

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДБОР СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ – СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ

Селиванова С. Р., Сентябрев Н. Н.

ФГБОУ ВО Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, e-mail: 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 принципу дифференцированного подхода и направленных на совершенствование выносливости. Развитие указанных качеств спортивного менеджера является первоочередной задачей для эффективной профессиональной деятельности. Определяя средства физической культуры для создания оптимальной эффективности физического воспитания спортивного менеджера, необходимо учитывать: влияние личностных особенностей студентов, обуславливающие разный эффект от физических нагрузок; многоблочность и гибкость структуры функциональной подготовленности, которая применима при соответствующих изменениях и градациях; вариативность процесса физической подготовки за счет традиционных и дополнительных средств физической культуры; включение в комплекс упражнений самостоятельных занятий, домашние задания по совершенствованию физического состояния. Все эти особенности являются определяющими при формировании упражнений, направленных на совершенствование 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: физическая и функциональная подготовленность, дифференцированный подход, выносливость.

THE DIFFERENTIATED SELECTION OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE FOR IMPROVEMENT OF FUNCTIONAL READINESS OF STUDENTS – SPORTS MANAGERS

Selivanova S. R., Sentyabrev N. N.

Volgograd State Academy of Physical Education, Volgograd, e-mail: 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 physical training of the sports manager, it is necessary to consider: influence of personal features of students, causing different effect of physical activities; a several blocs and flexibility of structure of functional readiness which is applicable at corresponding changes and gradation; variability of process of physical training at the expense of traditional and additional resources of physical culture; inclusion in a set of exercises of independent occupations, homeworks for improvement of a physical state. All these features are defining when forming the exercises directed to improvement of functional readiness of the manager of branch physical culture and sport. Her 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: physical and functional fitness, a differentiated approach, endurance.

Интенсивность и особенности профессиональной деятельности спортивного менеджера определяют основные требования к работе организма, который должен обеспечивать нормальное течение трудовой деятельности. Для этого специалисту необходимо выдерживать соответствующие нагрузки – физические, нервно-психические и

эмоциональные, повышать и сохранять на определенном уровне интенсивность физиологических процессов в двигательном аппарате, нервной системе, т. е. в целом поддерживать оптимальное функциональное состояние [3].

Особенности функционального состояния спортивного менеджера определяют его отличительный статус от функционального состояния менеджеров других специализаций, значительно отличают его функциональную подготовленность, которая является лишь биологической базой для совершенствования человеческого организма. Это требуется для повышения общей и специальной работоспособности специалиста и составляет основу всех других видов подготовки [3].

Результаты исследования и их обсуждение

Основной целью формируемого комплекса средств физической культуры и спорта является улучшение и сохранение работоспособности, снижение текущего умственного и физического утомления [6]. При подборе средств мы учитывали ряд важных обстоятельств:

1. Существующие рекомендации по поддержанию высокого функционального уровня человеку указывают на необходимость систематических физических нагрузок в среднем трижды в неделю. Основное направление используемых комплексов физических упражнений – развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (упражнения аэробной направленности).
2. Ведущая роль должна принадлежать циклическим упражнениям умеренной интенсивности, что обусловлено удобством дозирования и контроля нагрузки, что делает их применение безопасным. Такие упражнения не повышают эмоционального напряжения, а наоборот могут способствовать релаксации.
3. У тренированных людей процесс восстановления психологического состояния происходит значительно быстрее, чем у людей, не занимающихся спортом. Поэтому обосновано применение циклических упражнений (ходьба, бег, плавание) как методов воздействия средств физической культуры на психический компонент функциональной подготовленности специалиста ФКиС. Улучшающееся при занятиях физической культурой мышечное расслабление способствует снижению психической напряженности и повышению эффективности мышления, улучшает внимание и память [7]. В рассматриваемом аспекте следует отметить, что систематические занятия спортивными играми, единоборствами воспитывают психические качества, необходимые при быстрой смене ситуаций, тактики, быстрая оценка обстановки и принятия решений о дальнейших действиях.
4. В целях развития у студентов – будущих менеджеров навыков здорового образа жизни, а также самостоятельности в занятиях физической культурой, следует воспитывать в них тягу к ежедневным самостоятельным физическим упражнениям, так называемому

активному отдыху, действенность которых проявляется в формировании т. н. «доминанты движения» в коре головного мозга. Известно, что сформированная «доминанта движения» благоприятно сказывается на состоянии мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсомоторную зону коры головного мозга, поднимает тонус всего организма [1, 8].

Комплекс упражнений, формируемых на таких принципах, будет достаточно практичен в связи с отсутствием сложностей его реализации.

Для реализации всех заявленных предпосылок были проведены исследования. На первом их этапе опрос действующих менеджеров ФКиС показал, что регулярно и систематически занимающиеся физической культурой и спортом, обладают повышенной психической, умственной и эмоциональной устойчивостью организма. Многие из них (58,3 %) отмечали, что оптимально дозированной тренировочной нагрузкой являются занятия, проводимые трижды в неделю [5]. Подобная мышечная нагрузка в вузовской подготовке повышает эмоциональный тонус у студентов, создает устойчивое и бодрое настроение, что наиболее благоприятно сказывается на умственной работе и служит средством профилактики переутомления.

