

CZU: 796.011.1:378

**ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
(НА ПРИМЕРЕ ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»)**

*Ирина Григорьевна КРИВЕЦ,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Abstract: the article describes the control system of psychophysical education of students in the educational process of higher education on the example of State Educational Establishment of Higher Professional Education «Donetsk Academy of Management and Public Administration under the Head of Donetsk People’s Republic». Model indicators of characteristics of students of a managerial profile and recommendations for their improvement are given.

Key words: system; psychophysical education; model characteristics.

На современном этапе в целостном образовательном процессе психофизическое воспитание стремится изыскать свои, специфические формы и методы воздействий на улучшение личностных и психофизических показателей студентов в учебном процессе. Однако, при всем разнообразии и различной эффективности предлагаемых средств и методов физической культуры, отсутствует системный подход к использованию психофизического воспитания для повышения готовности к трудовой деятельности специалистов управленческого профиля. В современных условиях пока еще существует проблема профессионального образования, ориентированного на подготовку высококвалифицированных специалистов, которые смогут осуществлять эффективную деятельность в различных административных и производственных сферах.

В целостном образовательном процессе психофизическое воспитание стремится изыскать свои, специфические формы и методы воздействий на улучшение личностных и психофизических показателей студентов в учебном процессе. Однако, при всем разнообразии и различной эффективности предлагаемых средств и методов физической культуры, отсутствует системный подход к использованию психофизического воспитания для повышения готовности к трудовой деятельности специалистов-управленцев [1; 2; 3; 4 и др.]. В результате, система профессионально ориентированного психофизического воспитания совершенствует не целостную систему, а отдельные составляющие этой системы. Следовательно, для разработки и внедрения высокоэффективных методов психофизического воспитания студентов средствами физической культуры необходима педагогически обоснованная программа психофизического воспитания. Но она невозможна без новых методологических подходов, позволяющих комплексно оценить психофизическую готовность студентов в различных видах управленческой деятельности

и изучения закономерностей этих влияний на психофизические состояния, физическую и социальную активность студентов с помощью различных средств и методов профессионального обучения.

Цель статьи: разработать и экспериментально проверить эффективность методики управления профессионально ориентированным психофизическим воспитанием будущих управленцев в образовательном учебном процессе.

Исходя из цели и задач исследования, мы предполагали, что система психофизического воспитания готовит студентов к управленческой деятельности в условиях учебного процесса и может быть представлена в виде откорректированной в процессе исследований принципиальной схемы. Естественно, на начальном этапе не было известно конкретное содержание каждого элемента схемы. Предстояло определить методы и критерии диагностики исходного уровня психофизической готовности, физической и социальной активности, уровня показателей морфофункциональных характеристик, самостоятельной работы студентов, уровней потребности в достижениях, нервно-эмоциональной напряженности, умственной работоспособности и т. д. Диагностика этих уровней имела не только общие признаки в технологии, показателях, критериях, но и свои специфические особенности. Изучение этих особенностей на динамической функциональной модели студентов-управленцев показало неоднозначность и разнонаправленность требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к различным системам и функциям организма занимающихся.

При всех изучавшихся видах управленческой деятельности все регистрируемые показатели изменялись в той или иной мере в ходе учебного процесса. Это естественно, так как (по Анохину П.К.) в динамическую функциональную систему деятельности доминантно вовлечены все подсистемы организма человека [1]. Так оказалось, что в ходе эксперимента ($n = 203$) психофизическое состояние студентов-управленцев, в порядке снижения значимости, определяют факторы: аэробной выносливости; силовой динамической выносливости; скоростно-координационной подготовленности; морфологических характеристик. Средние значения морфологических характеристик студентов сочетаются с понижением показателей функциональных состояний, что дает основание оценить их физическое развитие как стандартное, но с тенденцией к ухудшению. Для контрольной группы характерен низкий потенциал аэробной производительности (выносливости), посредственная силовая, скоростно-силовая и скоростно-координационная подготовленность (ловкость). Этот симптом следует расценивать как доказательство понижения уровня физического состояния студентов контрольной группы (таблица 1).

