической подготовленности достоверная положительная динамика выявлена по показателям статической силы мышц ног ($p \leq 0,05$), частоты движений ($p \leq 0,01$), времени проплывания дистанции 50 м ($p \leq 0,01$). Среднесуточная двигательная активность испытуемых в дни физкультурных занятий возрастала в среднем на 165% и составляла в среднем 12,4 тыс. локомоций.

9) Разработанная физкультурно-оздоровительная технология занятий дыхательными упражнениями способствовала достоверному увеличению у испытуемых женщин показателей экскурсии грудной клетки ($p \leq 0,05$), жизненной ёмкости лёгких ($p \leq 0,01$), аэробных ($p \leq 0,01$) и кислородтранспортных ($p \leq 0,05$) возможностей организма, физической работоспособности ($p \leq 0,01$), общей выносливости ($p \leq 0,01$), а также экономизации деятельности миокарда ($p \leq 0,05$) и улучшению общего состояния кардиореспираторной системы ($p \leq 0,01$). В физической подготовленности достоверная положительная динамика выявлена по показателям силы мышц брюшного пресса ($p \leq 0,01$), статической силы мышц ног ($p \leq 0,05$), силы мышц туловища и плечевого пояса ($p \leq 0,01$), силы косых мышц живота

($p \leq 0,05$), частоты движений ($p \leq 0,01$), времени проплывания дистанции 50 м ($p \leq 0,01$). Среднесуточная двигательная активность испытуемых в дни физкультурных занятий возрастала в среднем на 87,5% и составляла в среднем 8,8 тыс. локомоций.

10) Разработанная физкультурно-оздоровительная технология занятий гимнастическими упражнениями по системе хатха-йоги способствовала достоверному увеличению у испытуемых женщин показателей жизненной ёмкости лёгких ($p \leq 0,01$), физической работоспособности ($p \leq 0,05$), общей выносливости ($p \leq 0,01$), а также улучшению общего состояния кардиореспираторной системы ($p \leq 0,01$). В физической подготовленности достоверная положительная динамика выявлена по показателям силы мышц брюшного пресса ($p \leq 0,01$), статической силы мышц ног ($p \leq 0,01$), силы мышц туловища и плечевого пояса ($p \leq 0,01$), силы косых мышц живота ($p \leq 0,05$), гибкости позвоночника во фронтальной плоскости ($p \leq 0,05$), гибкости плечевых суставов ($p \leq 0,05$). Среднесуточная двигательная активность испытуемых в дни физкультурных занятий возрастала в среднем на 20% и составляла в среднем 6 тыс. локомоций.

11) Разработанная физкультурно-оздоровительная технология занятий силовыми упражнениями способствовала достоверному увеличению у испытуемых женщин показателей жизненной ёмкости лёгких ($p \leq 0,01$), физической работоспособности ($p \leq 0,01$), общей выносливости ($p \leq 0,05$), а также улучшению общего состояния кардиореспираторной системы ($p \leq 0,05$). В физической подготовленности достоверная положительная динамика выявлена по показателям силы мышц плечевого пояса ($p \leq 0,01$), силы мышц брюшного пресса ($p \leq 0,01$), статической силы мышц ног ($p \leq 0,01$), силы мышц туловища и плечевого пояса ($p \leq 0,01$), силы косых мышц живота ($p \leq 0,01$), частоты движений ($p \leq 0,05$), времени проплывания дистанции 50 м ($p \leq 0,05$). Среднесуточная двигательная активность испытуемых в дни физкультурных занятий возрастала в среднем на 24% и составляла в среднем 6,4 тыс. локомоций.

