

листов при оптимальном соотношении нагрузок по их величине, координационной сложности, специализированности и направленности способствовало повышению уровня развития физических качеств футболистов, их физической работоспособности (о чем свидетельствовали результаты этапного, текущего и оперативного контроля), что обеспечило реализацию тактических замыслов тренера и стратегию результата, который и является основным критерием успешности работы. Практическая реализация программы построения учебно-тренировочного процесса с использованием тренировочных заданий была осуществлена на юных футболистах группы подготовки 16–17 лет, команда которых выиграла первенство Республики Беларусь среди сверстников.

1. Рымашевский, Г.А. Методические основы и практические материалы построения и реализации учебно-тренировочного процесса в годовом цикле подготовки футболистов 15–17 лет: метод. рекомендации / Г.А. Рымашевский, В.В. Ковалев, П.М. Прилуцкий ; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта РБ; Бел. федерация футбола. – Минск, 2006. – 44 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИЦ 10–12 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Рябцова О.К.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Физическая нагрузка генерализованно воздействует практически на все физиологические механизмы организма людей [11]. Она повышает резистентность человека к стрессовым ситуациям, оказывает тренирующее влияние на координацию и регуляцию двигательных и вегетативных функций, прежде всего обеспечивающих совершенствование адаптационных систем организма, и тем самым предотвращает нарушения в состоянии здоровья [6].

Школьники, как в повседневной жизни, так и на уроках физической культуры выполняют недостаточный объем физических нагрузок. Результат дефицита движений (гипокинезия) выражается в ухудшении физического и психического состояния учащихся, снижении сопротивляемости организма болезням и утомлению. Одним из доступных, востребованных и эффективных средств борьбы с гипокинезией и всестороннего гармонического развития детей и подростков является оздоровительная аэробика [2]. В имеющейся научно-методической литературе довольно широко раскрываются различные аспекты ее воздействия на организм школьников [7]. Позитивное влияние оздоровительной аэробики на психофизиологические функции подтверждено многочисленными исследованиями [7]. Однако только методически правильно организованные занятия способствуют развитию положительных эмоций [9], уменьшению напряжения [4], повышению уровня функционирования систем кровообращения и дыхания [5, 9, 10]. В литературе отсутствуют сведения о правильном структурировании занятий оздоровительной аэробикой и их влиянии на уровень развития психоэмоционального состояния школьниц 10–12 лет.

В связи с этим, в процессе педагогического эксперимента нами выяснялась динамика показателей психоэмоционального состояния девочек 10–12 лет в процессе использования различных вариантов построения занятий оздоровительной аэробикой.

Методы исследования. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методика САН (Самочувствие, Активность, Настроение), методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент был проведен в период времени с сентября 2005 по май 2006 года на базе СШ № 159 г. Минска. В нем приняли участие школьницы 10–12 лет ($n=71$). Занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью по 45 минут каждое. Темп музыкальных произведений составлял 135–140 акцентов в минуту.

Структура занятий оздоровительной аэробикой состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, которые составляли 20, 70 и 10 % времени соответственно. Подготовительная и заключительная части строились однотипно, в то время как основная включала в себя четыре варианта построения:

1. В собственно аэробном варианте комплексу беговых и прыжковых упражнений предшествовали танцевальные двигательные действия низкой ударности (базовые шаги).

2. Собственно партерный предусматривал последовательное применение силовых движений из исходного положения лежа на спине, лежа на животе, в упоре, стоя.

3. С выполнения базовых шагов начиналась основная часть аэробно-партерного варианта, в котором в дальнейшем использовались беговые и прыжковые упражнения, двигательные действия, направленные на развитие силовых способностей из исходного положения стоя, лежа на спине, лежа на животе, в упоре.

4. В партерно-аэробном варианте упражнения силового характера из исходного положения лежа на спине, лежа на животе, в упоре, стоя сменялись танцевальными движениями низкой и далее высокой ударности (бег и прыжки).

Из всех обследованных и приступивших к занятиям базовой аэробикой девочек были сформированы две экспериментальные и одна контрольная группы.

В первой экспериментальной группе (ЭГ-1 – 25 человек) физические нагрузки аэробного (собственно аэробный вариант) и силового (собственно партерный вариант) характера последовательно чередовались в разные дни недельного микроцикла. На занятиях во второй экспериментальной группе (21 человек) использовался партерно-аэробный вариант построения занятий. В контрольной группе (25 человек) занятия проводились с применением наиболее распространенного классического аэробно-партерного варианта.

Все школьницы, привлеченные к эксперименту, были обследованы по единой программе измерений перед началом (1 этап – сентябрь 2005 г.), во время (2 этап – декабрь 2005 г.) и после его проведения (3 этап – май 2006 г.).

