

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

На правах рукописи  
УДК: 159.9:371.12+796.035(043)

**ШАБЛОВА СВЕТЛАНА**

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСС ТЕХНОЛОГИЙ**

**533.04 – Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация**

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
доктора педагогических наук

**КИШИНЕВ, 2025**

Работа выполнена в Докторантуре Спортивных Наук  
Института Физического Воспитания и Спорта / Государственный Университет Молдовы

**Состав Комиссии публичной защиты:**

1. **БУФТЯ Виктор**, доктор хабилитат педагогических наук, профессор, Институт Физического Воспитания и Спорта, Кишинев – председатель комиссии.
2. **АФТИМИЧУК Ольга**, доктор хабилитат педагогических наук, профессор, Институт Физического Воспитания и Спорта, Кишинев – научный руководитель.
3. **ГОНЧАРУК Светлана**, доктор педагогических наук, профессор, Государственный Университет Молдовы, Кишинев – официальный оппонент.
4. **КИРАЗИ Марин**, доктор педагогических наук, профессор, Ясский Университет имени А.И. Куза, Румыния – официальный оппонент.
5. **ОТРАВЕНКО Елена**, доктор педагогических наук, доцент, Луганский Национальный Университет имени Тараса Шевченко, Украина – официальный оппонент.

Защита диссертационной работы состоится 12.06.2025 в 13.00, ауд. 105, на заседании Комиссии публичной защиты Института Физического Воспитания и Спорта по адресу: ул. А. Дога 22, Кишинев

Ознакомиться с диссертационной работой и авторефератом можно в библиотеке ИФВС и на веб-сайте [www.cnaa.md](http://www.cnaa.md)

**Председатель Комиссии публичной защиты,**

доктор хабилитат педагогических наук, профессор

Буфтя Виктор

**Научный руководитель,**

доктор хабилитат педагогических наук, профессор

Афтимичук Ольга

**Автор**

Шаблова Светлана

© Шаблова Светлана, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>3. ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ .....</b>	<b>24</b>
<b>4. БИБЛИОГРАФИЯ .....</b>	<b>27</b>
<b>5. СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ АВТОРА ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ .....</b>	<b>29</b>
<b>6. АННОТАЦИЯ (на русском, румынском, английском языках) .....</b>	<b>31</b>

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Актуальность и значимость рассматриваемой темы.** Современные условия вносят множество корректировок в теорию и практику профессиональной деятельности и повышают требования к специалистам. Наряду с профессиональными качествами, деловыми и моральными качествами все более востребованной становится такая черта личности, как психофизическая устойчивость. Психофизическая устойчивость приобретает особую актуальность на фоне все возрастающего напряжения профессиональной деятельности педагогов: информационная перегруженность, распорядок дня, потребность в постоянном профессиональном и личностном росте, повышенная моральная ответственность, высокие социальные ожидания, потребность сдерживать свои эмоции, понимать характер профессиональной деятельности педагога [16]. Осуществление педагогической деятельности в условиях постоянного воздействия негативных факторов: контроля каждого действия, каждого сказанного слова, ставит под угрозу как здоровье педагогов, так и успех профессиональной деятельности [33].

Психофизическая устойчивость является особой основой психического и физического здоровья педагога, а также одним из значимых факторов профессиональной подготовки и эффективности профессиональной деятельности.

К сожалению, на сегодняшний день психофизическая устойчивость не привлекла внимания исследователей. В большей степени предметом исследования в специализированной литературе является психологическая устойчивость.

В большом толковом психологическом словаре под психологической устойчивостью понимается «совокупность определенных качеств и свойств психики, благодаря которым организм сохраняет способность к адекватной и эффективной жизнедеятельности под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов» [27]. П.А. Корчемный и А.П. Елисеев [17] рассматривают психологическую устойчивость как целостное, интегральное качество личности и коллективов, определяющее способность оптимально рефлексировать в сложных и стрессовых ситуациях. При этом, к основным компонентам психологической устойчивости и готовности к деятельности в таких ситуациях относят *моторику, волю, интеллектуальные способности, когнитивные процессы, мотивацию, эмоциональную сферу* личности [29]. Анализируя критерии эмоциональной устойчивости, Л.М. Аболин оценивает в ней «свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные процессы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [1]. В интерпретации ряда авторов [11, 13, 15] эмоциональная устойчивость противостоит понятию напряженности, которое

характеризуется состоянием временного понижения устойчивости психических и психомоторных процессов, ослаблению профессиональной эффективности в обстановке сильных эмоций.

Существует и тенденция в исследовании психологической устойчивости, рассматривающая ее как результат филогенетического и онтогенетического развития индивида, отражающееся в активности и успешности самореализации личности [4, 17], основой чего, по мнению С.Л. Рубинштейна [30], является организация психических когнитивных процессов (типы восприятия и наблюдения, памяти, внимания).

Проблема психологической устойчивости педагогов в специальной литературе представлена профессиональной устойчивостью. Большинство исследователей последнюю рассматривают как интегративное качество личности, как фундаментальный компонент профессиональной культуры преподавателя, как устойчивость эмоциональных проявлений, способность координировать эмоциональное состояние, как показатель результативной профессионально-педагогической деятельности в критических ситуациях. Так, с позиций О.Ф. Остоумовой, профессиональная устойчивость преподавателя рассматривается как «стойкая, характерная модель сознания и поведения, которые необходимы для успешного выполнения педагогической деятельности» [26]. О.В. Ржанникова освещает профессиональную устойчивость как сочетание интеллектуальных, эмоциональных и волевых личностных качеств преподавателя [28].

С точки зрения И.Б. Свеженцевой [31], профессиональная устойчивость вмещает в себя устойчивость профессиональной направленности преподавателя, способность к действенности.

Исходя из вышеуказанного, профессиональная устойчивость учителя выступает индикатором его профессионально-педагогической подготовки, высоким уровнем развития эмоциональных и волевых личностных качеств, заинтересованностью в осуществлении педагогической деятельности, способностью продолжительное время поддерживать состояние работоспособности и неподдельного интереса к профессии [20].

Вместе с тем, физический компонент профессиональной устойчивости не наблюдается ни в представленных исследованиях, ни в других, нами проанализированных в течение всего исследования. И только в последний год (2024) наших изысканий в работе Т.И. Бонкало и О.Б. Поляковой «Профессиональное здоровье» в разделе «Методы профилактики нарушений профессионального здоровья» обнаружили выражение «коррекция психофизических отклонений» [9]. В своем труде авторы рекомендуют ряд средств для профилактики нарушений профессионального здоровья: аутогенная и идеомоторная тренировки, медитация,

саморегуляция и т.п., а также перечень мероприятий, в состав которых входят оздоровительная и укрепляющая физическая культура.

Таким образом, актуальность исследования определяется недостаточным теоретическим обоснованием вопросов развития психофизической устойчивости школьных учителей, объективной необходимостью использования психофизических ресурсов обеспечения профессиональной деятельности, а также необходимостью развития психофизической устойчивости учителей, испытывающих трудности в реализации различных компонентов педагогической деятельности, а также отсутствием значимых исследований особенностей развития психологической устойчивости учителей со стажем.

**Цель исследования:** совершенствование процесса психофизической устойчивости учителей школ к профессиональной деятельности посредством реализации фитнес-технологий, ориентированных на поддержание высокого уровня личностного здоровья в целях продления профессионального долголетия.

**Задачи исследования:**

1. Изучить современное состояние проблемы психофизической устойчивости учителей школ в профессиональной деятельности с учетом выявления факторов профессионального стресса и характера их влияния на психофизическую устойчивость.

2. Определить профессионально важные психофизические качества учителей школ и уровня их развития.

3. Спроектировать концептуальную модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей школ с учетом включения фитнес-технологий.

4. Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы оптимизации психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес-технологий.

**Гипотеза исследования.** Оптимизация психофизической устойчивости учителей школ с применением фитнес-технологий будет эффективным, если:

– обусловлена и аргументирована концептуальная модель формирования психофизической устойчивости учителей в применении фитнес-технологий;

– процесс воспитания качеств психофизической устойчивости у учителей согласуется с программой оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-программ;

– оптимизации психофизической устойчивости у учителей школ проходит с применением информационных, педагогических, фитнес технологий.

**Методологической основой исследования** является личностно-деятельностный подход к анализу личностной рефлексии [5, 21, 30], а также ряд конкретных представлений о психологической устойчивости личности [7, 8, 17, 28, 32].

**Теоретическая база исследования** представлена: теорией деятельности [21, 23, 30]; теорией профессионально-педагогической деятельности [12, 13, 16, 23], психологией личности [4, 14, 21, 22, 33]; концепцией психологической устойчивости [1, 7, 8, 18, 26]; личностной, физической, профессиональной резилентностью [1, 8, 11, 17, 25]; теорией и методикой формирования профессионально-педагогических качеств [12, 23, 26, 28]; концептом профессионального здоровья учителей [9, 25, 33], теорией и методикой оздоровительной физической культуры [19, 24, 34]; основами фитнес-технологий [5, 6, 10].

В процессе исследования были применены следующие **методы исследования**:

– методы *теоретического исследования*: анализ научных публикаций; аналитическое исследование специализированных научных источников в области психологии, педагогики, физической культуры и фитнеса; обобщение, сравнение и синтез теоретического материала для аргументации теоретико-методологических основ изыскания; моделирование, направленное на разработку концептуальной модели процесса формирования психофизической устойчивости;

– методы *эмпирического исследования*: социологический опрос; методы психологического тестирования – тест Спилберга, методика самооценки психических состояний по Г.Ю. Айзенку, методика «Индекс жизненной удовлетворенности»; методы психомоторного тестирования – теппинг-тест, реакция на звуковые сигналы, реакция на движущийся объект, статическое равновесие, динамическое равновесие; методы морфофункционального тестирования – ЧСС, АД, ИМТ, проба Штанке, проба Генче; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент – констатирующий и формирующий;

– методы *математической статистики*: методы анализа статистических совокупностей, метод графических представлений полученных результатов, использование программного обеспечения для администрирования опросов Google Forms.

**Научная новизна и оригинальность исследования** состоит в том, что исследована психофизическая составляющая профессиональной деятельности/подготовки учителя предметника, спроектирована и аргументирована модель формирования психофизической устойчивости учителей школ, послужившей обеспечением методического инструментария для разработки и эмпирической реализации программы формирования психофизической устойчивости средствами фитнес-программ/технологий.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в следующем:

– выявлены и теоретически аргументированы компоненты психофизической устойчивости, включающие когнитивную, эмоциональную, волевую, поведенческую, биологическую (физиологический, физический аспекты) составляющие;

- определены физические качества, необходимые учителю предметнику для успешного осуществления профессиональной деятельности;
- обосновано значение психической саморегуляции, оптимизирующей психофизическую устойчивость учителя предметника;
- установлены фитнес-технологии, содействующие консолидации психофизической устойчивости учителя для обеспечения его профессионального долголетия.