Высшая нервная деятельность у студентов управленческого труда обуславливается некоторым превалированием нервно-эмоциональной напряженности. В сочетании с умеренной невротизацией личности этот симптом обеспечивает определенный уровень показателя концентрации и переключения внимания у студентов при реализации заданий, связанных с монотонной умственной деятельностью. Вместе с тем гипотетически можно полагать, что некоторые из этих особенностей связаны, в определённой мере, с профессиональной управленческой деятельностью. В связи с этим необходимо было определить экспериментальные и контрольные группы с психофизическими

Таблица 1. Средние значения физиологических и психофизических показателей у студентов экспериментальной и контрольной групп (1-й модуль).

Показатели	Экспериментальная группа				Контрольная группа				p
	I контр. Рез. M±m баллы	II контр. Рез. M±m баллы	III контр. Рез. M±m баллы	VI контр. Рез. M±m баллы	I контр. Рез. M±m баллы	II контр. Рез. M±m баллы	III контр. Рез. M±m баллы	VI контр. Рез. M±m баллы	
	Количество	102	102	100 (102)	100	101	101	100 (101)	
Возраст (лет)	17±0,1	-	-	18±0,1	17±0,1	-	-	18±0,1	
Рост (см)	165±0,79	-	-	165±0,7	164±0,85	-	-	164±0,8	
Вес (кг, гр)	54,6±0,5	-	-	53,8±0,5	55±0,6	-	-	56,8±0,7	
Артер. давление (мм. рт. ст.)	110/70 ±0,5	-	-	112/74± 0,3	111/7 ±0,3	-	-	117/76 ±0,3	
Пульс в покое (уд./мин)	86±0,9	-	-	76±0,7	100±0,9	-	-	96±0,9	
Σ ср. оценок (балл) (МФ показателей)	4,0	-	-	5,0	4,0	-	-	4,15	
Выносливость Бег 2000м (мин, сек)	$\frac{12,05}{2}$ ±0,1	-	-	$\frac{11,30}{2}$ ±0,1	$\frac{12,02}{2}$ ±0,1	-	-	$\frac{11,45}{2}$ ±0,1	p < 0,05
Сила рук (альпинист) Спб, разб. рук за 30 сек (кол. раз)	$\frac{11,1±0,7}{2}$	$\frac{16±0,7}{3}$	$\frac{20±0,8}{4}$	$\frac{20,1±0,7}{4}$	$\frac{11,2±0,4}{2}$	$\frac{13±0,6}{2}$	3	$\frac{14,2±0,8}{3}$	p < 0,05
Сила (альпинист) Подъем тул. за 1 мин (кол. раз)	$\frac{31±0,7}{1}$	$\frac{36±0,8}{2}$	$\frac{38±0,8}{3}$	$\frac{33±0,7}{2}$	$\frac{30±0,8}{1}$	$\frac{31±0,8}{1}$	2	$\frac{31±0,8}{1}$	p < 0,05
Взрывная сила Прыжок в длину с места (см)	$\frac{166,5±1,7}{1}$	$\frac{170±1,6}{1}$	$\frac{173±1,5}{2}$	$\frac{171,5±1,7}{1}$	$\frac{167±1,7}{1}$	$\frac{167±1,7}{1}$	1	$\frac{169±1,7}{1}$	p < 0,05
Скорость Бег 100 м (сек)	$\frac{17,8±0,1}{1}$	-	-	$\frac{17,7±0,1}{1}$	$\frac{17,6±0,1}{1}$	-	-	$\frac{17,5±0,1}{1}$	p < 0,05
Быстрота Челночный бег 4 х 9 м (сек)	$\frac{11,0}{3}$ ±0,07	$\frac{10,9}{3}$ ±0,06	$\frac{10,5}{4}$ ±0,06	$\frac{11,0}{3}$ ±0,07	$\frac{10,8}{3}$ ±0,05	$\frac{10,8}{3}$ ±0,05	3	$\frac{10,9}{3}$ ±0,05	p < 0,05
Гибкость Гибкость (см)	$\frac{15±0,7}{3}$	$\frac{18±0,8}{4}$	$\frac{18±0,8}{4}$	$\frac{16±0,7}{3}$	$\frac{16±0,8}{3}$	$\frac{16±0,8}{3}$	3	$\frac{16±0,8}{3}$	p < 0,05
Прикладные навыки Плавание (м)	-	$\frac{3,53±0,4}{3}$	-	-	-	2	-	-	
Ловкость Полоса препятствий (сек)	-	$\frac{14,6}{2}$ ±0,08	$\frac{14,1}{4}$ ±0,08	-	-	-	-	-	p < 0,05
Выносливость Бег 1000 м (мин, сек)	-	-	-	$\frac{4,40}{2}$ ±0,11	-	-	-	$\frac{4,41}{1}$ ±0,1	p < 0,05
Взрывная сила Тройной прыжок с места (м, см)	-	-	-	$\frac{5,60±0,1}{2}$	-	-	-	$\frac{5,42±0,1}{1}$	p < 0,05
Σ ср. результ. контр. упр. в Программе Психофиз. восп. (балл)	1,85	2,57	3,3	2,2	1,85	2	2,4	1,8	