12) Разработанная физкультурно-оздоровительная технология занятий оздоровительным плаванием способствовала достоверному увеличению у испытуемых показателей экскурсии грудной клетки ($p \leq 0,01$), жизненной ёмкости лёгких ($p \leq 0,01$), аэробных ($p \leq 0,05$) и кислородтранспортных ($p \leq 0,05$) возможностей организма, физической работоспособности ($p \leq 0,01$), общей выносливости ($p \leq 0,01$), а также улучшению общего состояния кардиореспираторной системы ($p \leq 0,01$). В физической подготовленности достоверная положительная динамика выявлена по показателям силы мышц плечевого пояса ($p \leq 0,05$), силы мышц брюшного пресса ($p \leq 0,01$), статической силы мышц ног ($p \leq 0,01$), силы мышц туловища и плечевого пояса ($p \leq 0,01$), силы косых мышц живота ($p \leq 0,05$), гибкости плечевых суставов ($p \leq 0,05$), частоты движений ($p \leq 0,05$), времени проплывания дистанции 50 м ($p \leq 0,01$). Среднесуточная двигательная активность испытуемых в дни физкультурных занятий возрастала в среднем на 62% и составляла в среднем 8 тыс. локомоций.

13) Разработанная физкультурно-оздоровительная технология занятий акваэробикой способствовала достоверному увеличению у испытуемых женщин показателей экскурсии грудной клетки ($p \leq 0,05$), жизненной ёмкости лёгких ($p \leq 0,01$), аэробных ($p \leq 0,01$) и кислородтранспортных ($p \leq 0,05$) возможностей организма, физической работоспособности ($p \leq 0,01$), общей выносливости ($p \leq 0,01$), а также экономизации деятельности миокарда ($p \leq 0,05$) и улучшению общего состояния кардиореспираторной системы ($p \leq 0,01$). В физической подготовленности достоверная положительная динамика выявлена по показателям силы мышц плечевого пояса ($p \leq 0,01$), силы мышц брюшного пресса ($p \leq 0,01$), статической силы мышц ног ($p \leq 0,01$), силы мышц туловища и плечевого пояса ($p \leq 0,01$), силы косых мышц живота ($p \leq 0,01$), симметричности развития боковой подвижности позвоночника ($p \leq 0,05$), гибкости плечевых суставов ($p \leq 0,05$), частоты движений ($p \leq 0,01$), времени проплывания дистанции 50 м ($p \leq 0,01$). Среднесуточная двигательная активность испытуемых

в дни физкультурных занятий возрастала в среднем на 170% и составляла в среднем 13,1 тыс. локомоций.

14) На величину двигательной активности занимающихся наиболее заметно повлияли физкультурно-оздоровительные технологии занятий аквааэробикой и оздоровительной ходьбой в чередовании с бегом: среднесуточная двигательная активность женщин в дни физкультурных занятий увеличивалась в среднем на 170% и 165% соответственно. Наименьшее влияние на величину двигательной активности испытуемых оказала физкультурно-оздоровительная технология занятий гимнастическими упражнениями по системе хатха-йоги – в дни физкультурных занятий среднесуточная двигательная активность женщин увеличивалась в среднем на 20%.

15) На физическую работоспособность занимающихся наиболее заметно повлияли физкультурно-оздоровительные технологии занятий аквааэробикой, оздоровительным плаванием, дыхательными упражнениями: индекс Гарвардского степ-теста женщин указанных групп к концу эксперимента увеличился в среднем на 3,49 усл.ед., 3,23 усл.ед., 3,03 усл.ед. соответственно. Наименьшее влияние на физическую работоспособность испытуемых оказала физкультурно-оздоровительная технология занятий гимнастическими упражнениями по системе хатха-йоги – индекс Гарвардского степ-теста увеличился в среднем на 2,33 усл.ед.

16) На общую выносливость занимающихся наиболее заметно повлияли физкультурно-оздоровительные технологии занятий аквааэробикой, оздоровительной ходьбой в чередовании с бегом, оздоровительным плаванием: при выполнении 12-минутного теста Купера в конце эксперимента женщины указанных групп увеличили дистанцию в среднем на 570 м, 490 м, 460 м соответственно. Наименьшее влияние на общую выносливость испытуемых оказала физкультурно-оздоровительная технология занятий силовыми упражнениями – к концу эксперимента преодолённая дистанция в ходе выполнения теста Купера увеличилась в среднем на 190 м.