**Практическая значимость исследования.** Разработана и внедрена в процесс психофизической подготовки учителей предметников программа оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-технологий; установлен и применен комплекс фитнес-программ, позволивший повысить уровень психофизической устойчивости учителей; изложены практические рекомендации учителям для укрепления психофизической устойчивости в системе занятий фитнесом.

**Внедрение научных результатов.** Разработанная программа оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-технологий внедрена в систему оздоровительно-рекреативных тренировок учителей Теоретического лицея им. А.С. Пушкина. Методические разработки по формированию психофизической устойчивости были предложены фитнес клубу SRL «Star Studio» Starfit.

**Структура диссертации:** введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 191 наименований, 117 страниц основного текста, 6 приложений, 22 рисунков, 18 таблиц. Результаты работы опубликованы в 16 научных статьях.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, психофизическая устойчивость, учителя школ, фитнес технологии.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ

В научной литературе не было найдено одного общепринятого определение психофизической устойчивости, а лишь описаны и рассмотрены ее составляющие по отдельности – психическая и физическая устойчивость. Путем анализа научной литературы, психофизическую устойчивость можно определить, как способность организма сохранять оптимальные параметры как физиологических проявлений, так и психологических под воздействием различных раздражителей как внешней, так и внутренней среды [7, 8, 15, 18]. Психофизическая устойчивость является комплексным качеством, которое состоит из нескольких компонентов: когнитивный, эмоциональный, волевой, физический. Именно ее комплексность, а также недостаток данных в научной литературе и внимания различных

научных отраслей, делает проблему изучения психофизической устойчивости настолько важной.

Профессиональная деятельность учителей является сложным и многомерным явлением, которое состоит из множества структур и характеристик, взаимосвязанных между собой, без которых осуществление профессии педагога невозможно. В деятельности учителя важны не только профессионально важные качества и умения (профильные знания, высокий уровень интеллекта, эрудиция, любовь к профессии и детям, коммуникативные и организаторские компетенции и т.д.), но и личность самого педагога, которая выражается в его уровне культуры, направленности, мировоззрении, уровне стрессоустойчивости и личных качествах. Профессия учителя относится к категории интеллектуального труда, что означает высокое психоэмоциональное напряжение в ходе деятельности, но которое отличается низким уровнем физической активности, что приводит к истощению ресурсов психики и ухудшению физического состояния [8, 9]. Как следствие, учителя могут сталкиваться с целым рядом нарушений психофизического состояния.

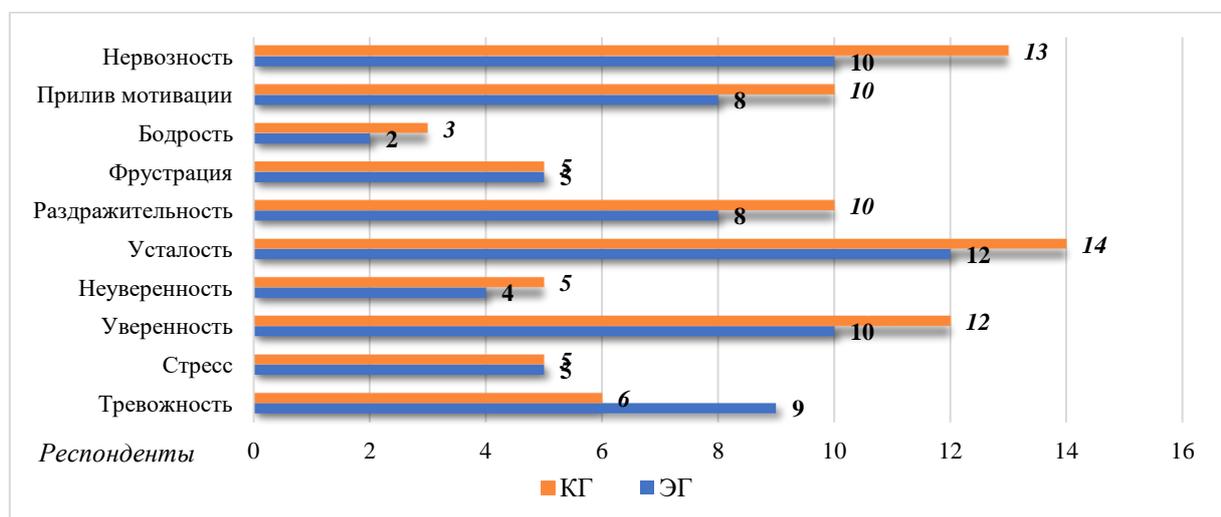
В ходе профессиональной деятельности на психофизическое состояние учителей оказывают влияние факторы разного происхождения. К наиболее общепринятым факторам можно отнести: генетические факторы, медицинское обслуживание, факторы окружающей среды, условия и образ жизни [13, 14]. Однако, педагоги реализуют свою деятельность в более специфических условиях, что означает наличие особых факторов влияния, которые можно разделить на те, что влияют извне (внешние) и внутренние (субъективные). К внешним факторам относятся: организация рабочего места, его конструкция и дизайн, физико-химические и социально-психологические. Внутренние факторы являются проявлением общего состояния здоровья учителей [25]. В зависимости от силы и продолжительности влияния, как следствие, могут возникать различные заболевания и нарушения психофизического состояния педагогов: заболевания органов и систем организма, хроническая усталость и нехватка сна, повышенная тревожность и эмоциональность, выгорание и апатия, разные степени ожирения и др. [20, 32].

Двигательная активность является важной составляющей психофизического благополучия человека, однако уровень физической активности неуклонно снижается. В отношении учителей эта проблема в особенности актуальна в силу специфики их деятельности [36]. Современным, наиболее востребованным видом двигательной активности, является фитнес, который выделяется большим разнообразием программ и положительных эффектов на психофизическое состояние человека. Фитнес-программы делятся по своему влиянию на: аэробные программы —оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, координацию движений и психоэмоциональное состояние; силовые

программы – являются наиболее востребованным типом фитнеса и отличается направленным влиянием на силовой компонент и мускулатуру, что позволяет улучшить и развить силовые качества, обеспечить гармоничное развитие мускулатуры; программы «Разумное тело» или «Mind&body» – тренировки данной направленности отличаются мягким, плавным темпом и влиянием на организм, в особенности затрагивая психологическую сферу, снижая её напряжение и усталость [35, 37].

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У УЧИТЕЛЕЙ

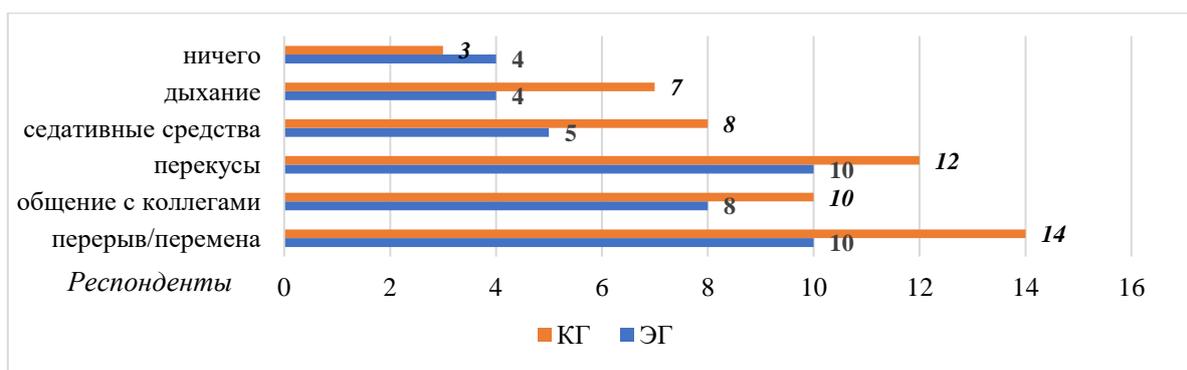
Выбранная методика оценки психофизического состояния базировалась на комплексности самой психофизиологии человека. В ходе проведённого социологического исследования было установлено, с какими состояниями преподаватели чаще всего сталкиваются в процессе профессиональной деятельности (Рисунок 1).



*Рис. 1. С какими состояниями Вы сталкиваетесь чаще всего в процессе работы?*

Состояние усталости, которое является преобладающим среди респондентов обеих групп (85,71% для ЭГ и 82,35% для КГ), объясняется повышенной умственной нагрузкой и большим объёмом работы, с которыми сталкиваются преподаватели. С состоянием нервозности сталкиваются 71,43% преподавателей ЭГ и 76,47% в КГ. Раздражительность является третьим из самых отмечаемых негативных состояний в обеих группах (57,14% и 58,82% соответственно), что является следствием чрезмерной нагрузки, повышенной усталости и снижения ресурсов человека для саморегуляции. 42,86% респондентов ЭГ и 52,94% КГ отмечают тревожность, которая приобретает форму болезни и негативно сказывается не только на работоспособности и психическом здоровье, но и физическом здоровье.

В рамках социологического опроса были установлены способы, с помощью которых учителя справляются с негативными состояниями на рабочем месте (Рисунок 2).



**Рис. 2. Что Вам помогает снизить негативные состояния на рабочем месте?**

Перерывы между уроками являются самым доступным способом отдыха в рабочее время (71,43% респондентов ЭГ и 82,35% КГ), а также перекусы (71,43% и 70,59%, соответственно) и общение с коллегами (57,14% и 58,82%, соответственно). Меньшая часть опрошенных (35,71% и 41,18%, соответственно) используют седативные средства для снижения негативных состояний на рабочем месте.

Самым используемым способом снятия усталости в экспериментальной группе является просмотр фильмов/сериалов/социальных сетей (44%). В контрольной группе данный способ является вторым по распространённости (31%), на первом же месте наблюдается сон (33%). Лишь 9% респондентов в ЭГ и 15% КГ отдают предпочтение двигательной активности. При этом, в своём большинстве респонденты (83%) осведомлены о роли и важности физической активности в поддержании хорошего физического состояния.

Вместе с тем, в экспериментальной группе лишь 43% респондентов, а в контрольной группе 41% учителей занимаются организованными видами фитнеса. Для обеих групп наиболее приоритетным является укрепление мышц (71,43% и 70,59%, соответственно). Рост силовых показателей, в свою очередь, отметили 42,86% респондентов ЭГ и 85,82% КГ. Гибкость и улучшение подвижности в суставах является третьим важным качеством для респондентов (50% и 47,06%, соответственно).

Среди видов двигательной активности, которые предпочитают респонденты обеих групп, самым популярным является ходьба (57,14% респондентов ЭГ и 58,82% КГ) и бытовая активность (71,43% и 47%, соответственно). Среди видов организованной физической активности респонденты отдают предпочтение силовым тренировкам (28,5% и 29,4%, соответственно) и йоге или пилатесу (35,7% и 29,4%, соответственно).

