

А. Г. Мастеров, А. М. Камнева

Особенности физического воспитания студентов – будущих менеджеров

Предложена технология дифференцированного физического воспитания студентов – будущих менеджеров на основе учета индивидуального уровня физического состояния. Использование данной технологии обеспечивает более существенный рост физической и функциональной подготовленности, снижает уровень заболеваемости, улучшает психоэмоциональное состояние, способствует уменьшению реактивной тревожности студентов – менеджеров.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, менеджеры, стресс, мониторинг, функциональная подготовленность.

A. G. Masterov, A. M. Kamneva

Features of Students' Physical Education – Future Managers

It's been proposed a technology of the differentiated physical education for students – future managers on the basis of considering the individual level of physical condition of each student. The use of this technology allows a more valuable increase of physical and functional preparedness, decreases the disease possibility, improves the emotional status, promotes reduction of reactive uneasiness of manager students.

Key words: students' physical education, managers, stress, monitoring, functional preparedness.

Труд менеджера характеризуется высокой ответственностью за правильное принятие управленческих решений, носящих стратегический характер, определяющих пути развития организации и успешность работы фирмы в условиях рыночной экономики. Эти обстоятельства накладывают отпечаток на психоэмоциональное состояние и в нестандартных производственных ситуациях могут вызвать стрессовые состояния и различные расстройства [3].

Также отмечается, что учебная деятельность относится к разновидности умственного труда, который связан с ограничением уровня двигательной активности, повышенным психоэмоциональным напряжением и гипокинезией [5], а в процессе обучения в вузе у студентов существенно ухудшается состояние здоровья [4]. Большое количество учебных предметов, значительный объем времени на самоподготовку способствуют развитию гиподинамии и возникновению заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, а каждая сессия становится для студента весьма серьезным стрессом. Все это неизбежно приводит к общей детренированности и ухудшению деятельности функциональных систем организма, при этом, снижается уровень общей работоспособности и экономичности системы кровообращения, снижаются резервы здоровья.

Вследствие этого все более актуальным становится необходимость эффективной подготовки к особым условиям учебы и труда.

Одним из путей решения этой проблемы является привлечение эффективных современных и научно обоснованных технологий при одновременном использовании рациональной системы комплексной диагностики и коррекции функционального состояния. Такой подход позволяет расширить диапазон компенсаторных возможностей организма на фоне максимального объема и интенсивности психоэмоциональных нагрузок.

Ряд авторов отмечает [1, 2] высокую эффективность комплексного подхода к индивидуализации занятий по физическому воспитанию школьников и студентов, который включает направление общей физической подготовки с одновременным повышением уровня менее развитых физических качеств и индивидуализацию величин тренировочной нагрузки.

Вместе с тем, еще пока недостаточно изучены вопросы дифференцированного физического воспитания студентов, обучающихся по специальности «Менеджмент организации», на основе учета индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности с использованием традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств.

В связи с вышесказанным, нами был организован процесс физического воспитания студентов – будущих менеджеров, обучающихся в Волгоградской государственной академии физической культуры, на основе технологии дифференцированного применения традиционных и нетрадиционных средств, таких как дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек (ТМ БАТ), аутотренинг, функциональная музыка, постизометрическая релаксация.

Был организован и проведен педагогический эксперимент, в ходе которого было сформировано 2 группы студентов – будущих менеджеров 2-го года обучения: контрольная (16 девушек и 15 юношей) и экспериментальная (16 девушек и 15 юношей). Контрольная группа занималась в течение учебного года по стандартной программе, а экспериментальная – по модернизированной. Технология дифференцированного физического воспитания студентов – будущих менеджеров на основе учета индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности (рис. 1) реализовывалась следующим образом.

На первом этапе проводилась диагностика физического состояния студентов – будущих менеджеров, которая предусматривала определение уровня физического здоровья, физического развития, уровня развития физических качеств, психоэмоционального состояния испытуемых и функционального состояния организма занимающихся.

На основе полученной информации составлялся индивидуальный профиль студента, который позволял выявить отстающие показатели физической и функциональной подготовленности и произвести дифференцированный подбор средств их коррекции.

Коррекция отстающих звеньев подготовленности осуществлялась из арсенала традиционных физических упражнений, а также нетрадиционных и вспомогательных средств физического воспитания и оздоровления, таких как дыхательные упражнения, массаж БАТ, функциональная музыка, аутотренинг и постизометрическая релаксация. В рамках реализации данного подхода к организации занятий нами были составлены комплексы физических упражнений и вспомогательных средств для коррекции отстающих звеньев подготовленности.