17) На общее состояние кардиореспираторной системы занимающихся наиболее заметно повлияли физкультурно-оздоровительные технологии занятий аквааэробикой, оздоровительным плаванием, дыхательными упражнениями: индекс Скибинской в указанных группах к концу эксперимента увеличился в среднем на 14,74 усл.ед., 14,36 усл.ед., 13,95 усл.ед. соответственно. Наименьшее влияние на физическую работоспособность испытуемых оказала физкультурно-оздоровительная технология занятий силовыми упражнениями – к концу эксперимента индекс Скибинской увеличился в среднем на 6,85 усл.ед.

18) На самочувствие, активность, настроение занимающихся наиболее заметно повлияли физкультурно-оздоровительные технологии занятий гимнастическими упражнениями по системе хатха-йоги и аквааэробикой: согласно тесту САН, данные показатели увеличивались в среднем на 8, 3, 7 баллов соответственно в группе женщин, занимавшихся йогой, и на 4, 3, 10 баллов соответственно – в группе женщин, занимавшихся аквааэробикой.

19) Самостоятельные физкультурные занятия, проводимые 3-4 раза в неделю по 15-30 мин, способствуют восполнению дефицита двигательной активности, увеличению работоспособности, возникновению достоверных положительных изменений в соматическом и психоэмоциональном состоянии женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов. При этом из числа разработанных физкультурно-оздоровительных технологий по совокупности всех показателей наиболее эффективными для применения в условиях самостоятельной тренировки являются: физкультурно-оздоровительные технологии занятий дозированной оздоровительной ходьбой в чередовании с бегом, оздоровительным плаванием, дыхательными упражнениями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1) В качестве предпочтительной формы физкультурных занятий для женщин-преподавателей зрелого возраста целесообразно рассматривать организованные групповые занятия, проводимые под руководством специалиста.
- 2) В случае если женщины-преподаватели второго зрелого возраста по каким-либо причинам не могут себе позволить посещение организованных физкультурных занятий в фитнес-центрах и оздоровительных группах, им рекомендуется включать в рамки своего повседневного быта регулярную самостоятельную тренировку с периодичностью 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.
- 3) В качестве эффективных средств направленного воздействия на величину двигательной активности, работоспособность, соматическое и психоэмоциональное состояние женщин-преподавателей второго зрелого возраста целесообразно использовать оздоровительную ходьбу в чередовании с бегом, оздоровительное плавание, дыхательные упражнения, гимнастические упражнения по системе хатха-йоги, силовые упражнения.
- 4) Занятия оздоровительной ходьбой в чередовании с бегом женщинам-преподавателям второго зрелого возраста целесообразно начинать в нулевой зоне интенсивности (ЧСС до 130 уд/мин), выполняя в общей сложности по 1000 шагов в ходьбе и 150 шагов в беге, и постепенно в течение полугода увеличивать нагрузку до первой тренировочной зоны (ЧСС 130-150 уд/мин), доводя количество шагов до 1800 в ходьбе и 1200 в беге.
- 5) Занятия оздоровительной ходьбой в чередовании с бегом целесообразно проводить на открытом воздухе в зелёных парковых зонах.
- 6) Эффективными видами дыхательных упражнений для женщин-преподавателей второго зрелого возраста являются упражнения по методикам Стрельниковой и Чайлдера. Данные упражнения представляют собой два разных режима дыхательной тренировки, в связи с чем рекомендуется не совмещать их в одном занятии. И, напротив, чередование комплексов в разные дни является целесообразным, поскольку обеспечивает систематическое всестороннее воздействие на кардиореспираторную систему занимающихся.
- 7) Специфика дыхательных упражнений по методике Стрельниковой позволяет выполнять их на открытом воздухе, в связи с чем рекомендуется начинать осваивать эти упражнения в тёплое время года, что будет способствовать увеличению оздоровительного эффекта занятий за счёт закаливающего компонента. Специфика дыхательных упражнений по методике Чайлдера обуславливает их использование преимущественно в помещении, в связи с чем начало освоения этих упражнений можно перенести на холодное время года.
- 8) В дни, когда занимающиеся выполняют дыхательные упражнения по методике Чайлдера, рекомендуется последний приём пищи осуществлять не менее чем за 2 часа до занятий, следующий приём пищи – не раньше, чем через час после занятий.
- 9) В процессе занятий гимнастическими упражнениями по системе хатха-йоги рекомендуется выполнять не более 10-12 безопасных статических поз, оказывающих общее воздействие на женский организм. В числе эффективных для женщин второго зрелого возраста упражнений целесообразно рассматривать следующие: врикшасана (поза дерева); уттанасана (наклон вперед стоя); вирабхадрасана (поза героя 1); вирабхадрасана (поза героя 2); триконасана (поза треугольника); мандукасана (поза лягушки); дандасана (поза посоха); пашчимоттанасана (наклон вперед сидя); матсиасана (поза рыбы); павана-муктасана (колени к груди); сетубандхасана (поза моста); шавасана (поза трупа).
- 10) Гимнастические упражнения по системе хатха-йоги важно выполнять в достаточно просторном помещении, позволяющем свободно вытянуться на полу в полный рост в любом направлении. При выполнении упражнений необходимо соблюдать: чередова-