Анализ результатов проведённого опроса учителей школ, позволил определиться в содержании констатирующего эксперимента, включающего диагностику их психического и физического состояния. Для всесторонней оценки было выбрано четыре группы тестов, каждая из которых оценивала разные проявления человеческих поступков: психологические тесты, психомоторные тесты, физические и физиологические тесты. Полученные результаты позволили выявить у учителей нарушения в состоянии здоровья, нехватку двигательной

активности, низкие показатели развития физических качеств и некоторые негативные состояния психической сферы, такие как повышенная тревожность, повышенная возбудимость, низкая самооценка, пониженный интерес к жизни. Констатирующий эксперимент позволил вывить ряд проблем в психофизическом состоянии учителей, которые оказывали негативное влияние на общее их самочувствие. Наряду с этим, ответы респондентов устанавливают некую зависимость психического компонента от физического, что ориентирует на разработку соответствующей программы по формированию психофизической устойчивости школьных преподавателей.

### **3. ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСС ПРОГРАММ**

Существует большое количество исследований, посвященных психологической устойчивости личности, однако физический компонент исследуемой способности не освещается в литературе, посвященной профессиональной подготовке учителей школ. Ввиду этого была разработана *Концептуальная модель формирования психофизической устойчивости учителей школ* в соответствии с основами моделирования в педагогике и психологии (Рисунок 3).

**Мотивационно-целевой блок** является формирующим компонентом любой деятельности, представляя собой систему мотивов, целей и ценностей, которые направляют человека на реализацию той или иной деятельности, формируют внутренние желания, потребности и намерения.

Мотивация выступает своего рода психоэмоциональным фоном, который побуждает человека идти к желаемой цели и именно это делает невозможным существование мотивации без цели. При этом, категория Ценностей направляет и мотивирует человека на достижение поставленных целей. В нашем случае Ценности включают: *Здоровье, Профессиональные достижения и долголетие, Здоровый образ жизни, Уверенность в себе.*

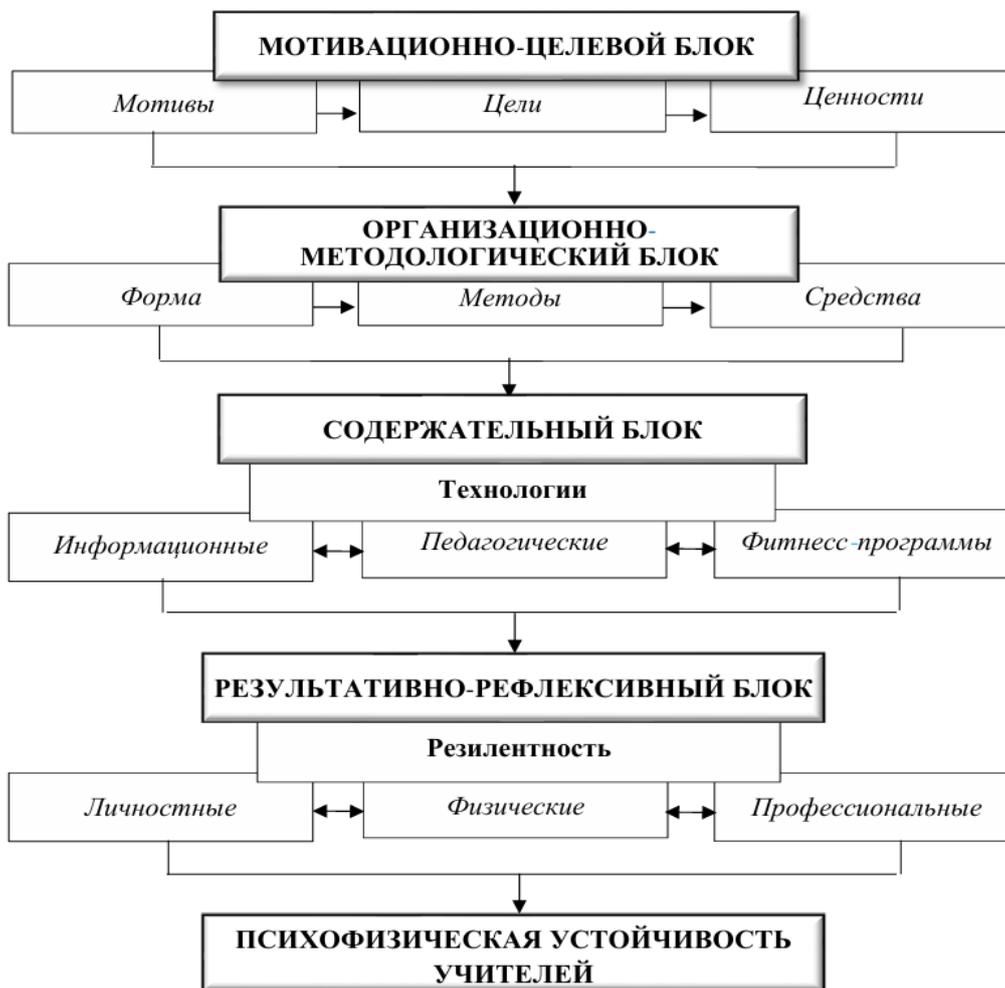
**Организационно-методологический блок** включает подготовку и создание условий для успешного проведения исследования.

**Содержательный блок** представлен Информационными, Педагогическими и Фитнесс-технологиями.

Информационные технологии обеспечивают обогащение багажа знаний и расширения кругозора, с их дальнейшим использованием в соответствующих сферах жизни. Такими технологиями являются блог-сайты, вебинары и видеоконференции.

Педагогические – направлены на развитие когнитивных способностей. К ним относятся: *технологии развития критического мышления, технологии интегрированного обучения, здоровьесберегающие технологии.*

Особое место занимают Фитнесс-технологии, являющиеся центральным элементом проводимого исследования. Для эксперимента были использованы аэробные и силовые программы фитнеса, а также программы «Mind&Body».



*Рис. 3. Концептуальная модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей*

**Результативно-рефлексивный блок** включает анализ полученных результатов, что позволят оценить эффективность экспериментальной программы. Вместе с подсчётом результатов осуществлялся процесс рефлексии и саморефлексии всего пройденного опыта, накопленных знаний, приобретённых навыков и умений, позволивших учителям овладеть рядом компетенций, таких как личностные, физические, профессиональные.

В целом, *Программа оптимизации психофизической устойчивости учителей школ* предполагает поэтапную организацию совершенствования их физической и психической подготовки (Таблица 1). Каждый этап выделяется своим содержанием, продолжительностью и величиной влияния.

*Подготовительный (вводный) этап* – нацелен на физическую и психическую подготовку учителей, ознакомление с базовыми понятиями психофизической тренировки.

Тренировки носили общеукрепляющий характер и включали аэробные программы, силовой тренинг и Пилатес.

**Таблица 1. Поэтапная оптимизация психофизической устойчивости учителей школ**

Этапы	Вводный этап (подготовительный)	Этап роста (развивающий)	Этап стабилизации (укрепляющий)	Восстановительный этап (активный отдых)
<b>Продолжительность</b>	<i>Сентябрь-октябрь (9 недель)</i>	<i>Ноябрь-март (21 неделя)</i>	<i>Апрель-май (9 недель)</i>	<i>Июнь-август (13 недель)</i>
<b>Содержание</b>	Адаптация к психофизической деятельности	Усложнение комплексных мер психофизической подготовки	Поддержание достигнутого уровня психофизического развития	Оздоровительный досуг и рефлексия

*Развивающий этап (этап роста)* нацелен на укрепление полученных двигательных навыков, постепенное усложнение программы, улучшение физических качеств и приобретения новых знаний по исследуемой проблеме. В рамках данного этапа сохранялась прежняя программа тренировок с теми же видами фитнес программ, однако вводилось постепенное усложнение в каждой из них.

*Укрепляющий этап (этап стабилизации)* предполагал поддержание достигнутого уровня развития физической и психологической подготовленности путём сохранения интенсивности и сложности выполнения физической нагрузки.

*Восстановительный этап (активный отдых)* является заключительным этапом эксперимента, который совпал с летним периодом отпуска. Разнообразные виды активного отдыха позволяют поддержать физическое развитие тела человека, а также содействуют продуцированию эндорфинов [2], благоприятно влияющих на улучшение настроения, снижения уровня стресса.

Для осуществления педагогического эксперимента были сформированы экспериментальная группа (14 человек) и контрольная (17 человек), в каждую из которых вошли преподаватели различных школ г. Кишинёва. Омогенность групп была удостоверена результатами проведенного тестирования психофизических способностей.

Психическое состояние педагогов оценивалось с помощью целого ряда тестов, которые позволили всесторонне оценить данный компонент психофизической устойчивости (Таблица 2).

В ходе анализа полученных результатов можно отметить, что все 7 параметров продемонстрировали статистическую достоверность исходных и конечных показателей, 2 из которых на уровне  $p < 0,001$ , что указывает на высокую степень процесса их развития. Среди данных параметров следует выделить показатель *ригидность* ( $t = 5,348$ ), который показал

снижение в сравнении с исходными данными, что говорит об понижении степени выраженности психической негибкости и неподвижности.

**Таблица 2. Динамика развития психических качеств учителей экспериментальной группы**

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Тревожность Спилберга	Реактивная тревожность (РТ)	1.	42,928±1,057	39,071±1,057	3,679	< 0,01
	Личностная тревожность (ЛТ)	2.	41,142±0,894	37,785±1,057	3,511	< 0,01
Тест Айзенка	Тревожность	3.	10,714±0,89	8,642±0,731	2,626	< 0,05
	Фрустрация	4.	9,642±0,805	7,5±0,650	2,983	< 0,05
	Агрессивность	5.	7,0±0,406	5,624±0,325	3,822	< 0,01
	Ригидность	6.	10,428±0,569	8,357±0,487	4,013	< 0,001
Индекс жизненной удовлетворённости (ИЖУ)		7.	24,785±0,731	29,642±0,731	6,821	< 0,001

$n = 14 (f = 13); p < 0,05, t = 2,1604; p < 0,01, t = 3,1123; p < 0,001, t = 4,220$

Также, особое внимание стоит уделить *Индексу жизненной удовлетворённости* ( $t = 6,821$ ), который показал значительный рост, на основании чего можно сделать вывод, что выбранный метод психологического сопровождения учителей оказал заметное положительное влияние на интерес педагогов к жизни, их общий фон настроения в сторону его роста, привёл к повышению самооценки, общего уровня удовлетворённости жизнью и способности к целеполаганию и достижению целей.

