

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Особенности обучения двигательным действиям в средних учебных заведениях милиции // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №3. – С. 52-55. (в соавт. Бойченко С.Д., Руденик В.В.).

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов: учеб. пособие /В.В. Леонов [и др.]; под общ. ред. В.В. Леонова; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. – Минск: Акад. МВД, 2011. – 201 с.

3. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: [монография] / В.В. Леонов; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – 190 с.

4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд., - Москва: Издательский центр «Академия», 2009.- 24 с.

5. Антонов, В.И. Основы методики акцентированного воспитания двигательных и специальных качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Проблемы боевой и физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: Межвуз. тематический сб. науч. статей. – Минск: МВШ МВД СССР, 1985.

6. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность. Научное издание. Под редакцией О.Г. Газенко. Москва, Наука, 1990.- 34 с.

7. Ивойлова, А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А.В. Ивойлов, Москва. Физкультура и спорт, 1986 - 110 с.

8. Мякинченко, Е. Б., Селуянов В.Н., Обухов С.М. Локальная выносливость в беге. Москва. Физкультура, образование, наука, 1991 – 260 с.-ил.

9. Сулейманов, И. И. Основы воспитания координационных способностей. Лекция. ОМСК, 1986 – 22 с.

### **Н.В. ОРЛОВА, Н.И. КОЗЛОВА**

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный технический университет»

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК**

**Summary.** To effectively impact aerobics classes classical physical and psychological state, a model dealing with movement testing to determine the dynamics of the physical abilities and functional status of students.

**Резюме.** Для эффективного влияния занятий классической аэробикой на физическое и психологическое состояние занимающихся предлагается модель двигательного тестирования для определения динамики развития физических способностей и функционального состояния студенток.

**Актуальность.** По данным специалистов, около 60% белорусских женщин имеют различные нарушения психологической сферы, 20% из них страдают депрессией (в том числе и послеродовой), а 40% испытывают состояния стресса, тревожности и возбуждения. Большинство применяет различные лекарственные препараты, чтобы избавиться от подобных нарушений [1].

Оздоровительные виды аэробики являются прекрасным средством физического воспитания, которое сочетает в себе все положительные эффекты от занятий непосредственно физическими упражнениями с позитивным воздействием на организм и психологическое состояние средств музыки и танца.

**Цель работы.** Определить влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическое и психологическое состояние студенток.

**Методы и организация исследования.** Методы сбора и анализа текущей информации (тестирование, наблюдение, анкетирование, контрольные испытания, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

Педагогическое исследование проводилось на базе Брестского государственного технического университета со студентками, которые начали посещать занятия в секции классической аэробики при спортивном клубе университета в сентябре 2011 года. В исследовании приняли участие 25 студенток. Занятие классической аэробикой проводилось 2 раза в неделю в вечернее время по 60 мин.

В начале педагогического эксперимента было проведено двигательное тестирование. Через семь месяцев регулярных занятий классической аэробикой было проведено повторное двигательное тестирование для определения динамики развития физических способностей и функционального состояния студенток.

**Результаты и обсуждение.** Наибольший прирост у студенток отмечен в показателях «проба Ромберга» (25%) и гибкости (21,4%). Наименьшая динамика отмечается в силовых показателях (сила мышц брюшного пресса и сила рук) и составила всего 11%. Одинаково во всех показателях физических способностей существуют достоверные различия при уровнях значимости  $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$  (табл. 1).

В функциональном состоянии наибольшая положительная динамика отмечается в показателях степ-теста (13,6%). Показатели пробы Штанге и пробы Генчи увеличились незначительно, соответственно 2,9% и 3,4% (табл. 1). Однако результаты выполнения этих контрольных параметров достоверно улучшились ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ). Сравнивая показатели функционального состояния в конце исследования с оценочными таблицами, можно отметить, что физическая работоспособность оценивается как «хорошая» (на начало исследования – «средняя»). Пробы Штанге и Генчи тоже оцениваются на «хорошо».

Сравнивая результаты тестирования можно сделать вывод, что все показатели как физических способностей, так и функциональных показателей имеют положительную динамику.

Сравнивая результаты психологического тестирования самочувствия, активности, настроения можно отметить, что все показатели изменились в положительную сторону (табл. 2). Наибольшие изменения отмечаются в самочувствии (50,5%) и физической активности занимающихся (39,8%). Наименьшие изменения произошли в психологической активности (22,3%).

