

На правах рукописи
УДК 796: 338.28; 796.078

СУРЖОК Тамара Георгиевна

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ**

Специальность: 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Санкт-Петербург

2004



Работа выполнена на кафедре теории и методики физической культуры Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Хуббиев Шайкат Закирович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Блахин Геннадий Николаевич
кандидат биологических наук,
профессор Трунин Виктор Васильевич.

Ведущая организация: Санкт - Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта.

Защита диссертации состоится 20 декабря 2004 года в 15 часов на заседании диссертационного совета Д 212.199.16 в Российском государственном педагогическом университете имени А.И. Герцена по адресу: 192007, Санкт-Петербург, Литовский пр., д. 275, корп. 1, ауд. 502.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена.

Автореферат разослан «19» ноября 2004 года

Ученый секретарь
диссертационного совета, профессор

 Е.А. Митин

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

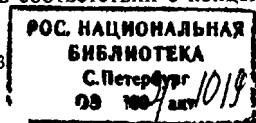
Актуальность исследования. В современной жизни от человека требуется полная мобилизация физических и интеллектуальных сил. Достижения научно-технического прогресса, ускорение темпов жизни, ее урбанизация, усложнение образовательного процесса сопровождаются минимизацией физических нагрузок и ростом нервно-психических напряжений. Все это создает стрессовые ситуации и ведет к ухудшению состояния здоровья человека.

На заседании Госсовета РФ 30.01.2002 г., посвященном повышению роли физической культуры в формировании здорового образа жизни россиян отмечается, что Россия переживает демографический кризис, охвативший рождаемость, смертность, продолжительность жизни, старение населения и т.д. Все это связано со здоровьем россиян. По данным ВОЗ ЮНЕСКО коэффициент жизнеспособности у нас составляет 1,4 балла по 5- балльной шкале. У молодежи деформированы жизненные ценности, ниспровергнуты высокие идеалы, а социальные институты, призванные регулировать социальное поведение молодежи утратили свои позиции. Двигательной активности уделяют должное внимание лишь 10% россиян. Но именно она является средством нормализации здоровья человека. Еще Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (Я.Н. Гулько и др., 2000).

Все это имеет отношение и к студенческой молодежи. В вузах не реализуется полностью оздоровительный потенциал физической культуры. В частности, в полной мере не используется один из ее видов - физическая рекреация.

Существенно, что учебных занятий по физической культуре недостаточно для оздоровления и качественной профессиональной подготовки будущих менеджеров. До сих пор не изучены возможности физической рекреации в оздоровлении будущих менеджеров и место досуговой двигательной активности в их профессиональной подготовке. Необходимо сочетания физической рекреации с учебными занятиями по физической культуре.

Гипотеза исследования - предполагается, что физическая рекреация будущих менеджеров должна строиться в соответствии с концепцией, в основу



разработки которой положены принципы: целостности физической культуры как социальной системы; единства содержания, методики и организации ее видов; учета особенностей профессионального образования в области менеджмента и управленческой деятельности специалистов.

Объект исследования - физическая рекреация как вид физической культуры.

Предмет исследования - физическая рекреация в профессиональной подготовке будущих менеджеров.

Цель исследования - разработать концепцию физической рекреации в профессиональной подготовке будущих менеджеров.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть взгляды на физическую рекреацию как социальное явление, вид физической культуры и форму досуговой деятельности человека.
2. Изучить практику использования студентами вуза досуговой двигательной активности в своей повседневной жизни; выявить возможности использования физической рекреации в профессиональной подготовке будущих менеджеров.
3. Разработать программу физической рекреации в профессиональной подготовке будущих менеджеров.

Методологической основой исследования являются: положения материалистической диалектики и системный подход (В.Г. Афанасьев, Л. Берталанфи, В.Н. Садовский, И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин и др.); психологическая теория деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев и др.); психологические основы физического воспитания и спорта (Т.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, В.Л. Маришук А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Б.М. Грейс Крайг и др.), теоретические основы физической культуры (Н.И. Пономарев, В.М. Выдрин, Л.П. Матвеев, Н.А. Пономарев, Б.А. Ашмарин, Н.И., В.Н. Платонов, В.И. Столяров и др.); концепции оздоровительной двигательной активности (Н.М. Амосов, И.В. Мурадова В.Г. Мильнер, Н.М. Амосов, Р.Е. Мотылянская и др.); концепции образа жизни (В.К. Бальсевич, А.В. Царик и др.), теории здоровья (В.П. Казначеев, В.П. Петленко, А.С. Мозжухин и др.).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение; контент-анализ; опрос: беседа, интервью, анкетирование; диагностика; метод сравнения; моделирование; тестирование; статистическая обработка полученных данных (STATGRAPHICS Plus for Windows).

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа: I этап (2000-2001гг.) - анализ взглядов на физическую рекреацию, выявление ее возможностей в профессиональной подготовке будущих менеджеров, формулирование цели, задач и гипотезы исследования; II этап (2002-2003г.) - осмысление путей решения задач исследования, анализ практики физической рекреации будущих менеджеров, выявление особенностей использования физической рекреации в Санкт-Петербургском институте управления и экономики; III этап (2003-2004г.) - разработка концепции физической рекреации в профессиональной подготовке будущих менеджеров, формулирование выводов.

В исследовании участвовали студенты 1-4 курсов Санкт-Петербургского института управления и экономики в количестве 100 человек.

Научная новизна исследования. Диссертация посвящена теоретическому обоснованию физической рекреации в профессиональной подготовке будущих менеджеров. В ней впервые:

1. Рассмотрена физическая рекреация в профессиональной подготовке будущих менеджеров как вид физической культуры.
2. Обобщен взгляд на физическую рекреацию будущих менеджеров как социальное явление.
3. Выявлены реальная двигательная активность будущих менеджеров и их мотивации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» и физической рекреацией.
4. Разработана концепция физической рекреации будущих менеджеров, ядром которой являются программа физической рекреации и системная модель циклов ее реализации в профессиональной подготовке студентов.