Параметры тревожности теста Спилберга, показали свою статистическую достоверность на уровне  $p < 0,01$ , где *реактивная тревожность* ( $t = 3,679$ ) и *личностная тревожность* ( $t = 3,511$ ) продемонстрировали снижение выраженности по итогу проведённого эксперимента, что говорит о её эффективности. *Агрессивность* ( $t = 3,822$ ) имеет достоверность, также, на уровне  $p < 0,01$ , что свидетельствует о действенности выбранной программы на снижение степени выраженности агрессии психического состояния среди учителей. Можно сделать вывод, что выбранное психологическое сопровождение, а также физический компонент влияния, привели к снижению выраженности данного состояния путём повышения осознанности, самоконтроля и анализа, а также устойчивости психических состояний.

Немного уступают всему вышеперечисленному *тревожность* ( $t = 2,626$ ) и *фрустрация* ( $t = 2,983$ ), которые, однако, имеют достоверность на уровне  $p < 0,05$ . Тревожность, которая показала более высокий рост в другой группе тестов, в данном случае свидетельствует лишь о разном подходе оценки и описания степени выраженности данного состояния у разных авторов. Фрустрация, как состояние, возможно, требует более направленного и специфичного влияния для более высокой степени роста.

Говоря о результатах контрольной группы, все три тестирования показали свою статистическую недостоверность, что доказывает действенность экспериментальной программы на улучшение психического состояния учителей (Таблица 3).

**Таблица 3. Динамика развития психических качеств учителей контрольной группы**

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Тревожность Спилберга	Реактивная тревожность (РТ)	1.	43,705±0,213	43,529±0,213	0,858	> 0,05
	Личностная тревожность (ЛТ)	2.	43,882±0,766	43,529±0,766	0,475	> 0,05
Тест Айзенка	Тревожность	3.	11,176±0,487	11±0,487	0,789	> 0,05
	Фрустрация	4.	9,642±0,805	7,5±0,650	0,194	> 0,05
	Агрессивность	5.	10,0±0,626	9,882±0,626	1,700	> 0,05
	Ригидность	6.	9,941±0,487	9,647±0,417	0,666	> 0,05
Индекс жизненной удовлетворённости (ИЖУ)		7.	24,765±0,487	25,411±0,417	1,342	> 0,05

$n = 17(f = 16); p < 0,05, t = 2,119; p < 0,01, t = 2,92; p < 0,001, t = 4,015$

Сравнивая данные экспериментальной и контрольной группы, можно отметить их статистическую достоверность (Таблица 4).

**Таблица 4. Сравнительный анализ показателей конечных данных параметров психических качеств экспериментальной и контрольной групп**

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			Группы			
			экспериментальная	контрольная		
Тревожность Спилберга	Реактивная тревожность (РТ)	1.	39,071±1,057	43,529±0,213	4,139	< 0,001
	Личностная тревожность (ЛТ)	2.	37,785±1,057	43,529±0,766	4,404	< 0,001
Тест Айзенка	Тревожность	3.	8,642±0,731	11,0±0,487	2,685	< 0,05
	Фрустрация	4.	7,5±0,650	9,882±0,626	2,643	< 0,05
	Агрессивность	5.	5,624±0,325	7,882±0,348	4,753	< 0,001
	Ригидность	6.	8,357±0,487	9,647±0,417	2,015	> 0,05
Индекс жизненной удовлетворённости (ИЖУ)		7.	29,642±0,731	25,411±0,417	5,036	< 0,001

$n = 31(f = 30); p < 0,05, t = 2,0423; p < 0,01, t = 2,7500; p < 0,001, t = 3,6460$

Так, 6 из 7 параметров являются статистически достоверными. Особое внимание здесь стоит уделить показателям *реактивной тревожности* ( $t = 4,139$ ), *личностной тревожности* ( $t = 4,404$ ), *агрессивности* ( $t = 4,753$ ) и *ИЖУ* ( $t = 5,036$ ), чья достоверность является на уровне  $p < 0,001$ , что говорит о высокой эффективности разработанной программы, влияющей на снижение состояния тревожности как качества личности и состояния, а также агрессивности. 2 параметра психического состояния проявили уровень статистической достоверности  $p < 0,05$ , что также говорит о высокой действенности оказываемого влияния. И лишь показатель ригидности является статистически недостоверным, что может говорить о существовании

других факторов, помимо направленного психофизического влияния, которые влияют на улучшение данного качества.

Для оценки психомоторных способностей педагогов был выбран ряд тестов, которые, на наш взгляд, являются наиболее актуальными и востребованными в деятельности учителей (Таблица 5).

**Таблица 5. Динамика развития психомоторных способностей учителей экспериментальной группы**

Параметры	№ п/п	$\bar{X} \pm m$		$t$	$p$
		исходные	конечные		
Реакция на звуковые сигналы (мс)	1.	396,357±1,382	390,428±1,219	4,668	$p < 0,001$
Реакция на движущийся объект (мм)	2.	137,214±1,463	133,285±1,219	2,983	$p < 0,05$
Статическое равновесие (с)	3.	29,0±1,057	33,0±1,057	3,921	$p < 0,01$
Динамическое равновесие (см)	4.	459,285±1,626	454,857±1,870	2,594	$p < 0,05$

$n = 14 (f = 13); p < 0,05, t = 2,1604; p < 0,01, t = 3,1123; p < 0,001, t = 4,220$

Все 4 параметра продемонстрировали свою статистическую достоверность исходных и конечных показателей, 2 из которых на уровне  $p < 0,05$ , *статическое равновесие* ( $t = 3,921$ ), что приравнивается к уровню статистической достоверности  $p < 0,01$ , и наибольший прирост показал тест оценки *реакции на звуковые сигналы* ( $t = 4,668$ ) на уровне достоверности  $p < 0,001$ .

Наблюдая результаты контрольной группы, можно обнаружить отсутствие какого-либо улучшения в исследуемых параметрах, где все 4 являются не достоверными ( $p > 0,05$ : Таблица б), что свидетельствует о необходимости в занятиях физическими упражнениями.

**Таблица 6. Динамика развития психомоторных способностей учителей контрольной группы**

Параметры	№ п/п	$\bar{X} \pm m$		$t$	$p$
		исходные	конечные		
Реакция на звуковые сигналы (мс)	1.	395,823±1,253	395,411±1,392	0,319	$p > 0,05$
Реакция на движущийся объект (мм)	2.	136,882±1,183	136,647±1,183	0,204	$p > 0,05$
Статическое равновесие (с)	3.	28,941±0,905	29,0±0,905	0,059	$p > 0,05$
Динамическое равновесие (см)	4.	458,588±1,462	458,647±1,532	0,038	$p > 0,05$

$n = 17 (f = 16); p < 0,05, t = 2,119; p < 0,01, t = 2,92; p < 0,001, t = 4,015$

Сравнивая конечные данные экспериментальной и контрольной групп, заметно различие в динамике развития психомоторных способностей (Таблица 7). *Реакция на звуковые сигналы* ( $t = 2,694$ ) имеет статистическую достоверность на уровне  $p < 0,05$ , *статическое равновесие* ( $t = 2,875$ ) – на уровне  $p < 0,01$ , что говорит о более высокой степени развития данного параметра.

**Таблица 7. Сравнительный анализ показателей конечных данных параметров психомоторных способностей экспериментальной и контрольной группы**

Параметры	№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
		Группы			
		экспериментальная	контрольная		
Реакция на звуковые сигналы (мс)	1.	390,428±1,219	395,411±1,392	2,694	$p < 0,05$
Реакция на движущийся объект (мм)	2.	133,285±1,219	136,647±1,183	1,979	$p > 0,05$
Статическое равновесие (с)	3.	33,0±1,057	29,0±0,905	2,875	$p < 0,01$
Динамическое равновесие (см)	4.	454,857±1,870	458,647±1,532	1,568	$p > 0,05$

$n = 31 (f = 30)$ ;  $p < 0,05$ ,  $t = 2,0423$ ;  $p < 0,01$ ,  $t = 2,7500$ ;  $p < 0,001$ ,  $t = 3,6460$

Остальные два показателя являются недостоверными ( $p > 0,05$ ), что подтверждает необходимость более специфичного и направленного влияния на рост этих параметров.

Частью анализа психомоторной сферы была, также, оценка типа силы нервной системы с помощью теппинг теста. Под силой нервной системы подразумевается скорость и величина реакции нервной системы на раздражитель, а также способность поддерживать реакцию на определённом уровне. Чем активнее и выше показатель реакции, а также больше её снижение, тем слабее является нервная система. Анализируя исходные показатели теппинг теста в экспериментальной группе, можно обнаружить, что преобладающими типами нервной системы являются выпуклый (42,86%) и ниспадающий (35,71%: Рисунок 4).



**Рис. 4. Исходные показатели теппинг теста в экспериментальной группе**

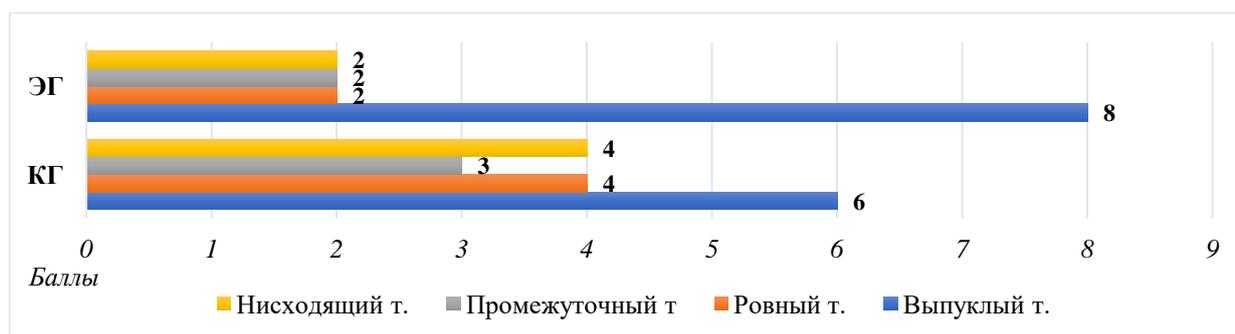
Следовательно, существует довольно большой разрыв внутри самой группы, где около половины имеют диаметрально противоположные типы нервной системы. Такую разницу можно объяснить врожденными особенностями психофизической сферы, а также спецификой предмета, по которому специализируются преподаватели.

В случае контрольной группы данные распределились следующим образом (Рисунок 5): большинство (35,29%) отличается выпуклым типом нервной системы и по 23,53% приходится на нисходящий и ровный тип. Следовательно, в рядах контрольной группы также преобладает выпуклый тип нервной системы и существует большее разнообразие и более равномерное распределение типов силы нервной системы.



**Рис. 5. Исходные показатели теппинг теста в контрольной группе**

Сравнивая конечные данные экспериментальной и контрольной группы, стоит обратить внимание на отсутствие динамики в сторону роста или уменьшения в рядах испытуемых контрольной группы. Их исходные и финальные показатели равны (Рисунок 6).