показателями, связанными, в наибольшей степени, с успешностью в управленческой деятельности. Для решения этой задачи мы использовали факторный анализ, при этом преследовали цель интегрирования переменных в факторы, определения их статистической значимости и отбора наиболее информативных показателей для разработки способов диагностики состояния психофизической готовности [2, 3]. В результате факторного анализа оказалось, что во всех экспериментальных группах психофизическими факторами, обеспечивающими успешность управленческой деятельности, выступают должное физическое состояние, физическая работоспособность, физическая и социальная активность. Эти общие, неспецифические механизмы имеют различия в структурах состояния психофизической готовности в экспериментальных и контрольных группах. Кроме этих общих механизмов для каждой экспериментальной группы конкретизированы и специфические психологические механизмы, обеспечивающие успешность управленческой деятельности.

Эти специфические механизмы детерминированы мотивационной доминантой, в качестве которой у студентов выступает престижность, ответственность, обязательность. Сложная доминанта физической и социальной активности студентов в условиях управленческого труда, детерминирует весь комплекс физических упражнений в программе психофизического воспитания, самостоятельную работу студентов, нервно-эмоциональную напряженность и успеваемость [4, 5].

Доминанта *потребности в достижениях (престижности)* у студентов-управленцев обуславливает их способность к выполнению быстрых и точных специализированных движений, устойчивость их организма к профессиональной гипокинезии, статическую и динамическую выносливость, психомоторную готовность.

Доминанта *профессиональной ответственности* у студентов управленческого профиля определяет устойчивость их организма к профессиональной гипокинезии, физическую и социальную активность, а также умственную и физическую работоспособность. В связи с этим, при разработке способов диагностики психофизической готовности к профессиональной деятельности, в формирующем эксперименте эти факторы утилизировали через показатели, абсолютные значения которых различаются у студентов экспериментальной и контрольной групп. При разработке интегрального показателя учитывали набор и значимость факторов, уровни и весовые коэффициенты переменных [6, 7].

Кроме того, нами был разработан порядок и технология определения частных информативных показателей, входящих в интегральный. В среднем, в 93% случаев, результаты диагностической процедуры обследованных групп совпадали. Таким образом, на базе факторной информативности нами был разработан способ, позволяющий с достаточной (93%) степенью надежности определять уровни эффективности психофизического воспитания, психофизической готовности, физической и социальной активности, самостоятельной работы студентов, потребности в достижениях, умственную работоспособность, нервно-эмоциональную напряжённость в совокупности с разработанной шкалой и оценивать эти уровни (рис. 1).