ние физических напряжений и расслаблений; согласованность движений и статических напряжений с дыханием; концентрацию внимания на выполняемом упражнении.

- 11) В рамках силовой тренировки женщинам-преподавателям второго зрелого возраста рекомендуется применять комплексы упражнений с резиновыми жгутами для различных групп мышц продолжительностью около 20 мин. Для удобства проведения занятий целесообразно иметь памятку на бумажном носителе, либо DVD-диске.
- 12) В ходе самостоятельных занятий оздоровительным плаванием женщинам-преподавателям второго зрелого возраста рекомендуется постепенно увеличивать плавательные нагрузки путём увеличения суммарной дистанции плавания за неделю. При этом целесообразно начинать процесс тренировки с проплывания 300-400 м за занятие и в течение полугода доводить дистанцию до 800-1000 м. Рекомендованным является способ плавания «басс» с выполнением выдоха в воду.
- 13) В случае пропуска запланированного занятия ходьбой в чередовании с бегом, либо оздоровительным плаванием рекомендуется восполнять тренировочный объём текущей недели на последующих тренировках, либо переносить недостающие метры на следующую неделю, равномерно распределив их на все занятия.
- 14) При проведении самостоятельных физкультурных занятий женщинами-преподавателями второго зрелого возраста рекомендуется использовать разработанные в ходе выполнения данного диссертационного исследования физкультурно-оздоровительные технологии: 1) ФОТ занятий ходьбой в чередовании с бегом; 2) ФОТ занятий дыхательными упражнениями; 3) ФОТ занятий гимнастическими упражнениями по системе хатха-йоги; 4) ФОТ занятий силовыми упражнениями; 5) ФОТ занятий оздоровительным плаванием.
- 15) Для физкультурных занятий рекомендуется подбирать удобную одежду, не стесняющую движений и позволяющую коже дышать.
- 16) С целью повышения эффективности контроля за своим самочувствием занимающимся рекомендуется овладеть методами самоконтроля.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

Научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, входящих в реестр ВАК МОиН Российской Федерации