**Рис. 6. Сравнительный анализ конечных показателей теппинг теста в экспериментальной и контрольной группе**

В отношении экспериментальной группы можно заметить рост количества участников выпуклым типом нервной системы – 57,14%, снижение выраженности нисходящего типа – 14,29%, и в целом равное распределение между нисходящим, промежуточным и ровным типом нервной системы – по 14,29% в каждой группе. На основе этих данных можно сделать вывод, что в ходе проведённого эксперимента нервная система респондентов претерпела ряд изменений, что выражается в снижении её неустойчивости, повышении силы и способности поддерживать стабильную силу реакции.

Группа *физических тестов* позволила всесторонне оценить уровень физической подготовки участвующих в научном исследовании учителей, а также проследить за динамикой изменений в изучаемых параметрах в ходе применения экспериментальной методики. Анализируя данные контрольной группы, можно заметить незначительные изменения в физических способностях, которые являются недостоверными, находясь на уровне статистической достоверности  $p > 0,05$  (Таблица 8).

Изменения в сторону роста можно объяснить тем, что среди учителей контрольной группы были те, кто самостоятельно занимался двигательной активностью. Также на результаты исходных и финальных данных на прямую могло влиять самочувствие на момент проведения тестов: бессонница, перенесённая недавно болезнь, повышенный стресс или

хорошее общее самочувствие напрямую оказывают влияние на проявление физических способностей.

**Таблица 8. Динамика развития физических способностей учителей контрольной группы**

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Силовая выносливость мышц (СЛ)	верхних конечностей (к-во)	1.	9,823±0,417	10,588±0,487	1,734	$p > 0,05$
	брюшного пресса (к-во)	2.	19,823±0,487	20,352±0,417	1,199	$p > 0,05$
	спины (к-во)	3.	21,176±0,487	21,647±0,417	1,811	$p > 0,05$
	нижних конечностей (к-во)	4.	31,352±0,696	31,764±0,626	1,555	$p > 0,05$
Гибкость (см)		5.	8,529±0,557	9,176±0,696	1,060	$p > 0,05$

$n = 17(f = 16)$ ;  $p < 0,05$ ,  $t = 2,119$ ;  $p < 0,01$ ,  $t = 2,92$ ;  $p < 0,001$ ,  $t = 4,015$

В случае экспериментальной группы результаты являются совсем иными (Таблица 9).

**Таблица 9. Динамика развития физических способностей учителей экспериментальной группы**

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Силовая выносливость (СЛ)	верхних конечностей (к-во)	1.	10,5±0,486	12,642±0,650	3,764	$p < 0,01$
	брюшного пресса (к-во)	2.	19,785±0,650	22,5±0,569	4,176	$p < 0,01$
	спины (к-во)	3.	22,071±0,731	24,428±0,813	3,138	$p < 0,01$
	нижних конечностей (к-во)	4.	31,0±0,569	34,5±0,731	5,426	$p < 0,001$
Гибкость (см)		5.	8,214±0,894	11,5±0,813	3,956	$p < 0,01$

$n = 14(f = 13)$ ;  $p < 0,05$ ,  $t = 2,1604$ ;  $p < 0,01$ ,  $t = 3,1123$ ;  $p < 0,001$ ,  $t = 4,220$

Все 5 исследуемых параметров показали свою статистическую достоверность на разных уровнях. Силовая выносливость мышц нижних конечностей имеет степень достоверности –  $p < 0,001$ , 4 параметра находятся на уровне достоверности  $p < 0,01$ . Высокая степень развития СЛ мышц нижних конечностей ( $t = 5,426$ ) можно объяснить силовым воздействием на данную группу мышц в ходе тренировок, а также более направленным воздействием с помощью различных изолирующих упражнений, в особенности на ягодичные мышцы, бицепс и приводящие мышцы бедра. Рост показателей на уровне  $p < 0,01$  наблюдается в рядах силовой выносливости мышц верхних конечностей ( $t = 3,764$ ), пресса ( $t = 4,176$ ) и спины ( $t = 3,138$ ), что является результатом силового воздействия на указанные мышечные группы дополнительным инвентарём (гантели, экспандеры), а также следствием специфики тренировок пилатеса, где акцент был сделан на укрепление мышц спины и живота. Уровень роста  $p < 0,01$  имеет и показатель гибкости ( $t = 3,956$ ), которая развивалась наравне с

остальными способностями в ходе пилатес тренировок, а также в ходе заминок более динамичных тренировок.

Сравнивая динамику роста физических способностей в исследуемых группах, можно установить, что все 5 исследуемых параметров продемонстрировали преимущество показателей экспериментальной группы по отношению к показателям контрольной группы (Таблица 10): три показателя на уровне достоверности  $p < 0,05$ , другие два – на уровне  $p < 0,01$ . Более высокая динамика роста силовой выносливости мышц пресса ( $t = 3,089$ ) и мышц спины ( $t = 3,049$ ) является результатом включения в экспериментальную программу тренировок по системе пилатеса и направленным развитием именно этих мышечных групп в ходе других типов занятий.

**Таблица 10. Сравнительный анализ показателей конечных данных параметров физических способностей экспериментальной и контрольной групп**

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		$t$	$p$
			Группы			
			экспериментальная	контрольная		
Силовая выносливость (СЛ)	верхних конечностей (к-во)	1.	12,642±0,650	10,588±0,487	2,532	$p < 0,05$
	брюшного пресса (к-во)	2.	22,5±0,569	20,352±0,417	3,089	$p < 0,01$
	спины (к-во)	3.	24,428±0,813	21,647±0,417	3,049	$p < 0,01$
	нижних конечностей (к-во)	4.	34,5±0,731	31,764±0,626	2,669	$p < 0,05$
Гибкость (см)		5.	11,5±0,813	9,176±0,696	2,173	$p < 0,05$

$n = 31 (f = 30); p < 0,05, t = 2,0423; p < 0,01, t = 2,7500; p < 0,001, t = 3,6460$

Немаловажной частью тестирования физического состояния учителей являлась оценка их кондиций на уровне функциональных систем и антропометрических исследований, которые представляли объективные данные касательно внутреннего состояния организма. Среди всех исследуемых параметров 7 находятся в пределах статистической достоверности при  $p < 0,05-0,001$ . Лишь 2 параметра, рост ( $t = 0,0$ ) и вес ( $t = 1,807$ ), являются недостоверными (Таблица 11).

Наибольшие изменения наблюдаются в *индексе массы тела* ( $t = 4,926$ ) и *ЧСС* ( $t = 4,662$ ). Если до начала эксперимента средним показателем ИМТ в экспериментальной группе было 27,571, что относится к категории пред ожирения, то после проведения эксперимента этот показатель снизился до 25,142, что является ближе к норме. Частота сердечных сокращений, которая до эксперимента была слегка повышена (78,571 уд/мин), после эксперимента значительно снизилась – 72,142 уд/мин, следовательно, выбранная экспериментальная программа оказала положительное влияние на нормализацию сердечного ритма и соотношения массы тела к весу. В отношении состояния дыхательной системы также наблюдается улучшение. Здесь пробы Штанге ( $t = 2,964$ ) и Генчи ( $t = 3,051$ ) имеют уровень

достоверности  $p < 0,05$ , что указывает на эффективное развитие функции лёгких, как можно предположить, благодаря включению в программу аэробных занятий.

**Таблица 11. Динамика изменения морфофункциональных показателей учителей экспериментальной группы**

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Антропометрия (см)	Рост	1.	166,4±0,894	166,4±0,894	0,0	
	Вес	2.	75,928±0,813	74,428±0,894	1,807	$p > 0,05$
	Обхват талии	3.	82,0±1,544	78,857±1,301	2,329	$p < 0,05$
	Обхват ягодиц	4.	112,214±0,894	109,857±0,894	2,776	$p < 0,05$
	Обхват бёдер	5.	61,214±0,650	58,785±0,731	3,609	$p < 0,01$
Индекс массы тела (ИМТ) (баллы)		6.	27,571±0,536	25,142±0,479	4,926	$p < 0,001$
Частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин)		7.	78,571±1,626	72,142±0,813	4,662	$p < 0,001$
Проба Штанге (с)		8.	46,428±1,219	49,642± 0,975	2,964	$p < 0,05$
Проба Генчи (с)		9.	24,571±0,894	27,214± 0,894	3,051	$p < 0,05$

$n = 14 (f = 13); p < 0,05, t = 2,1604; p < 0,01, t = 3,1123; p < 0,001, t = 4,220$

Данные антропометрии, такие как *обхват талии* ( $t = 2,329$ ), *обхват ягодиц* ( $t = 2,776$ ) и *обхват бёдер* ( $t = 3,609$ ), также продемонстрировали достоверный рост. Единственным параметром, который оказался ниже ожидаемых результатов, – это динамика изменения веса. До начала эксперимента средний вес в группе был 75,928 кг и после эксперимента – 74,428 кг, следовательно, разницам между исходными и конечными результатами всего 1,5 кг. Небольшое снижение веса в группе можно объяснить несколькими причинами:

1. Среди всех участников экспериментальной группы оказались учителя с массой тела в рамках нормы, которая по прошествии времени и участия в экспериментальной программе слегка повысилась, но осталась в рамках нормальной массы тела. Этот рост веса может быть следствием включения силовых тренировок и внешнего отягощения в упражнениях, что ведёт к мышечной гипертрофии.

2. В экспериментальной программе не ставился акцент на обязательное снижение веса. И хотя поддержание оптимальной массы тела является важным критерием хорошего физического самочувствия, в группе учителей не было тех, кто бы страдал проблемой чрезмерного лишнего веса, которая бы требовала срочного разрешения. Уменьшение веса являлось, скорее, эффектом всей проделанной работы.

3. Индивидуальные особенности строения и пропорций тела, а также возрастные изменения оказывают прямое влияние на динамику и успешность снижения веса. Чем старше человек, тем медленнее проходят метаболические процессы в организме, тем легче накапливаются неблагоприятные проявления, и тем сложнее от них избавиться. С возрастом, особенно в отношении женщин, которые могут сталкиваться с наступлением пред менопаузы или даже самым климаксом, снижение веса становится в особенности сложным процессом.

Недостоверность же показателя роста ( $t = 0,0$ ) объясняется тем, что возраст испытуемых учителей находится уже за пределами периода жизненного развития данного показателя.

В отношении контрольной группы, все 9 исследуемых параметров показали свою недостоверность по окончанию эксперимента (Таблица 12).