Реализация разработанной программы психофизического воспитания показала, что около 80 % студентов не соответствуют высокому уровню психофизической готовности. Их состояние требует существенной коррекции. Эту коррекцию мы осуществляли посредством поэтапного психофизического воспитания. Этапы психофизического воспитания (в 1-м и 2-м учебных модулях) преследуют цели повышения уровней психофизических состояний, умственной и физической работоспособности, поддержание этих уровней, улучшение их состояний к подготовке в управленческой деятельности. Кроме того, на каждом этапе подготовки предусматривается диагностика уровней

показателей психофизического воспитания. В целом, процесс эффективной методики

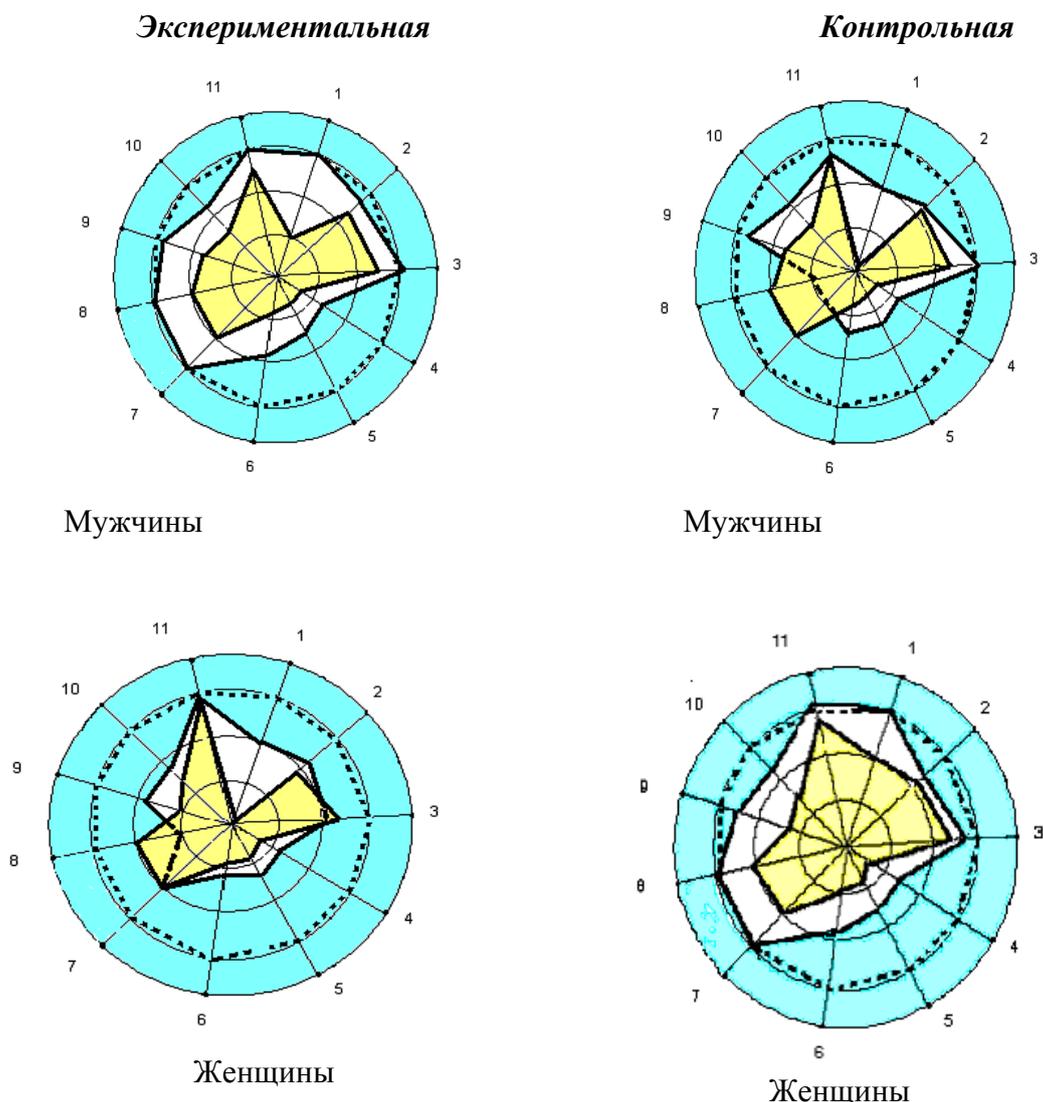


Рисунок 1. Модельные показатели характеристик студентов управленческого профиля в формирующем процессе экспериментальной программы психофизического воспитания.