Указанные выше теоретические предпосылки позволили выделить основные требования к формируемому комплексу упражнений:

- многоблочная и гибкая структура функциональной подготовленности, отражающая различные компоненты подготовленности и делающая возможными соответствующие изменения и градации в соответствии с полом и возрастом;
- контроль за физическим состоянием студентов – спортивных менеджеров;
- вариативность процесса физической подготовки за счет традиционных и дополнительных средств физической культуры, которая проявляется в различии физических нагрузок и их интенсивности у юношей и девушек на тренировках, в индивидуальных предпочтениях среди нетрадиционных средств физической культуры;
- использование различных форм проведения занятий: обязательные учебные занятия физической культурой, дополнительные факультативные и тренировочные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, домашние задания по совершенствованию физического состояния;
- материально-техническая база и спортивное оборудование учреждения должны соответствовать требованиям учебного процесса по физической культуре, направленного на формирование оптимальной структуры функциональной подготовленности студентов – спортивных менеджеров;

- обратная связь между преподавателями и студентами на протяжении реализации комплекса упражнений предусматривает получение и обработку показателей работы ведущих функциональных систем;
- обеспечение методическими материалами преподавателей физической культуры для реализации предлагаемой технологии совершенствования функциональной подготовленности.

Все это позволило схематически представить средства совершенствования функциональной подготовленности будущих менеджеров отрасли ФКиС (рис. 1). Одной из ведущих идей данного комплекса физических упражнений является то, что подбор, распределение и другие аспекты регламентации направлены на формирование не только специфических двигательных качеств (сила, гибкость, ловкость), но и на относительно неспецифические компоненты функциональной подготовленности (устойчивость к утомлению). Многие специалисты считают, что оптимальной продолжительностью физических нагрузок и спорта является 10 часов в неделю [2; 3; 4]. Для студенческой молодежи с учетом их учебного распорядка образовательным стандартом из этой нормы учтены лишь 4 часа в неделю [9]. Оставшиеся 6 часов студент должен восполнить самостоятельно, может компенсировать ходьбой, другими занятиями.



Рис. 1. Совершенствования функциональной подготовленности будущего менеджера ФКиС с учётом дифференцированного подбора средств физической культуры и спорта

Комплекс упражнений должен удовлетворять таким требованиям, как: интенсивность упражнений (скорость передвижений и т.д.); продолжительность упражнений и интервалов

отдыха, его видов; количество повторений. Важно также учитывать, что, чем ниже мощность используемых циклических упражнений, тем меньше результат зависит от двигательного навыка, а больше от энергетических (анаэробных) возможностей человека. Повышение функциональных возможностей вегетативных систем организма спортсмена в одних упражнениях умеренной интенсивности (например, в ходьбе и беге) положительно сказывается на выполнении других – гребли, плавания и т.п. [2].

Рационально распределять физическую нагрузку с учетом особенностей изменения уровня работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели, факторов окружающей среды (время года, спортивная база, традиции вуза и другое), состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности:

- 1) в первом случае корректно организовать занятия ФКиС в середине учебного или рабочего дня, так как этот временной период характеризуется спадом работоспособности организма, а физическая нагрузка – стимул для ее повышения; если остановить внимание на таком процессе как вработываемость, то логично начинать рабочий день с легких по интенсивности физических упражнений, чтобы ускорить вработываемость (рационально распределять время следующим образом: до 30 минут общеразвивающие упражнения и бег, затем плавание или игры);
- 2) для получения большего эффекта занятия спортом следует ставить в начале или конце учебной/рабочей недели (для оптимального эффекта – в начале, середине и в конце недели);
- 3) имеет смысл, помимо общеподготовительного, профессионально-прикладного и спортивного направлений, учесть в функциональной подготовке менеджеров физкультурно-спортивной отрасли оздоровительно-рекреативное (восстановление) направление (это могут быть туристические походы, экскурсии, подвижные игры), которое влияет на повышение качества жизни и процесса профессиональной подготовки, эффективным средством рационализации соотношений между трудом и отдыхом студентов, организации их досуга, профилактики негативных явлений в молодежной среде.

В дальнейшем, уже в профессиональной деятельности физкультурно-спортивного менеджера рабочие условия более отягощены периодическими изменениями норм рабочего дня, ограничением времени на принятие решений, уровнем ответственности, влиянием внешней среды, стрессогенными факторами. Времени на занятия физической культурой и спортом гораздо меньше, двигательная активность ограничена, и состояние физического и психического здоровья существенно изменяется. В этой связи, наряду с общим освоением средств физической культуры студентами в период обучения, необходимо формировать навык сознательной самостоятельной физической активности и занятий спортом.

