

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА НА ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Селиванова С.Р.¹, Сентябрев Н.Н.¹

¹Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК), Волгоград, Россия (400005, пр. Ленина, 78), sulsvet@mail.ru

Взаимосогласованная работа компонентов функциональной подготовленности менеджера отрасли физическая культура и спорт будет осуществляться лучше, если в процессе учебно-тренировочной деятельности применять комплексы упражнений, организованных по технологическому принципу и направленных на совершенствование выносливости и стрессоустойчивости. Развитие указанных качеств спортивного менеджера являются первоочередной задачей, необходимой для эффективной профессиональной деятельности. Определяя средства физической культуры для создания оптимальной эффективности технологии подготовки спортивного менеджера, необходимо учитывать: личностные особенности студентов, обуславливающие разный эффект от физических нагрузок: возраст, пол; особенности упражнений (сложность, новизну, эмоциональность) и условий внешней среды (метеоусловия, материальная база для занятий). Все эти особенности являются определяющими при разработке технологии совершенствования функциональной подготовленности менеджера отрасли физическая культура и спорт. Ее направленность кроме совершенствования функциональной подготовленности включает цель формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: педагогическая технология, выносливость, стрессоустойчивость, здоровый образ жизни.

ASSESSMENT OF EFFICIENCY OF TECHNOLOGY OF IMPROVEMENT OF FUNCTIONAL READINESS OF THE SPORTS MANAGER AT THE GRADE LEVEL

Selivanova S.R.¹, Sentyabrev N.N.¹

¹Volgograd State Academy of Physical Education, Volgograd, Russia (400005, Volgograd Lenin Avenue, 78) sulsvet@mail.ru

Mutually agreed work of components of functional readiness of the sports manager will become better if in the course of educational and training activity to apply sets of exercises which are organized by the technological principle and are directed on improvement of endurance and resistance to stress. Development of the specified qualities of the sports manager are the first task for effective professional activity. Defining means of physical culture for creation of optimum efficiency of technology of training of the sports manager, it is necessary to consider: the personal features of students causing different effect from physical activities: age, sex; features of exercises (complexity, novelty, emotionality) and environmental conditions (meteoconditions, material resources for occupations). All these features are defining when developing technology of improvement of functional readiness of the manager of the sphere physical culture and sport. Its orientation except improvement of functional readiness includes the purpose of formation of the motivational and valuable relation to physical culture, a healthy lifestyle, physical self-improvement, need for regular trainings physical culture and sport.

Keywords: pedagogical technology, endurance, resistance to stress, healthy lifestyle.

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием [1]. Анализ большинства разработанных методик и педагогических технологий профессионально ориентированного физического воспитания показывает, что при подборе методов и средств не используются декларируемые системные подходы. Поэтому при описании результатов их применения зачастую ограничиваются констатацией улучшения каких-то (а зачастую всех)

физических качеств [6]. Преодоление недостатков таких разработок стало одной из целей нашего исследования.

Методы исследования.

Педагогический эксперимент проводился на базе Волгоградской государственной академии физической культуры среди студентов профиля подготовки «Спортивный менеджмент» на 2-м и 4-м курсах. Формирование групп основывалось на ранжировании контингента по показателю физической активности/«пригодности» (ПФА), по морфофункциональным показателям: студенты с наименьшими/худшими данными вошли в экспериментальные группы на 2-м и 4-м курсах (ЭГ-2, ЭГ-4), с лучшими данными – в контрольные группы (КГ-2, КГ-4).

Методами исследования были: метод экспертной оценки, определение физической работоспособности (PWC_{170}) с расчетом максимального потребления кислорода (МПК), а также параметров состояния сердечно-сосудистой системы (ССС: ЧСС и вегетативный индекс Кердо ВИ), дыхательной системы (ДС: фактическая и должная жизненная емкость легких ЖЕЛ и ДЖЕЛ, жизненный индекс ЖИ), коэффициент Хильдебрандта, определяли стрессоустойчивость по С.Коухену и Г.Виллиасону.

Результаты исследования и их обсуждение.