Характеристики: 1 – потребность в достижениях; 2 – нервно-эмоциональная напряженность; 3 – уровень умственной работоспособности; 4 – самостоятельная работа студентов; 5 – социальная активность; 6 – физическая активность; 7 – уровень физического состояния; 8 – уровень физической работоспособности; 9 – уровень психофизической готовности; 10 – эффективность психофизического воспитания; 11 – успеваемость

профессионально ориентированного психофизического воспитания (учебный блок) представляет собой четырехэтапную систему управления (учебный модуль), где в качестве управляющих элементов выступают различные виды психофизического воспитания, базирующиеся на диагностике уровней изучаемых состояний студентов (рис. 2).



Рисунок. 2. Блок-схема процесса психофизического воспитания будущих управленцев в условиях высшей школы.

При разработке экспериментальной программы мы учитывали спектр и уровни выделенных факторов, структуру их состояний у студентов, а также зависимость компонентов состояний от направленности учебно-тренировочного процесса [8].

Выводы. Реализованный в собственных исследованиях методологический подход с использованием физических упражнений, ориентированный на оперативную коррекцию психофизических состояний студентов, является, на наш взгляд, новым, так как конкретизирует модельные показатели и определяет оптимальные режимы их воздействий для срочного положительного эффекта со стороны профессиональной работоспособности.

Системный подход к решению задачи управления психофизическим состоянием студентов более эффективен как в плане величины достигаемого эффекта, так и в аспекте времени его достижения и сохранения. В практическом аспекте определены различные параметры физических нагрузок в виде конкретных оптимальных режимов, оказывающих наибольший эффект в повышении профессиональной готовности к управленческой деятельности. Установлено оптимальное соотношение этих режимов для управленческой деятельности с преобладанием энергетического, умственного и эмоционального компонентов труда. Разработанная эффективная методика профессионально ориентированного психофизического воспитания студентов может занять определенное место в арсенале мероприятий, направленных на повышение профессионального уровня и сохранения здоровья управленцев.

ЛИТЕРАТУРА

1. АНОХИН, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975, 243 с.
2. ВИЛЕНСКИЙ, М.Я. Повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста. ТипФК. 1987, № 10. С. 11-13.
3. ВИЛЕНСКИЙ, М.Я., САФИН, Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учебное пособие. М.: Высш. шк., 1989, 159 с.
4. ЗАЯРИН, Г.А., КРИВЕЦ, И.Г. Профессионально ориентированная психофизическая подготовка в вузе: Учебно-методическое пособие. Донецк: ДонГАУ, 2000, 215 с. ISBN 5-7763-2228-6
5. КРИВЕЦ, И.Г., КУПРИЕНКО, М.Л. Диагностика индивидуальных психофизических способностей студентов // Материалы IX Международной научно-практической конференции «Актуальные научные достижения - 2013», Прага, 27.06-05.07. 2013, Т. 10. С. 74-80.
6. КРИВЕЦ, И.Г., КУПРИЕНКО, М.Л. Система управления психофизическим воспитанием студентов в вузе 2013 [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Pedagogica/2_98385.doc.htm.
7. КРИВЕЦ, И.Г. Программа психофизического воспитания для государственных учреждений высшего профессионального образования ДНР. [Электронный ресурс]. - URL: <http://donnu.ru/public/files/Tom-6-Dop.pdf#3>. ISBN 978-5-9275-1956-9 ISBN 978-5-9275-1961-3 (Т. 6), с. 348-351.
8. КРИВЕЦ, И.Г. Физическая культура в учреждениях высшего профессионального образования ДНР. [Электронный ресурс]. URL: http://donnu.ru/public/files/ДЧ2018_Том_6_-_Педагогические_науки.pdf#3, с. 335-339.