**Таблица 12. Динамика развития морфофункциональных показателей учителей контрольной группы**

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		$t$	$p$
			исходные	конечные		
Антропометрия (см)	Рост	1.	167,7±0,905	167,7±0,905	0,0	
	Вес	2.	76,588±0,905	75,941±0,696	0,811	$p > 0,05$
	Обхват талии	3.	82,3±1,671	81,8±1,601	0,315	$p > 0,05$
	Обхват ягодиц	4.	101,1±1,532	111,294±0,766	0,485	$p > 0,05$
	Обхват бёдер	5.	56,882±0,835	60,235±0,417	0,119	$p > 0,05$
Индекс массы тела (ИМТ) (баллы)		6.	27,305±0,571	27,064±0,522	0,453	$p > 0,05$
Частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин)		7.	76,470±1,392	75,294±1,392	0,817	$p > 0,05$
Проба Штанге (с)		8.	46,352±1,044	46,705±0,974	0,989	$p > 0,05$
Проба Генчи (с)		9.	24,058±0,766	24,411±0,696	0,342	$p > 0,05$

$n = 17 (f = 16)$ ;  $p < 0,05$ ,  $t = 2,119$ ;  $p < 0,01$ ,  $t = 2,92$ ;  $p < 0,001$ ,  $t = 4,015$

Сравнительный анализ показателей конечных данных исследуемых групп выявил следующее: 3 параметра из 8 имеют уровень достоверности  $p < 0,05$  – ИМТ и пробы Штанге и Генчи, доказывая действенность разработанной программы на улучшение функции дыхательной системы и массы тела (Таблица 13).

**Таблица 13. Сравнительный анализ показателей конечных данных морфофункциональных параметров экспериментальной и контрольной групп**

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		$t$	$p$
			Группы			
			экспериментальная	контрольная		
Антропометрия (см)	Рост	1.	166,4±0,894	167,7±0,905	0,0	
	Вес	2.	74,428±0,894	75,941±0,696	1,179	$p > 0,05$
	Обхват талии	3.	78,857±1,301	81,8±1,601	1,427	$p > 0,05$
	Обхват ягодиц	4.	109,857±0,894	111,294±0,766	1,221	$p > 0,05$
	Обхват бёдер	5.	58,785±0,731	60,235±0,417	2,488	$p < 0,05$
Индекс массы тела (ИМТ) (баллы)		6.	25,142±0,479	27,064±0,522	2,714	$p < 0,05$
Частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин)		7.	72,142±0,813	75,294±1,392	1,956	$p > 0,05$
Проба Штанге (с)		8.	49,642±0,975	46,705±0,974	2,964	$p < 0,05$
Проба Генчи (с)		9.	27,214±0,894	24,411±0,696	2,476	$p < 0,05$

$n = 31 (f = 30)$ ;  $p < 0,05$ ,  $t = 2,0423$ ;  $p < 0,01$ ,  $t = 2,7500$ ;  $p < 0,001$ ,  $t = 3,6460$

Недостаточную динамику в остальных 5 показателях можно объяснить тем, что в проведенном исследовании снижение веса и объёмов не являлось центральным, а потому не уделялось целенаправленного внимания на их уменьшение.

Также, за счёт того, что на протяжении всего хода эксперимента в обеих группах были те, кто набрал вес, оставаясь при этом в рамках нормальной массы тела, поскольку показатель ИМТ является достоверно-подтверждённым, это отразилось на финальном сравнительном результате.

Чтобы обнаружить более наглядные улучшения отстающих параметров, необходимо пересмотреть и оказать более направленное на них влияние.

Таким образом, разработанная нами экспериментальная программа оказалась достаточно эффективной для улучшения психофизической устойчивости учителей, некоторые аспекты которой, все же, требуют более специфического и направленного влияния для достижения научно достоверного результата, что мотивирует нас на дальнейшее изучение в данном направлении.

### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. В настоящее время актуальным считается рассмотрение вопроса сохранения профессионального здоровья дидактических кадров. Специфика педагогической работы предполагает значительную нагрузку в плане взаимодействия с людьми разного возраста и социального положения, знакомства с их опытом, а потому всегда имела стрессовый характер, поскольку зачастую сопряжена с конфликтами, что является причиной эмоционального напряжения и в дальнейшем приводит к профессиональному выгоранию. В свою очередь, перенесенные стрессы в педагогической деятельности в большинстве случаев негативно сказываются не только на психическом состоянии учителя, но и на его соматическом здоровье. Все это подводит к тому, что учителю сегодня важно поддерживать свое здоровье на высоком психофизическом уровне, научиться противостоять стрессам.

2. Психофизическая устойчивость подразумевает стабильность в психическом и физическом состоянии, в нашем случае, учителя. Однако в литературе больше фигурирует понятие «психофизиологическая устойчивость». Наше исследование склоняется к тому, что формирование психофизической устойчивости определено включением в повседневную жизнь различных форм двигательной/физической активности. И на сегодняшний день такой востребованной формой является фитнес. Существующие на данный момент фитнес программы охватывают широкий диапазон оздоровительных направлений, включающих как физический/физиологический аспект, так и психологический.

3. В процессе организованного опроса преподавателей школ были отмечены психические состояния, которые возникают в процессе профессионально-педагогической деятельности. Из разряда негативных состояний учителя выделили в большей степени усталость (85,71% респондентов ЭГ и 82,35% – КГ) и нервозность (71,43% и 76,47%, соответственно). В группе позитивных психических состояний в большей степени респонденты отметили

уверенность (71,43% и 70,79%, соответственно). На втором месте проявился прилив мотивации (57,14% и 58,82%, соответственно).

4. Обзор профильных материалов, а также проведенный социологический опрос учителей позволил определить профессионально важные психофизические качества учителей. Наиболее приоритетным для учителей является укрепление мышц (71,43% респондентов ЭГ и 70,59% – КГ), предполагая укрепление мышечного тонуса, формирование мышечного корсета, что является гарантией хорошего самочувствия, снижения риска травматизма в повседневной жизни. Силовые показатели учителя-респонденты вынесли на второе место (42,86% и 85,82%, соответственно). Третьим важным физическим качеством для респондентов представлена гибкость (50% и 47,06%, соответственно). Ее развитие уменьшает вероятность заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшает проявление других физических качеств.

5. Концептуальная модель формирования психофизической устойчивости учителей школ включает четыре блока: мотивационно-целевой, организационно-методологический, содержательный, результативно-рефлексивный. Система блоков представляет некий алгоритм процесса формирования психофизической устойчивости, в результате которого учителя приобретают ряд компетенций: личностные, физические, профессиональные, которые позволяют укрепить общее состояние здоровья, влияющего на продолжительность и эффективность педагогической деятельности.

6. Оптимизация психофизической устойчивости предполагает поэтапное осуществление процесса подготовки учителей, что обуславливает консеквентное совершенствование их психофизического состояния по следующей схеме: подготовительный этап, ориентированный на адаптацию к предстоящей деятельности; развивающий этап, подразумевающий постепенное усложнение двигательной деятельности и увеличение физической нагрузки; укрепляющий этап, направленный на сохранение достигнутого уровня психической стабильности и физического развития; восстановительный этап, представляющий мероприятия активного отдыха, решающий задачи психического, физического и интеллектуального здоровья учителя.

7. Обобщая результаты, полученные за время проведенного формирующего эксперимента, констатируем положительное влияние используемых фитнес программ на формирование психологической устойчивости у учителей предметников. Все показатели психологических качеств, кроме ригидности ( $p > 0,05$ ), продемонстрировали статистическую достоверность исходных и конечных данных экспериментальной группы. В отношении ригидности можно отметить, что учителям, участвующим в эксперименте, следует более серьезно относиться к данной личностной черте, предполагающей адаптацию человека к создавшимся ситуационным условиям, научиться принимать компромиссы и изменять свои убеждения.

8. Анализ результатов физического состояния учителей, полученных благодаря показателям психомоторных, физических и морфофункциональных параметров, выявили неоднородность в динамике развития. В рамках морфофункционального развития можно отметить доминирование экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ) относительно контрольной по жизненно важным параметрам – ИТМ, проба Штанге, проба Генчи, а также обхват бедер. Физическое совершенствование экспериментальной группы статистически достоверно на уровне  $p < 0,05-0,01$  относительно контрольной группы. При этом, в блоке параметров психомоторного развития два из четырёх, реакция на движущий объект и динамическое равновесие, не достоверны в своём развитии ( $p > 0,05$ ). Вероятно следует более внимательно относиться к этим параметрам с тем, чтобы более направленно их развивать.

**Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы,** заключаются в научно-методическом обосновании оптимизации процесса психофизической подготовки учителя предметника в системе занятий различных фитнес программ, ориентированных на укрепление психического и физического здоровья для обеспечения эффективности и продолжительности профессиональной деятельности.

\*\*\*

**Учителям гимназий, лицеев, а также преподавателям средних и высших учебных заведений.**

На сегодняшний день актуально понятие профессионального выгорания, развивающегося в результате психологической напряженности учебно-воспитательного процесса. Большое количество изысканий посвящено комплексу идей и научных разработок, направленных на исследование способов профилактики профессионального выгорания дидактических кадров. Одним из них являются занятия физическими упражнениями. В этой связи педагогам учебных заведений рекомендуется:

- уделять десять-пятнадцать минут для утренней гимнастики;
- внести в режим своего трудового дня минуты активного отдыха, предполагающие выполнение физических упражнений офисного фитнеса, не требующие смены обстановки и специального оборудования;
- перед сном в течение пять-семь минут выполнять вечернюю гимнастику, применяя фитнес программы реабилитационного и релаксирующего характера, такие как йога, стретчинг, цигун, пилатес, бодифлекс, дыхательные практики и др.

К тому же, фитнес программы широко используются в оздоровительно-реабилитационных целях, которые можно предложить после различных перенесенных заболеваний для восстановления организма к предстоящей профессиональной деятельности.