Одной из ведущих идей при разработке технологии совершенствования функциональной подготовленности (ТСФП) является то, что подбор, распределение и другие аспекты регламентации направлены на формирование не только специфических, двигательных качеств, но и на неспецифические компоненты функциональной подготовленности, прямо или косвенно могущие быть обусловленными физическими упражнениями (рис.1). При построении ТСФП мы были ограничены программными требованиями и имеющимися возможностями: занятия студентов проводились в бассейне (плавание), на легкоатлетическом стадионе (бег, ходьба, отдельные компоненты игр с мячом на основе бега). Было признано целесообразным особое внимание уделять занятиям физическими упражнениями и спортом в такие периоды учебного труда студентов, когда наблюдается снижение работоспособности, ухудшение самочувствия: в конце учебного дня (на последней паре занятий), в конце недели (пятница, суббота) на протяжении всего учебного года [4].





Рисунок 1 – Схема технологии совершенствования функциональной подготовленности менеджера сферы физическая культура и спорт

Наблюдение за изменением состояния ССС студентов при реализации ТСФП показало изменение значений ЧСС в покое минимум на 1,8% ($P < 0,05$). В ЭГ-2 значения ЧСС не сильно изменились. В ЭГ-4 было отмечено достоверное снижение значения ЧСС в покое на 5,0% ($P < 0,05$). Изменения аналогичных показателей в КГ были менее значимыми, В КГ-2 улучшение показателей ЧСС составило 1,56% ($P < 0,05$), в КГ-4 прирост составил 2,59% ($P < 0,05$).

Улучшение показателей ССС, а также сближение показателей ведущих систем организма студентов экспериментальной группы с данными контрольной группы студентов с наивысшей «категорией пригодности» может свидетельствовать о продуктивности предлагаемой ТСФП. Еще одним подтверждением является значительное уменьшение серьезного отставания студентов экспериментальных групп по возможностям организма. Таким образом, предлагаемая ТСФП способствует улучшению работы ССС студентов обеих экспериментальных групп. Еще одним следствием применения ТСФП стало снижение ВИ в обеих экспериментальных группах. Но в ЭГ-2 изменения не значительны, а в ЭГ-4 снижение значений ВИ показывают, что расходование резервов ССС происходит экономичнее. Значение данного показателя у студентов всех исследуемых групп близко к норме - $\pm 10,00$ [3]. Тем не менее, снижение показателей во всех сравниваемых группах позволило сделать заключение об улучшении работы парасимпатического звена регуляции и о снижении нервного напряжения у студентов-спортивных менеджеров в процессе учебной деятельности. Наибольшие изменения мы отметили в ЭГ-4. Следовательно, применение ТСФП у студентов старших курсов дало наибольший эффект.

Показатели работоспособности умственной и, особенно, физической тесно связаны с показателями ДС занимающихся [2]. Результаты занятий по ТСФП привели к тому, что в

экспериментальных группах произошли положительные достоверные улучшения не только ЖЕЛ, но и показателей ЖИ. В ЭГ-2 ЖИ увеличился на 5,52% ($P < 0,05$), в ЭГ-4 увеличение произошло на 5,56%. В КГ-2 наблюдалось увеличение ЖИ на 0,48%, в КГ-4 прирост ЖИ составил 1,63%.

Анализ рассчитанных значений ДЖЕЛ показывает, что у большинства студентов есть потенциальные возможности для развития свойств и качеств ДС, при этом изменения происходили соразмерно на обоих курсах (2-м и 4-м): в КГ-2 ДЖЕЛ увеличилась на 1,88%, в КГ-4 – на 1,79%; в экспериментальных группах увеличение оказалось одинаковым и составило 2,35%.

В процессе педагогического эксперимента логичным было провести анализ сбалансированности взаимодействия ССС и ДС с помощью расчета КХ (в норме этот показатель колеблется в пределах от 2,8 до 4,9 у.е.) [2]. Наибольший прирост данного коэффициента показали студенты ЭГ-4, здесь он составил 3,56%, тем не менее, во всех группах данный показатель установился практически на одинаковой отметке от $3,84 \pm 0,04$ до $3,93 \pm 0,04$ у.е.

Целенаправленное использование специально подобранных физических упражнений технологии эффективно повлияло на показатели, характеризующие состояние психоэмоционального компонента подготовленности. Сравнивая результаты тестирования по С.Коухену и Г.Виллиасону в начале и в конце эксперимента, мы определили, что уровень стресса у студентов снижался по мере повышения ПФА, оценка стрессоустойчивости в баллах приблизилась к «удовлетворительно».

Взаимодействие компонентов функциональной подготовленности специалиста отрасли ФКиС было обосновано в исследовании с помощью расчета и анализа ряда коэффициентов и показателей физической и психоэмоциональной подготовленности в процессе применения экспериментальной технологии (рис. 2 и 3).