Всего было составлено 12 комплексов упражнений направленного воздействия.

Технология дифференцированного физического воспитания будущих менеджеров была реализована на обязательных занятиях физической культурой, тренировочных и самостоятельных занятиях спортом и физическими упражнениями, а также при выполнении специализированных домашних заданий.

Уровень физической подготовленности отслеживался в ходе процесса физического воспитания с помощью мониторинга отстающих звеньев подготовленности. Этим обеспечивалась обратная связь о состоянии управляемого объекта, которым выступал студент и уровень его подготовленности, что позволяло своевременно корректировать процесс физического воспитания на основе дифференцированного подбора различных средств.

На заключительном этапе проводилась повторная диагностика физического состояния студентов с целью выяснения эффективности предлагаемой технологии физического воспитания.

В результате проведенного эксперимента были получены данные, свидетельствующие о том, что технология дифференцированного физического воспитания студентов – будущих менеджеров, по сравнению с традиционной организацией физического воспитания, обеспечивает большую эффективность, оказывает положительное воздействие на развитие физических качеств: быстроты – на 4–8 %; силовых способностей – на 27–42 %; выносливости – на 4–8 % (рис. 2); гибкости – на 22–36 %; координационных способностей – на 4–5 %.

Было отмечено улучшение функционального состояния центральной нервной системы (на 7 %), сердечно-сосудистой (на 9–30 %) и дыхательной систем (на 10–32 %); повышение аэробной производительности – на 4–10 % и физической работоспособности – на 9–17 %; рост индекса физического здоровья ($P < 0,001$); существенное снижение заболеваемости – на 60 % меньше, чем в контрольной группе; повышение оценки сформированности навыков здорового образа жизни; существенное снижение реактивной тревожности и повышение стрессоустойчивости, как в межсессионный период (на 13–21 %, $P < 0,05$), так и во время экзаменационной сессии (на 13–29 %, $P < 0,01–0,05$).