Нельзя не отметить влияние пола на физическое состояние наряду с возрастом. Так, известно, что двигательная активность женщин в среднем ниже, чем у мужчин, в среднем на 17–28 % [3]. Женщины, занимающиеся рутинной работой, способны в большей степени подавлять (игнорировать) признаки утомления, женщины-менеджеры в большей степени, чем мужчины той же профессии, подвержены риску ухудшения как психического, так и физического здоровья. Это делает актуальным применение в их профессионально-прикладной подготовке внедрение предложенном нами комплексе средств, так как это поспособствует развитию стрессоустойчивости будущего специалиста ФКиС женского пола. Мужчинам в процессе подготовки требуется применять больше упражнений для улучшения такой способности, как выносливость.

В связи с этими фактами и проведенными ранее исследованиями система совершенствования функциональной подготовленности, а точнее средства физической культуры должны соответствовать возрасту и полу специалиста [6].

В структуре учебного плана комплекс физических упражнений нужно выстраивать и применять с расчетом того, какие качества и функциональные возможности необходимо совершенствовать. Так как выносливость характеризует общий уровень работоспособности человека и дает возможность противостоять утомлению, следует использовать циклические виды упражнений в образовательном и тренировочном процессе у студентов – спортивных менеджеров.

С учетом этих требований можно составить комплекс упражнений, направленный на тренировку как общей, так и специальной выносливости, при этом совершенствуются двигательные навыки, скоростно-силовые и другие качества студентов – спортивных менеджеров. В таблице 1 представлены некоторые упражнения для курса плавания.

Таблица 1

**Учебно-методический комплекс упражнений
для развития выносливости студентов – спортивных менеджеров**

№	Упражнение	Количественные характеристики	Методические указания, организация
<i>Структура учебно-тренировочного занятия №1</i>			
1	Разминка	10 мин. в зале Легкие упражнения, разогревающие мышцы	Интенсивность умеренная, 2-3 серии * 8-10 повторений
2	Разминка на воде	400 метров комплексное плавание	Интенсивность умеренная. Возможно использование спортивного инвентаря (лопатки)
3	400 м вольным стилем	Выполнение с помощью ног с доской	Интенсивность умеренная.
4	400 м кролем на	8*50 м с акцентом на	Интенсивность умеренная и

	спине	технику	максимальная каждые 25 метров
5	200 м вольным стилем		Интенсивность умеренная
6	Подведение итогов, рекомендации после выполнения каждого упражнения		
Резюме: основная направленность занятия № 1 – овладение/коррекция специальными двигательными навыками, формирование общей выносливости как основного физического качества.			
<i>Структура учебно-тренировочного занятия №2</i>			
1	Разминка	10 мин в зале Легкие упражнения, тонизирующие мышцы	Интенсивность умеренная, 2–3 серии * 8–10 повторений
2	Равномерное плавание	Не более 15 мин 500 м <i>девушки</i> 600 м <i>юноши</i>	Интенсивность умеренная по всей длине дистанции
3	Попеременное прохождение дистанции	200 м комплекс <i>девушки</i> : 8 серий по 25 м 300 м комплекс <i>юноши</i> : 12 серий по 25 м.	Смена скоростей и интенсивности через отрезок. 1-й подход скорости максимальна – умеренная, 2-й подход – субмаксимальная-максимальная. Отдых 1-й подход – 1 мин, 2-й подход – 3 мин.
4	200 м свободное плавание	5–7 мин.	Интенсивность умеренная
5	Подведение итогов, рекомендации после выполнения каждого упражнения		
Резюме: основная направленность занятия № 2 – воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств.			

Заключение

Учитывая все вышеизложенное, для создания оптимального эффекта физическая подготовка специалиста управления физкультурно-спортивной отрасли как система физических средств должна учитывать: индивидуальные физиологические особенности, обуславливающие разный эффект от физических нагрузок: возраст, пол; особенности упражнений (сложность, новизну, эмоциональность) и условий внешней среды (метеословия, материальная база для занятий). Целесообразно проводить занятия 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.

Таким образом, технология совершенствования функциональной подготовленности специалистов в вузе будет эффективной при создании условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием.

Список литературы

1. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методика воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
3. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.
4. Крушельницкая Я. В. Физиология и психология труда: учебное пособие. – М.: Финансы и статистика, 2000. – 232 с.
5. Селиванова С. Р. Структура функциональной подготовленности менеджера сферы физическая культура и спорт // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4; URL: <http://www.science-education.ru/127-21050> (дата обращения: 03.08.2015).
6. Селиванова С. Р., Сентябрев Н. Н. Оценка эффективности технологии совершенствования функциональной подготовленности спортивного менеджера на этапе обучения // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6; URL: <http://www.science-education.ru/130-23468> (дата обращения: 02.12.2015).
7. Сентябрев Н. Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека: монография. – ВГАФК, Волгоград, 2004. – 142 с.
8. Степанян В. М. Методы профилактики стрессов в практической деятельности менеджера // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3(13). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – С. 107-110.
9. ФГОС. Портал Федеральных образовательных стандартов. – <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgos/3/20111115115812.pdf>.