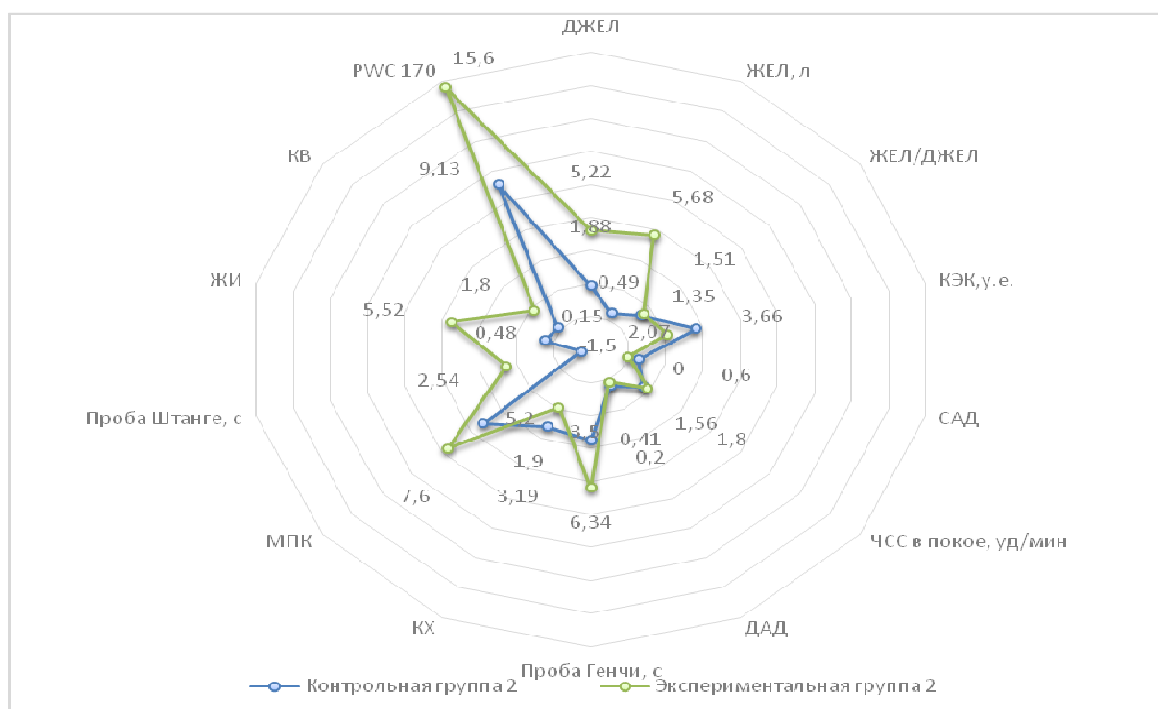


Рисунок 2. Динамика показателей функционального состояния студентов 2-го курса в процессе эксперимента, прирост в %

Было установлено, что в контрольных группах студентов как абсолютные, так и относительные показатели пробы PWC_{170} претерпели соразмерные изменения в процессе физического воспитания, предусмотренные учебной программой. В КГ-2 его абсолютная величина составила $1081,58 \pm 73,93$ кг/мин, в ЭГ-2 зафиксировано $851,08 \pm 26,89$ кг/мин. Но не все показатели функционального состояния были улучшены у студентов 2 курса (рис.2). Так, прирост коэффициента Хильдебрандта, отражающий гармоничную работу ССС и ДС, в ЭГ-2 оказался ниже, чем в КГ-2. Это может повлиять на эффективность технологии.

Аналогичный показатель на 4-м курсе был выше в экспериментальной группе (рис.3). В ЭГ-4 абсолютный показатель пробы PWC_{170} вырос до $958,70 \pm 63,21$ кг/мин. В КГ-4 абсолютные показатели в начале эксперимента были выше, чем в ЭГ-4 в результате применения технологии и составляли $1017,76 \pm 75,67$ и $1102,85 \pm 77,70$ кг/мин соответственно. Это объясняется условиями распределения студентов по группам. Тем не менее в ЭГ-4 прирост показателя физической работоспособности в пробе PWC_{170} выше относительно аналогичного в КГ-4.