Таблица 1 – Показатели физических способностей и функционального состояния студенток за период педагогического исследования

Показатели	Тесты	Результаты		Динамика %	P
		до	после		
Физические способности	1. Брюшной пресс (кол-во раз)	28	30	11	<0,05
	2. Отжимание (кол-во раз)	18	20	11	<0,05
	3. Приседание (кол-во раз)	19	22	15	<0,05
	4. Проба Ромберга (сек.)	4	5	25	<0,05
	5. Наклон вперед (баллы)	2.8	3.4	21.4	<0,01
Функциональное состояние	6. Степ-тест (пульс)	64.6	73.4	13.6	<0,01
	7. Проба Штанге (сек)	54.8	56.4	2.9	<0,05
	8. Проба Генчи (сек)	40.8	42.2	3.4	<0,05

Таблица 2 – Результаты психологического тестирования (методика «САН») за период педагогического исследования

Показатель	До			После			Динамика, %	P
	х	σ	n	х	σ	n		
Самочувствие	4,14	1,3	0,28	6,23	2,12	0,59	50,5%	<0,05
Физическая активность	4,14	1,17	0,32	5,79	2,04	0,57	39,8%	<0,05
Психологическая активность	4,79	1,97	0,55	5,86	1,79	0,5	22,3%	-
Мотивация	3,86	1,17	0,32	5,14	1,79	0,5	33,1%	<0,05

Из полученных результатов можно заключить, что показатели самочувствия, физической активности и мотивации за период педагогического исследования достоверно улучшились ( $p < 0,05$ ). Показатель психологической активности хотя имеет положительную динамику, достоверно не улучшился.

Таблица 3 – Оценка самочувствия, активности, настроения и мотивации студенток, участвующих в исследовании

Показатель	Уровни развития (1-10)				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	До/после	До/после	До/после	До/после	До/после
Самочувствие	4/1	6/2	4/5	-/3	-/3
Физическая активность	4/2	7/3	2/4	1/2	-/3

Психологическая активность	3/2	5/1	3/6	1/2	2/3
Мотивация	7/4	2/-	5/7	-/2	-/1

Необходимо отметить, что после исследования в показателях самочувствия у двенадцати студенток отмечается уровень «выше среднего» и «высокий», что не отмечалось на начало эксперимента. По показателям мотивации тоже произошли аналогичные изменения и увеличилось количество девушек (7 человек), у которых отмечается уровень «выше среднего» и «высокий» (табл. 3).

Сравнивая результаты психологического тестирования работоспособности, можно отметить, что все показатели изменились в положительную сторону. Наибольшие изменения отмечаются в физиологическом (37,1%) и когнитивном дискомфорте (28,6%). Наименьшие изменения произошли в аффективных нарушениях (5,5%) и демотивации (6,7%). Из полученных результатов можно заключить, что показатели «хроническое утомление», «физиологический дискомфорт» и «когнитивный дискомфорт» за период педагогического исследования достоверно улучшились ( $p < 0,05$ ). Показатели «аффективные нарушения» и «демотивация», хотя имеют положительную динамику, достоверно не улучшились (табл. 4).

Таблица 4 – Результаты психологического тестирования работоспособности студенток за период педагогического исследования

Показатель	До			После			Динамика %	P
	x	$\sigma$	m	x	$\sigma$	m		
Хроническое утомление	6,64	1,28	0,35	5,54	1,39	0,39	19,8	<0,05
Физиологический дискомфорт	6,43	1,95	0,54	4,69	2,29	0,63	37,1	<0,05
Когнитивный дискомфорт	6,43	1,91	0,53	5,0	2,08	0,58	28,6	<0,05
Аффективные нарушения	5,36	1,55	0,43	5,08	1,75	0,49	5,5	-
Демотивация	6,07	1,38	0,38	5,69	2,39	0,66	6,7	-

Таблица 5 – Оценка работоспособности студенток, участвующих в исследовании

Показатель	Уровни развития (10-1)				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	До/после	До/после	До/после	До/после	До/после
Хроническое утомление	3/-	5/3	5/8	1/1	-/2
Физиологический дискомфорт	3/-	3/3	7/7	-/1	1/3

Когнитивный дискомфорт	3/1	3/1	7/7	-/3	1/2
Аффективные нарушения	1/1	1/1	8/7	1/4	3/1
Демотивация	2/5	4/1	5/6	3/-	-/2

После исследования в показателях «физиологический дискомфорт» и «когнитивный дискомфорт» у тринадцати студенток отмечается уровень «выше среднего» и «высокий», хотя на начало эксперимента таких студенток было всего семь.

По показателям «хроническое утомление» и «аффективные нарушения» тоже произошли аналогичные изменения – увеличилось количество девушек (18 человек), у которых отмечается уровень «выше среднего» и «высокий». Можно отметить, что в показателе «демотивация» также наблюдаются положительные изменения.

**Выводы.** Занятия оздоровительной аэробикой благотворно влияют как на физическое, так и на психологическое состояние студенток, что способствует желанию заниматься аэробикой в дальнейшем, положительному отношению к окружающим, желанию самим изменяться в лучшую сторону, быть оптимистичными, любящими, доброжелательными.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о эффективности использования средств классической аэробики в физическом воспитании студенток, так как достигнуты достоверные изменения в их физическом и психологическом состоянии.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

### **В.Г. БЕСПУТЧИК, М.С. ПОПКО**

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

### **ПРОБЛЕМЫ И ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Summary.** For effective investigation of a teacher of physical culture of educational institutions should pay special attention to the content of their work, relationships in teaching staff, organization-minded and working conditions, the study and explanation of the meaning and nature of their job satisfaction.

**Резюме.** Для эффективного исследования труда учителя физической культуры общеобразовательных учреждений следует обратить особое внимание на содержание выполняемой им работы, взаимоотношения в педагогическом коллективе, организацию и условия труда, изучение и объяснение значения и природу их удовлетворения от работы.