Результаты исследования и обсуждение. Эффективность разработанных методик занятий изучалась в процессе основного педагогического эксперимента по динамике показателей теста «Дифференциальной самооценки функционального состояния» (САН) [12].

Сравнительный анализ результатов психоэмоционального состояния организма привлеченных к исследованию лиц, перед началом эксперимента не выявил достоверных межгрупповых различий ($p>0,05$), зарегистрированные в трех группах величины соответствовали норме [12].

Данные, полученные на втором этапе обследования, позволили сделать заключение о незначительном приросте средних показателей в ЭГ-2 по шкале «Активность» на 0,1 балл и в КГ по шкале «Самочувствие» на 0,2 балла ($p>0,05$). В ЭГ-2 оценки по шкалам «Самочувствие» и «Настроение» остались на уровне, зарегистрированном до начала исследования. В процессе эксперимента в контрольной группе по шкале «Настроение» не произошло изменение данных, по шкале «Активность» балл уменьшился на 0,1 ($p>0,05$).

Отрицательная динамика психоэмоционального состояния девочек 10–12 лет (снижение на 0,2; 0,1 и 0,2 балла, соответственно) зафиксирована по всем трем шкалам в ЭГ-1 ($p>0,05$). Сравнительный анализ показателей «Самочувствия», «Активности» и «Настроения» у школьниц экспериментальных и контрольной групп показал, что ни по одному из перечисленных признаков в середине учебного года они существенно не отличались ($p>0,05$).

К окончанию эксперимента произошло снижение средних показателей по трем шкалам «Самочувствие», «Активность» и «Настроение» в ЭГ-1. Полученные в конце года оценки были незначительно меньше исходных на 0,3 балла, 0,1 балл, 0,3 балла, соответственно и свидетельствовали о нормальном состоянии испытуемых [12]. Положительное влияние занятий на психоэмоциональное состояние учащихся 10–12 лет, несмотря на их высокую утомляемость в процесс интеллектуальных занятий в школе [1, 8], зафиксировано в партерно-аэробном и аэробно-партерном вариантах построения занятий. К последнему этапу обследования в ЭГ-2 произошло незначительное увеличение значений по шкале «Активность» (на 0,3 балла) и «Настроение» (на 0,2 балла), в КГ – по шкале «Самочувствие» (на 0,2 балла) и «Активность» (на 0,2 балла). Полученные в процессе исследования позитивные сдвиги согласуются с мнением специалистов о благоприятном влиянии физических упражнений на психофизиологическую и психическую сферы человека [3]. Зарегистрированные в процессе исследования данные в ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ статистически недостоверны. В ходе основного педагогического эксперимента не обнаружены существенные различия межгруппового прироста средних величин анализируемых показателей.

Таким образом, исследование психоэмоционального состояния школьниц 10–12 лет в процессе использования в различных сочетаниях упражнений аэробного и силового характера показало, что физические нагрузки партерно-аэробного варианта построения занятий способствовали на протяжении всего учебного года, в сравнении с двумя другими группами, стабилизации самочувствия учащихся ($p>0,05$), большему увеличению активности ($p>0,05$) и улучшению настроения ($p>0,05$).

1. Ананьев, Б.Г. Воспитание внимания у школьников / Б.Г. Ананьев. – Л.: Лениздат, 1939. – 142 с.
2. Беспутчик, В.Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин. – Минск, 1997. – 124 с.
3. Бурнейкене, В. Изменение умственной работоспособности у школьников 5–6 класса / В. Бурнейкене, В. Вайтквичус, Э. Гринене // Новые исследования в возрастной физиологии. – М.: Педагогика, 1983. – № 1. – С. 15–19.
4. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
5. Интенсивность мышечной нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой / В.В. Михайлов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 1. – С. 35–37.
6. Иорданская, Ф.А. Физкультура и спорт в жизни женщины / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 1995. – 159 с.
7. Исаева, Т.А. Влияние дополнительных занятий ритмической гимнастикой на морфофункциональное состояние школьниц 15–16 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.А. Исаева; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка: Аведа, 2004. – 22 с.
8. Корнев, Г.Н. Об изменении функционального состава нервной системы школьников на уроках физического воспитания / Г.Н. Корнев // Научные основы физической культуры и спорта: материалы 2-й Поволжской конференции. – Саратов, 1970. – С. 70–73.
9. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
10. Купер, К. Новая аэробика: пер. с англ. 2-е изд. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
11. Особенности реакции эндокринной и сердечно-сосудистой системы людей с различным типом темперамента на эмоциональный стресс / И.В. Харитонова [и др.] // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – № 3. – С. 121–125.
12. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – М.: МГУ, 1990. – С. 65–69.