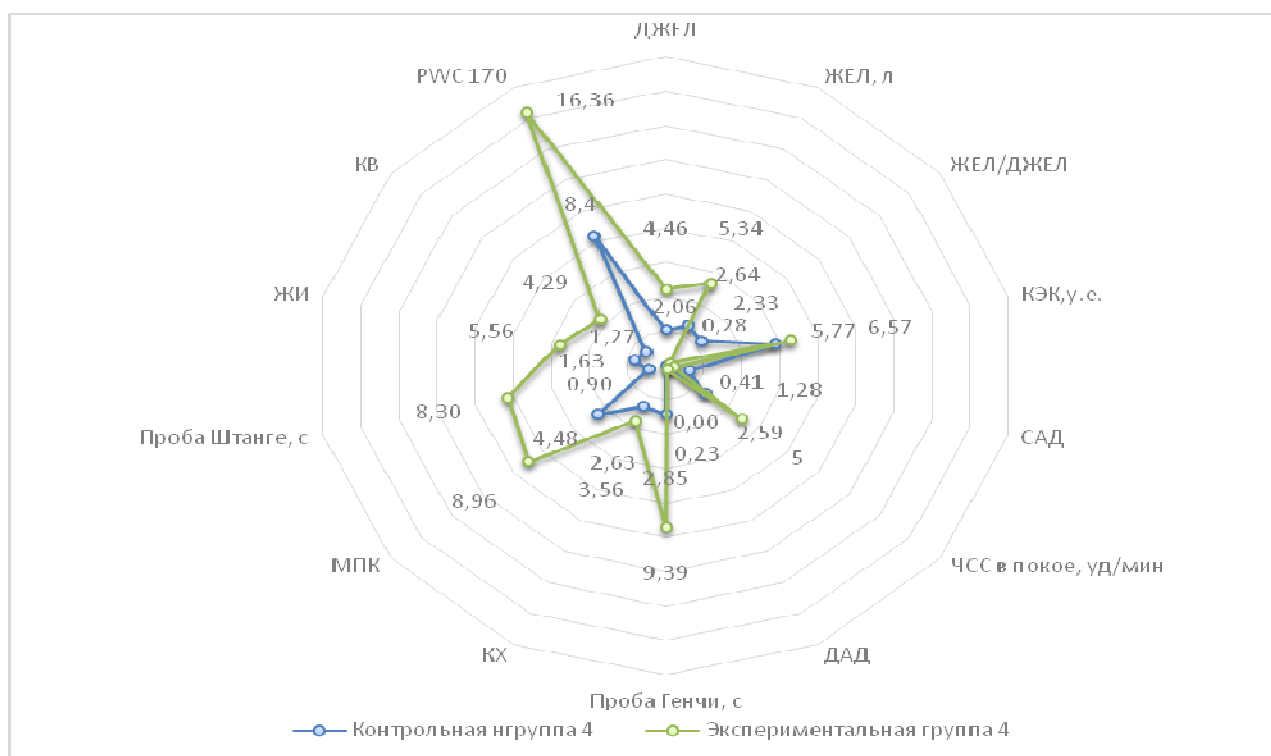


Рисунок 3. Динамика показателей функционального состояния студентов 4-го курса в процессе эксперимента, прирост в %

Таким образом, динамика показателей физической работоспособности в пробе PWC_{170} подтвердила эффективность экспериментальной ТСФП, направленной на развитие значимых качеств для профессиональной и учебной деятельности.

Заключение.

Оцениваемый нами показатель МПК характеризует функциональное состояние кардиореспираторной системы и общий уровень здоровья студента, соответственно, чем он выше, тем большим здоровьем обладает человек [5]. Наиболее существенные изменения МПК были зафиксированы в экспериментальных группах. В ЭГ-4 абсолютное значение МПК составило в среднем $47,87 \pm 1,11$ мл/мин/кг ($P < 0,01$), при этом прирост превышает значение аналогичного показателя в ЭГ-2 на 1,35%. Мы предполагаем, что это связано с развитием выносливости у студентов 4 курса в предыдущем учебном году, то есть с накопительным эффектом от увеличения общего объема двигательной активности студентов, развития профессионально значимых физических способностей [3]. Уровень МПК в возрасте от 19 до 21 лет, отмеченный у студентов экспериментальных групп, был определен нами как «средний» в начале и «выше среднего» в конце применения технологии.

В результате применения экспериментальной ТСФП произошло повышение функциональных возможностей организма будущих спортивных менеджеров, интегральным

показателем которых является общая работоспособность и показатели физического здоровья (рис.4).