1. Байтлесова, Н.К. Характеристика двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов / Н.К. Байтлесова, А.А. Горелов, О.Г. Румба // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2012. – №3(39). – С. 84-89. (0,5 / 0,17)
2. Байтлесова, Н.К. Диагностика соматического состояния женщин-преподавателей вузов, относящихся ко второму периоду зрелого возраста / Н.К. Байтлесова, А.А. Горелов, О.Г. Румба // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – Ростов-на-Дону, 2012, №4. – С. 9-14. (0,38 / 0,13)
3. Байтлесова, Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Н.К. Байтлесова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2012, вып. 9(91). – С. 25-30. (0,5 / 0,17)

Научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, входящих в реестр ВАК МОиН Республики Казахстан

4. Байтлесова, Н.К. Методика формирования здорового образа жизни женщин среднего возраста / Н.К. Байтлесова // Поиск: научный журнал. – Алматы, 2006. – №1. – С. 288-290. (0,19)
5. Байтлесова, Н.К. Двигательная активность как средство укрепления здоровья женщин среднего возраста / Н.К. Байтлесова // Бастауыш мектеп: Республиканский научно-методический журнал. – 2006. – №11-12. – С. 64. (0,13)
6. Байтлесова, Н.К. Использование физических упражнений в оздоровительных целях / Н.К. Байтлесова // Бастауыш мектеп: Республиканский научно-методический журнал. – 2007. – №5-6. – С. 74. (0,13)
7. Байтлесова, Н.К. Двигательная активность – основа здоровья / Н.К. Байтлесова // Қазақстан мектебі: Республиканский научно-методический журнал. – 2012. – №5. – С. 38-39. (0,19)

Статьи в журналах, сборниках научных трудов и материалов конференций

8. Байтлесова, Н.К. Факторы влияющие на здоровье женщин среднего возраста / Н.К. Байтлесова // Теория и практика физической культуры: Матер. Международ. науч.-практич. конф. – Алматы, 2005. – С. 46-47. (0,13)