**Руководителям курсов по повышению квалификации дидактических кадров.**

Вносить в содержание обучающих курсов дисциплину, включающую фитнес-практики, обладающие возможностями психологического и физического восстановления, и обучающую методикам их применения. При этом, занятия должны предоставлять не только теоретическую информацию в области психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания, но и практическое применение полученных знаний. Вместе с тем, будет иметь значение приглашение психологов, а также специалистов в области фитнеса и физического воспитания для преподавания этой дисциплины.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. АБОЛИН, Л.М. *Психологические механизмы эмоциональной устойчивости*. Казань: Казанский гос. университет, 1987. 262 с.
2. БРОЙНИНГ, Л.Г. *Гормоны счастья: как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин*. Москва: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер» (МИФ), 2019. 251 с. ISBN 9785001177937
3. АНАНЬЕВ, Б.Г. *О проблемах современного человекознания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 272 с. ISBN 5-272-00289-X
4. АНЦЫФЕРОВА, Л. *Развитие личности и проблемы геронтопсихологии*. Москва: Институт психологии РАН, 2006. 512 с. ISBN: 5-9270-0094-0
5. АФТИМИЧУК, О.Е. *Оздоровительная аэробика. Теория и методика*: [учебное пособие] / Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Chişinău: "Valinex" SRL, 2011. 310 p. ISBN 978-9975-68-179-7
6. АФТИМИЧУК, О.Е. *Теория и методика силового фитнеса*: Учебник; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинэу: Valinex, 2018. 480 с. ISBN 978-9975-68-355-5
7. БЕРНШТЕЙН, Н.А. *Биомеханика и физиология движений* / Под ред. В.П. Зинченко. 2-е изд. Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. 688 с. ISBN 5-89502-506-4
8. БОДРОВ, В.А. *Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы*. Москва: Институт психологии РАН, 2009. 560 с. ISBN 978-5-9270-0160-6
9. БОНКАЛО, Т.И.; ПОЛЯКОВА, О.Б. *Профессиональное здоровье: дайджест*. Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024. 68 с.
10. ВЕЙДЕР, С. *Пилатес от А до Я*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 192 с. ISBN 978-5-222-11205-2
11. ВЬЮНОВА, Н.И.; Плотникова, В.Ю.; Пуртова, С.И. Эмоциональная устойчивость будущих педагогов-психологов: критерии, показатели. В: *Вектор науки Тольяттинского государственного университета*. Серия: педагогика, психология, 2018, №1, с. 38-43. ISSN: 2221-5662
12. ГОНОБОЛИН, Ф.Н. *Книга об учителе*. Москва: Просвещение, 1965. 260 с.
13. ДРУЖИЛОВ, С.А.; ОЛЕЩЕНКО, А.М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «Свойства личности – Состояния – Процессы». В: *Психологические исследования*, 2014, Том 7, № 34, с. 10. ISSN 2075-7999
14. ДУБРОВИНА, О.И. *Психология труда, инженерная психология и эргономика*. Тюмень: Тюменский государственный университет, 2015. 224 с. ISBN 978-5-400-01096-5
15. ДЬЯЧЕНКО, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. В: *Вопросы психологии*, 1991, № 1, с. 106-112. ISSN: 0042-8841

16. КАСЬЯНОВА, И.В. Самопознание педагогического работника как черта профессионального становления. В: *Вестник Университета Российской академии образования*, 2018, № 2, с. 31-36. ISSN 2072-5833
17. КОРЧЕМНЫЙ, П.А.; ЕЛИСЕЕВ, А.П. *Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: курс лекций*: в 3 ч. Новогорск: Академия гражданской защиты, 2000. 360 с.
18. КУЛИКОВ, Л.В. *Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики*: Учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 464с. ISBN 5-94723-363-0
19. КУРАМШИН, Ю.Ф. *Теория и методика физической культуры*: Учебник. Москва: Советский спорт, 2004. 464 с. ISBN: 5-850099-888-7
20. ЛАЗАРЕВ, М.А.; СТУКАЛОВ, О.В.; ТЕМИРОВ, Т.В. Профессиональная устойчивость будущих педагогов: потенциал в процессе подготовки и критерии. В: *Наука и школа*, 2018, № 2, с. 62-68. ISSN: 1819-463X
21. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*: учебное пособие. Москва: Смысл: Академия, 2005. 352 с. ISBN 5-89357-153-3
22. МАКЛАКОВ, А.Г. *Общая психология*: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 583 с. ISBN 978-5-459-01579-9
23. МАРКОВА, А.К. *Психология труда учителя*: Книга для учителя. Москва: Просвещение, 1993. 192 с. ISBN 5-09-003639-X
24. МЕНХИН, Ю.В. *Оздоровительная гимнастика*: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с. ISBN: 5-222-02298-6
25. МИТИНА, Л.М. *Профессиональное здоровье педагога*: учебное пособие для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2024. 379 с. ISBN 978-5-534-13402-5
26. ОСТРОУМОВА, О.Ф. Формирование профессиональной устойчивости у студентов факультета иностранных языков. В: *Образование в зеркале философии*: материалы межвуз. науч. конф. Казань: Менеджмент, 1998, с. 111-114.
27. РЕБЕР, А. *Большой толковый психологический словарь*: в 2-х томах [Текст] / Пер. с англ. Москва: Вече; АСТ, 2010, Т. 2. 560 с. ISBN 5-17-008900-7
28. РЖАННИКОВА, О.В. *Формирование профессиональной устойчивости студентов ИФК*: Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 1997. 23 с.
29. РОГАЧЕВА, Т.В.; ЗАЛЕВСКИЙ, Г.В.; ЛЕВИЦКАЯ, Т.Е. *Психология экстремальных ситуаций и состояний*: Учеб. пособие. Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. 276 с. ISBN 978-5-94621-442-1
30. РУБИНШТЕЙН, С.Л. *Основы общей психологии*: Учебник. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 713 с. ISBN 978-5-459-01141-8
31. СВЕЖЕНЦЕВА, И.Б. К вопросу об определении понятия «профессионально-нравственная устойчивость будущего специалиста». В: *Вестник Северного (Арктического) федерального университета*. Серия: Гуманитарные и социальные науки. Архангельск, 2013, № 1, с. 137-140. e-ISSN 2687-1505
32. СЕМЕНОВА, Е.М. *Тренинг эмоциональной устойчивости педагога*. Учебное пособие. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2005. 256 с. ISBN: 5-903182-08-9
33. ФЕДОРЕНКО, Л.Г. *Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения*. Санкт-Петербург: КАРО, 2003. 208 с. ISBN 5-89815-227-х

34. ФУРМАНОВ, А.Г.; ЮСПА, М.Б. *Оздоровительная физическая культура*: Учеб. для студентов вузов. Минск: Тесей, 2003. 528 с. ISBN: 985-463-074-9

35. **ШАБЛОВА, С.В.** Программы «Mind&Body» и их потенциал влияния на состояние здоровья человека. В: *Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности*: Материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Белорус. гос. ун-т физкультуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2023, с. 309-312. ISBN 978-985-569-656-9

36. **ШАБЛОВА, С.В.**; ШАБЛОВА, И.Е. Значение физкультурного самообразования учителя для продления профессиональной деятельности [Текст]. В: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 2-a, 2 decembrie 2021. Chișinău: Valinex, 2021, p.184-190. ISBN 978-9975-68-440-8

37. AFTIMICHUK, O.; **SHABLOVA, S.** Maintaining psychophysical resilience through fitness programs. In: *MOJ Sports Medicine*, 2024;7(1):31-33. DOI: 10.15406/mojism.2024.07.00159; eISSN: 2574-9935

### СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ АВТОРА ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. **ШАБЛОВА, С.В.**; ШАБЛОВА, И.Е. Значение физкультурного самообразования учителя для продления профессиональной деятельности [Текст]. В: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 2-a, 2 decembrie 2021. Chișinău: Valinex, 2021, p.184-190. ISBN 978-9975-68-440-8

2. **ШАБЛОВА, С.**; ШАБЛОВА, И. Компетенции современного учителя по физической культуре. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*, Ed. 3, 1 decembrie 2022, Chișinău, Republica Moldova: Dapartamentul Sporturi de Lupte și Gimnastică al USEFS, 2022, Ediția 3, pp. 204-208. ISBN 978-9975-68-473-6;

3. АФТИМИЧУК, О.Е.; **ШАБЛОВА, С.В.** Место физической активности в поддержании общего и профессионального здоровья педагогов» В: *Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма*: Международная научная конф. Нижневартковского государственного университета. Zenodo, 2022, с. 61-66. ISBN 978-5-00047-672-7

4. **ШАБЛОВА, С.** Программы «Mind&body» и их потенциал влияния на состояние здоровья человека. В: *Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности*: Материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 30-летию кафедры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилитации и эрготерапии, Минск, 30 мар. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физкультуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2023, с. 309-312. ISBN 978-985-569-656-9

5. **ШАБЛОВА, С.В.**; АФТИМИЧУК, О.Е. Психофитнес: понятие, содержание и его влияние на психофизическое благополучие человека. В: *Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта*: Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2023, с. 84-90. ISBN 978-5-9571-3371-1

6. **SHABLOVA, S.** Assessment of life satisfaction of school teachers. În: *Știința culturii fizice*, nr. 41/1, 2023; ISSN 1857-4114. [https://scf.usefs.md/revista-2023\\_1.php](https://scf.usefs.md/revista-2023_1.php)

7. **ШАБЛОВА, С.В.** Важность знаний нутрициологии для современного фитнес тренера. В: *Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры*: Материалы IX международной научно-практической конференции (г.Донецк, 17-18 апреля, 2024 г.) / Под ред. Л.А. Деминской; ИФКС. Донецк, 2024, с. 181-182; URL: <https://e.lanbook.com/book/442829>
8. **ШАБЛОВА, С.В.** Занятия с подвесными петлями trx и их потенциал влияния на общее физическое состояние человека. В: *Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки*: Материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. / Гродн. гос. ун-т им. Янки Купалы; редкол.: Л. Г. Харазян (гл. ред.). Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2024, с. 229-230; URL: <https://elib.grsu.by/doc/73927>
9. **ШАБЛОВА, С.В.** Исследование недостатка физической активности взрослого населения: причины и рекомендации. В: *Научный поиск: я начинаю путь*: Материалы III Междунар. Студ. Науч.-практ. Конф., Минск, 4 апр. 2024 г. / Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры; редкол.: Т.А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2024, с. 243-247. ISBN 978-985-569-734-4
10. **ШАБЛОВА, С.В.** Профессионально важные компетенции современного фитнес тренера. В: *Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта*: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции (25-26 апреля 2024 г). Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2024, с. 198-203. ISBN 978-5-6051289-2-2
11. **ШАБЛОВА, С.В.** Стретчинг тренировки и снижение тревожности: взаимосвязь и благоприятные эффекты. В: *Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии*: Материалы XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых (19 апреля 2024 г.) / Ответственные редакторы Н.Ю. Мищенко, Е.В. Быков. Челябинск: УралГУФК, 2024, с. 405-406. ISBN 978-5-93216-636-9
12. **ШАБЛОВА, С.В.** Роль фитнес тренера в преодолении расстройств пищевого поведения занимающихся. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 4-a, 15 februarie 2024. Chișinău: Valinex, 2024. pp. 220-222; ISBN: 978-9975-68-504-7
13. **ШАБЛОВА, С.В.; ШАБЛОВА, И.Е.** Удовлетворённость информационными технологиями преподавателей школ. În: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 4-a, 15 februarie 2024. Chișinău: Valinex, 2024. pp. 2016-219. ISBN: 978-9975-68-504-7
14. **SHABLOVA, S.** Studying the anxiety level of teachers in schools. In: *The Annals of the "Ștefan cel Mare" University. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement*. Volume XVII issue 2/ 2024; DOI: <https://doi.org/10.4316/SAM.2024.0213>; ISSN 2601-341X; ISSN-L 1844-9131; URL: <https://annals-fefs.usv.ro/studying-the-anxiety-level-of-teachers-in-schools/>
15. **SHABLOVA, S.** Assessment of the mental state of school teachers. In: *The Annals of the "Ștefan cel Mare" University. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement*. Volume XVII issue 2/ 2024; DOI: <https://doi.org/10.4316/SAM.2024.0221>; ISSN 2601-341X; ISSN-L 1844-9131; URL: <https://annals-fefs.usv.ro/assessment-of-the-mental-state-of-school-teachers/> A
16. AFTIMICHUK, O.; **SHABLOVA, S.** Maintaining psychophysical resilience through fitness programs. In: *MOJ Sports Medicine*. 2024;7(1):31-33; DOI: 10.15406/mojism.2024.07.00159; eISSN: 2574-9935; URL: <https://medcraveonline.com/MOJSM/MOJSM-07-00159.pdf>

## АННОТАЦИЯ

**Шаблова Светлана, *Оптимизация психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес технологий*, докторская диссертация в области педагогических наук, Кишинев, 2024**

**Структура диссертации:** введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 191 наименований, 117 страниц основного текста, 6 приложений, 22 рисунков, 18 таблиц. Результаты работы опубликованы в 16 научных статьях.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, психофизическая устойчивость, учителя школ, фитнес технологии.