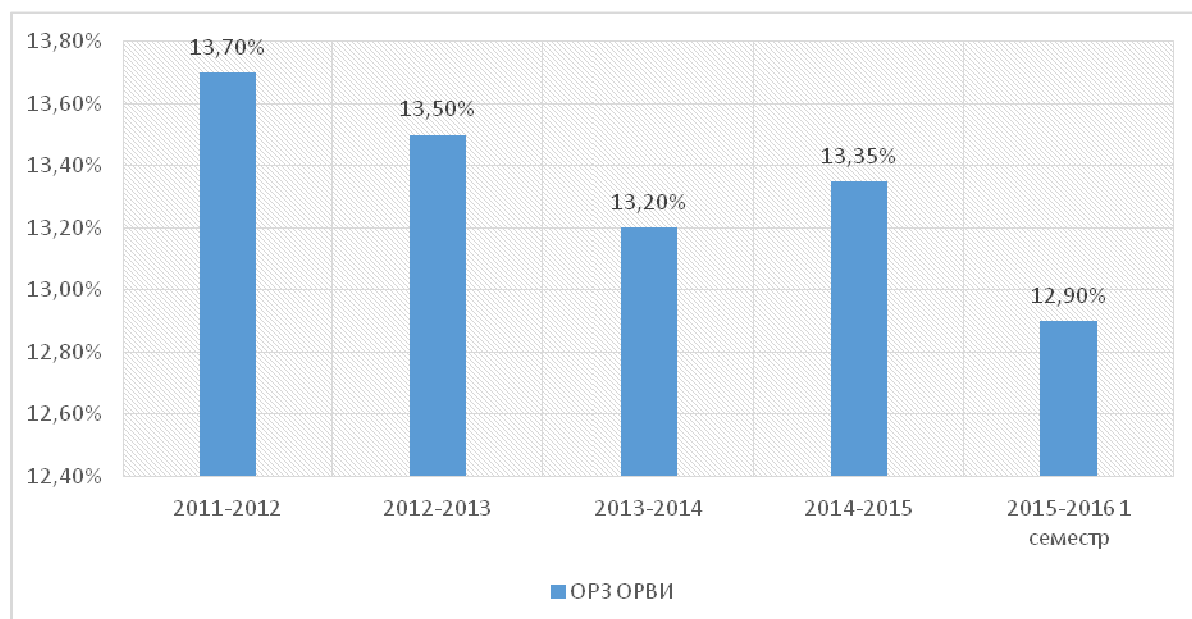


Рисунок 4. Количество студентов (в %) с острыми респираторными заболеваниями и вирусными инфекциями в течение учебного года

Традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания не всегда оказывается достаточным для увеличения функциональных возможностей организма, эффективного развития основных двигательных качеств и оздоровления занимающихся. Данные медико-санитарной части Волгоградской государственной академии физической культуры зафиксировали снижение заболеваемости студентов в новом учебном 2015/2016 году по сравнению с аналогичным периодом предыдущего 2014/2015 года. Таким образом, нацеленность физического воспитания на повышение сопротивляемости организма заболеваниям отразилась в предложенной технологии совершенствования функциональной подготовленности менеджера отрасли физическая культура и спорт.

Список литературы

1. Воробейчик Я. Н. Руководство по аутопсихотерапии (история, теория практика). – Одесса, 2004. - 360 с.
2. Гридин Л. А., Богомолов А. В., Кукушкин Ю. А. Методологические основы исследования физической работоспособности человека // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2011. - № 1. - С. 5-10.

3. Гудзь П. З. К вопросу о морфологических основах спортивной тренировки // Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса: Тезисы докладов научно-методической конференции / 17-19 декабря 1980 г. - Киев, 1980. - С. 218-220.
4. Кучкин С. Н., Ченегин В. М. Методы исследования в возрастной физиологии физических упражнений и спорте : учебное пособие. – Волгоград : ВГАФК, 1998. - 87 с.
5. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов. Монография. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 263 с.
6. Тынянкин О. А., Мастеров А. Г. Организационно-педагогические условия реализации технологии формирования оптимальной структуры физической подготовленности будущих спортивных менеджеров на основе дифференцированного мониторинга физического состояния // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1; URL: www.science-education.ru/115-12048.

Рецензенты:

Анцыперов В.В., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФБГОУ ВО Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград;

Кудинов А.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и истории физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ВГАФК», г. Волгоград.