9. *Байтлесова, Н.К.* Рациональное питание как компонент профилактики заболеваний у женщин среднего возраста / Н.К. Байтлесова // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 67-70. (0,25).
10. *Байтлесова, Н.К.* Укрепление здоровья студентов и пути формирования их здорового образа жизни / Н.К. Байтлесова // Актуальные проблемы физического воспитания и начальной военной подготовки учащейся молодежи: Матер. областной науч.-практич. конф. – Уральск, 2007. – С. 18-20. (0,19)
11. *Байтлесова, Н.К.* Современные подходы к определению состояния здоровья и его критериев у женщин среднего возраста / Н.К. Байтлесова // Современные проблемы развития физической культуры и спорта: Матер. Междунар. науч.-практич. конф., 24-25 декабря 2007 г. – Актобе, 2007. – С. 460-466. (0,44)
12. *Байтлесова, Н.К.* Здоровье как фактор индивидуальной и социальной жизни женщин среднего возраста / Н.К. Байтлесова // Матер. Междунар. науч.-практич. конф., посвящ. 75-летию ЗКГУ им. М. Утемисова, 17 октября 2007. – Уральск, 2007. – С. 232-234. (0,19).
13. *Байтлесова, Н.К.* Разработка методики моделирования экстремальных условий для ведения здорового образа жизни / С.Н. Никитин, И.В. Русакова, Н.М. Томашов, В.Г. Туктагулов, Н.К. Байтлесова // Спорт и занятость: Матер. Междунар. науч.-практич. конф., 24-25 апреля 2008 г. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – С. 58-60. (0,19 / 0,04).
14. *Байтлесова, Н.К.* Оптимизация безопасности жизнедеятельности по результатам анкетного опроса / С.Н. Никитин, В.М. Клосс, А.И. Ушников, В.Г. Туктагулов, Н.Ф. Носов, Н.К. Байтлесова // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Вестник Балтийской Педагогической Академии. – СПб, 2008. – С. 160-171. (0,75 / 0,13).
15. *Байтлесова, Н.К.* Разработка принципов формирования терминов и понятий в системе физкультурного образования / С.Н. Никитин, В.М. Клосс, А.И. Ушников, В.Г. Туктагулов, Н.Ф. Носов, Н.К. Байтлесова // Современные технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования: Матер. VII междунар. науч.-практич. конф., посвящ. 25-летию факультета физической культуры и спорта в РГУ им. Иммануила Канта. – Калининград, 2008. – С. 50-55. (0,38 / 0,06).
16. *Байтлесова, Н.К.* Двигательная деятельность в неразрывности психических и физиологических аспектов / М.Г. Быченкова, И.В. Русакова, Н.М. Томашов, А.В. Соколов, С.Н. Никитин, Е.С. Тушкова, А.И. Ушников, В.И. Байдак, Н.К. Байтлесова // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Вестник Балтийской Педагогической Академии. – СПб, 2009. – С. 122-126. (0,31 / 0,04).
17. *Байтлесова, Н.К.* Духовное воспитание через двигательную активность / С.Н. Никитин, С.А. Воробьев, А.А. Кочергина, Л.А. Онучин, Ю.Н. Труфанов, С.А. Джалилов, В.Н. Богачев, А.Е. Шевелев, В.М. Клосс, Н.К. Байтлесова // Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма, состояния и перспективы формирования здорового образа жизни: Матер. VII междунар. симпозиума, 6-10 мая 2010 г. – Орёл: ОГТУ, 2010. – С. 130-136. (0,44 / 0,04).
18. *Байтлесова, Н.К.* Теоретический анализ проблемы повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов с ослабленным здоровьем / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Н.К. Байтлесова // Современные тенденции развития физкультурного образования: Матер. Междунар. науч.-практич. конф., посвящ. VII Азиатским играм, 3 декабря 2010 г. / ЗКГУ им. М. Утемисова. – Уральск, 2010. – С. 10-17. (0,5 / 0,17).
19. *Байтлесова, Н.К.* Факторы, влияющие на здоровье человека / Н.К. Байтлесова // Современные тенденции развития физкультурного образования: Матер. Междунар. науч.-практич. конф., посвящ. VII Азиатским играм, 3 декабря 2010 г. / ЗКГУ им. М. Утемисова. – Уральск, 2010. – С. 157-159. (0,19).
20. *Байтлесова, Н.К.* Факторы питания в сохранении и восстановлении здоровья / Н.К. Байтлесова // Современные проблемы развития физической культуры, спорта и пути совершенствования: Матер. III междунар. науч.-практич. конф., 12-13 апреля 2011 г. / АГПИ. – Актобе, 2011. – С. 416-422. (0,44).
21. *Байтлесова, Н.К.* Особенности человеческого здоровья и способы его восстановления / Н.К. Байтлесова // Академическая мобильность в вузах Республики Казахстан: опыт и перспективы: Матер. Междунар. науч.-практич. конф., 4 ноября 2011 г. / ЗКГУ им. М. Утемисова. – Уральск, 2011. – С. 205-208. (0,25).
22. *Байтлесова, Н.К.* Исследование двигательной активности женщин-преподавателей вузов, относящихся ко второму периоду зрелости / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Н.К. Байтлесова // Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза: Матер. Всерос. науч.-практич. конф., посвящ. 50-летию основания кафедры физического воспитания в НИУ «БелГУ» и 60-летию профессора А.А. Горелова, 2-3 апреля 2012 г. / НИУ «БелГУ». – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2012. – С. 146-154. (0,56 / 0,19).
23. *Байтлесова, Н.К.* Исследование уровня потребности женщин второго периода зрелого возраста к физкультурным занятиям / Н.К. Байтлесова, Н.А. Груздева, Г.Ф. Жован // Социально-педагогические проблемы физической культуры учащейся молодежи: Сб. науч. трудов. – СПб: Изд-во СПбГУЭФ, 2012. – С. 21-24. (0,25 / 0,08).