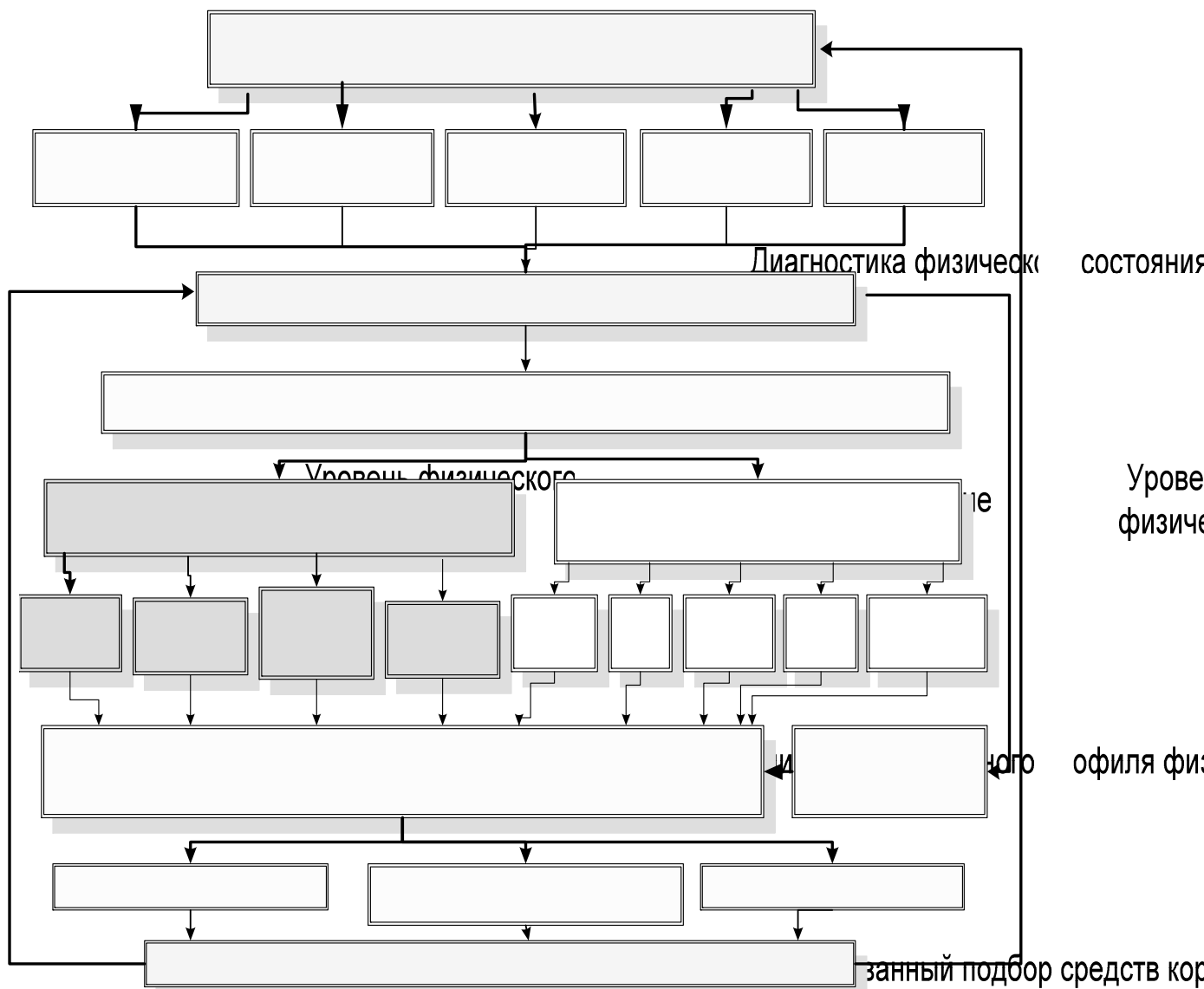


Рис. 1. Технология дифференцированного физического воспитания студентов – будущих менеджеров на основе учета индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности

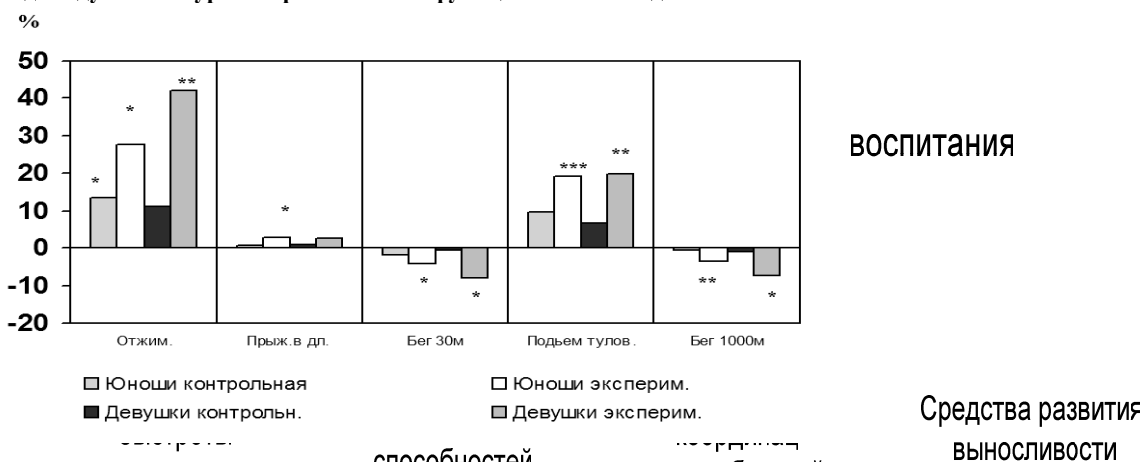


Рис. 2. Динамика показателей двигательной подготовленности в % к исходным у студентов, обучающихся по специальности «Менеджмент организации» в процессе эксперимента (достоверность определялась по t-критерию Стьюдента, * – $P < 0,05$; ** – $P < 0,01$; *** – $P < 0,001$)

Таким образом, были получены данные, подтверждающие эффективность предлагаемой технологии дифференцированного физического воспитания студентов – будущих менеджеров на основе учета индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности.

Библиографический список:

1. Максимова, Е. Н. Индивидуально ориентированный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы аграрного вуза [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Н. Максимова. – Смоленск : СГАФК, 2006. – 17 с.

2. Мастеров, А. Г. Методика применения нетрадиционных оздоровительных средств на уроках физической культуры с младшими школьниками [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Мастеров. – Волгоград, 2002. – 24 с.

3. Мескон, М. Х. Основы менеджмента [Текст] / М. Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури ; пер. с англ. – М. : «Дело», 1992. – 702 с.

4. Фирсанова, В. М. Формирование навыка здорового образа жизни у будущих спортивных менеджеров [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / В. М. Фирсанова. – Волгоград : ВГАФК, 2006. – 163 с.

5. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.