**Цель работы:** совершенствование процесса психофизической устойчивости учителей школ к профессиональной деятельности посредством реализации фитнес-технологий, ориентированных на поддержание высокого уровня личностного здоровья в целях продления профессионального долголетия.

**Задачи исследования:** 1. Изучить современное состояние проблемы психофизической устойчивости учителей школ в профессиональной деятельности с учетом выявления факторов профессионального стресса и характера их влияния на психофизическую устойчивость. 2. Определить профессионально важные психофизические качества учителей школ и уровня их развития. 3. Спроектировать концептуальную модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей школ с учетом включения фитнес-технологий. 4. Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы оптимизации психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес-технологий.

**Научная новизна и оригинальность изыскания** состоит в том, что исследована психофизическая составляющая профессиональной деятельности/подготовки учителя предметника, спроектирована и аргументирована модель формирования психофизической устойчивости учителей школ, послужившей обеспечением методического инструментария для разработки и эмпирической реализации программы оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-программ/технологий.

**Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы,** заключаются в научно-методическом обосновании оптимизации процесса психофизической подготовки учителя предметника в системе занятий различных фитнес программ, ориентированных на укрепление психического и физического здоровья для обеспечения эффективности и продолжительности профессиональной деятельности.

**Теоретическая значимость** заключается в следующем: выявлены и теоретически аргументированы компоненты психофизической устойчивости, включающие когнитивную, эмоциональную, волевую, поведенческую, биологическую (физиологический, физический аспекты) составляющие; определены физические качества, необходимые учителю предметнику для успешного осуществления профессиональной деятельности; обосновано значение психической саморегуляции, оптимизирующей психофизическую устойчивость учителя предметника; установлены фитнес-технологии, содействующие консолидации психофизической устойчивости учителя для обеспечения его профессионального долголетия.

**Практическая значимость исследования.** Разработана и внедрена в процесс психофизической подготовки учителей предметников программа оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-технологий; установлен и применен комплекс фитнес-программ, позволивший повысить уровень психофизической устойчивости учителей; изложены практические рекомендации учителям для укрепления психофизической устойчивости в системе занятий фитнесом.

**Внедрение научных результатов.** Разработанная программа оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-технологий внедрена в систему оздоровительно-рекреативных тренировок учителей Теоретического лицея им. А.С. Пушкина. Методические разработки по формированию психофизической устойчивости были предложены фитнес клубу SRL "Star Studio" Starfit.

## ADNOTARE

**Șablova Svetlana, *Optimizarea stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală prin intermediul tehnologiilor de fitness*, Teză de doctorat în domeniul științelor pedagogice, Chișinău, 2024**

**Structura disertației:** introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie de 191 titluri, 117 pagini de text principal, 6 anexe, 22 figuri, 18 tabele. Rezultatele lucrării au fost publicate în 16 de articole științifice.

**Cuvinte cheie:** pregătire profesională, stabilitate psihofizică, cadre didactice, tehnologii de fitness.

**Scopul lucrării:** perfecționarea procesului de stabilitate psihofizică a cadrelor didactice din școală pentru activități profesionale prin implementarea tehnologiilor de fitness axate pe menținerea unui nivel ridicat de sănătate personală în vederea extinderii longevității profesionale.

**Obiectivele cercetării:** 1. Studiarea stării actuale a problemei stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală în activități profesionale, ținând cont de identificarea factorilor de stres profesional și de natura influenței acestora asupra stabilității psihofizice. 2. Determinarea calităților psihofizice importante din punct de vedere profesional ale profesorilor școlii și nivelul lor de dezvoltare. 3. Proiectarea unui model conceptual de formare a stabilității psihofizice în activitățile profesionale ale cadrelor didactice din școală, ținând cont de includerea tehnologiilor de fitness. 4. Dezvoltarea și argumentarea experimentală a eficacității unui program de optimizare a stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală folosind tehnologii de fitness.

**Noutatea și originalitatea științifică a tezei** constă în faptul că s-a studiat componenta psihofizică a activității/formării profesionale a unui profesor de disciplină, s-a conceput și argumentat un model de formare a stabilității psihofizice a cadrelor didactice, care a servit ca furnizare de instrumente metodologice pentru dezvoltarea și implementarea empirică a unui program de optimizare a stabilității psihofizice folosind programe/tehnologii de fitness.

**Rezultatele obținute contribuie la rezolvarea unei probleme științifice importante** constau într-o justificare științifică și metodologică pentru optimizarea procesului de pregătire psihofizică a unui profesor de disciplină în sistemul de clase ale diferitelor programe de fitness care vizează întărirea sănătății psihice și fizice pentru a asigura eficacitatea și durata activității profesionale.

**Semnificația teoretică** este după cum urmează: au fost identificate și argumentate teoretic componentele stabilității psihofizice, inclusiv componentele cognitive, emoționale, voliționale, comportamentale, biologice (aspecte fiziologice, fizice); au fost identificate calitățile fizice necesare unui profesor de disciplină pentru a desfășura cu succes activități profesionale; este fundamentată importanța autoreglării mentale, care optimizează stabilitatea psihofizică a unui profesor de disciplină; au fost instalate tehnologii de fitness pentru a ajuta la consolidarea stabilității psihofizice a profesorului pentru a-i asigura longevitatea profesională.

**Semnificația practică a cercetării.** Un program de optimizare a stabilității psihofizice folosind tehnologii de fitness a fost dezvoltat și implementat în procesul de pregătire psihofizică a profesorilor de discipline; a fost instalat și aplicat un set de programe de fitness, care au făcut posibilă creșterea nivelului de stabilitate psihofizică a profesorilor; Sunt prezentate recomandări practice pentru profesori pentru a consolida stabilitatea psihofizică în sistemul lecțiilor de fitness.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Programul elaborat pentru optimizarea stabilității psihofizice cu ajutorul tehnologiilor de fitness a fost introdus în sistemul antrenamentelor recreative pentru profesorii Liceului Teoretic „A.S. Pușkin”. Elaborările metodologice privind formarea stabilității psihofizice au fost propuse clubului de fitness SRL „Star Studio” Starfit.

## ANNOTATION

**Shablova Svetlana, *Optimization of psychophysical stability of school teachers by means of fitness technologies*, Doctoral thesis in the field of pedagogical sciences, Chisinau, 2024**

**Dissertation structure:** introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 191 titles, 117 pages of main text, 6 appendices, 22 figures, 18 tables. The results of the work were published in 16 scientific articles.

**Keywords:** professional training, psychophysical stability, school teachers, fitness technologies.

**The purpose of the work:** improving the process of psychophysical stability of school teachers to professional activities through the implementation of fitness technologies aimed at maintaining a high level of personal health in order to prolong professional longevity.

**Research objectives:** 1. To study the current state of the problem of psychophysical stability of school teachers in professional activities, taking into account the identification of factors of professional stress and the nature of their influence on psychophysical stability. 2. To determine professionally important psychophysical qualities of school teachers and the level of their development. 3. To design a conceptual model for the formation of psychophysical stability in the professional activities of school teachers, taking into account the inclusion of fitness technologies. 4. To develop and experimentally substantiate the effectiveness of the program for optimizing the psychophysical stability of school teachers by means of fitness technologies.

**The scientific novelty and originality of the study** consists in the fact that the psychophysical component of the professional activity/training of a subject teacher was investigated, a model for the formation of psychophysical stability of school teachers was designed and substantiated, which served as a methodological tool for the development and empirical implementation of a program for optimizing psychophysical stability by means of fitness programs/technologies.

**The results obtained, which contribute to the solution of an important scientific problem,** consist of a scientific and methodological substantiation of the optimization of the process of psychophysical training of a subject teacher in the system of classes of various fitness programs aimed at strengthening mental and physical health to ensure the effectiveness and duration of professional activity.

**The theoretical significance** is as follows: the components of psychophysical stability, including cognitive, emotional, volitional, behavioral, biological (physiological, physical aspects) components, have been identified and theoretically substantiated; the physical qualities necessary for a subject teacher to successfully carry out professional activities have been determined; the importance of mental self-regulation, which optimizes the psychophysical stability of a subject teacher, has been substantiated; fitness technologies have been established that contribute to the consolidation of a teacher's psychophysical stability to ensure his professional longevity.

**The practical significance of the study.** A program for optimizing psychophysical stability using fitness technologies has been developed and implemented in the process of psychophysical training of subject teachers; a set of fitness programs has been established and applied, which has made it possible to increase the level of psychophysical stability of teachers; practical recommendations for teachers to strengthen psychophysical stability in the fitness system have been presented.

**Implementation of scientific results.** The developed program for optimizing psychophysical stability by means of fitness technologies has been implemented in the system of health and recreational training for teachers of the Theoretical Lyceum named after A.S. Pushkin. Methodological developments for the formation of psychophysical stability were offered to the fitness club SRL "Star Studio" Starfit.

**ШАБЛОВА СВЕТЛАНА**

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСС ТЕХНОЛОГИЙ**

**Специальность 533.04. – Физическое воспитание, спорт,  
кинетотерапия и рекреация**

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
доктора педагогических наук

---

Утвержден к печати: .....  
Бумага офсет. Печать офсет.  
Печатных листов: .....

Формат бумаги: 60×84,1/16  
Тираж: ... экз.  
Заказ № ...

---

Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта  
Республики Молдова  
Адрес: ул. А. Дога 22, Кишинев

**INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA**

Cu titlu de manuscris  
CZU: 159.9:371.12+796.035(043)

**ȘABLOVA SVETLANA**

**OPTIMIZAREA STABILITĂȚII PSIHOFIZICE A CADRELOR  
DIDACTICE DIN ȘCOALĂ PRIN INTERMEDIUL  
TEHNOLOGIILOR DE FITNESS**

**Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**AUTOREFERATUL**

**al tezei de doctor în științe ale educației**

**CHIȘINĂU, 2025**