Теоретическая значимость исследования:

1. Показан подход к разработке концепции физической рекреации в профессиональной подготовке будущих менеджеров, в которой отражаются характеристика труда управленца и его профессиональной подготовки, цель, задачи, принципы концепции, программа физической рекреации будущих менеджеров, а также механизмы и ожидаемые результаты реализации концепции.

2. Установлена связь между некоторыми показателями функционального, психомоторного развития, психического состояния, физической подготовленностью будущих менеджеров и регулярностью их занятий физической рекреацией.

3. Представлена концепция физической рекреации будущих менеджеров как составляющая профессионально-прикладной физической культуры.

4. Концепция физической рекреации может служить инструментом перспективного, текущего и оперативного управления физкультурным образованием будущих менеджеров.

Практическая значимость исследования:

1. От реализации результатов исследования можно ожидать необходимый эффект как в подготовке будущих менеджеров, так и после завершения ими обучения в вузе. Это базируется на предварительных результатах эксперимента по реализации разработанной концепции в условиях Санкт-Петербургского института управления и экономики.

2. Результаты исследования могут быть применены в процессе преподавания физической культуры в вузах и при организации их самостоятельной работы студентов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Концепция физической рекреации в профессиональной подготовке будущих менеджеров.

2. Реализация концепции физической рекреации будущих менеджеров может способствовать выработке у них привычки к регулярной досуговой двигательной активности в процессе учебы в вузе и после ее завершения.

Обоснованность и достоверность результатов и выводов работы подтверждается: методологической обоснованностью и непротиворечивостью исходных методологических теоретических положений; корректностью поставленных задач и логикой проведенного исследования; использованием надежных методов исследования; репрезентативностью выборки.

Апробация результатов исследования. Результаты и выводы диссертационного исследования доложены на Герценовских чтениях в РГПУ им. А.И. Герцена, на конференциях в Санкт-Петербургском институте управления и экономики, Военном институте физической культуры, а также внедрены в занятия по физической культуре в Санкт-Петербургском институте управления и экономики.

Структура и объем работы. Диссертация представляет собой рукопись объемом 137 стр., состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, общего заключения, списка литературы и приложений, иллюстрирована 7 рисунками и 14 таблицами. Список литературы включает 129 литературных источников, в том числе 9 наименований - на иностранных языках.

Связь темы исследования с комплексной темой НИР.

Диссертация выполнена в рамках: темы НИР кафедры теории и методики физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена «Оптимизация оздоровительных задач в физическом воспитании взрослых людей, школьников и дошкольников», являющейся функциональным исследованием по научному направлению № 23 - «Изучение и развитие профессиональных и спортивных способностей в системе физкультурно-спортивной деятельности» Комплексной НИР РГПУ им. А.И. Герцена.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность проблемы исследования, показана научная новизна, теоретическая и практическая значимость, обоснованность основных положений, достоверность результатов и выводов исследования, приведены основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе - «Физическая рекреация как социальное явление» раскрываются: возникновение и развитие физической рекреации - физической культуры

ры и формы досуговой деятельности; физическая рекреация как предмет научного исследования; функции физической рекреации; мотивационно-ценностные ориентации как фактор активизации занятий будущих менеджеров физической рекреацией; физическая рекреация в аспекте методологического анализа.

Согласно Ю.Е. Рыжину (1997), физическая рекреация возникла в системе физического воспитания и функционировала по законам педагогики. Затем использовалась в религиозных обрядах, национальных играх, праздниках, развлечениях, становясь частью жизни людей. При этом она обогащалась новыми функциями и становилась фактором социализации людей и средством активного отдыха, развлечения, укрепления здоровья. Игровые виды физической рекреации позволяли моделировать исполнение людьми социальных ролей (АФ. Воловик, В. А. Воловик, 1998).

Когда человек осознал, что труд и досуг - части его жизнедеятельности, физическая рекреация направляется на обеспечение физического, психического, духовного и социального развития личности. Она рассматривается как многомерный феномен, имеющий разнообразные предметные стороны. В настоящее время физическая рекреация выполняет множество разных функций, в их числе и образовательную (АФ. Воловик и В.А. Воловик, 1998; Г.Н. Пономарев, 2003).

Согласно Л.П. Матвееву (1983, 1984, 1991) методологическую и теоретическую основу физической рекреации, составляет комплекс научных дисциплин, изучающих как человека, так и его деятельность.

Физическая рекреация, по В.М. Выдрину и др. (1983, 1984, 1986, 1989, 1991), - нерегламентированная двигательная активность по нормализации физического и психического состояния человека за счет: удовлетворения множества его потребностей, прежде всего, в движении; активизации функций организма; профилактики неблагоприятных воздействий; компенсации сниженных или утраченных функций; переключения его с одного вида деятельности на другой вид.

Физическая рекреация - форма свободной, добровольной, доступной, сознательной двигательной активности, направленной на познание и преобразование

природы, общества, человека, его самореализацию и самосовершенствование (Ю.Е.Рыжкин,1997).

В настоящее время лучше изучен биологический физической аспект рекреации (Л.П.Матвеев,1983,1984;Л.А.Калинкин, В.В. Матов, 1990; Н.А.Анашкина,1996; Д.Н. Давиденко и др., 1999) и недостаточно - социальный аспект. В должной мере не обобщен и опыт ее использования россиянами.

Рекреация тесно связана с профессиональным образованием (Г.Н. Пономарев (2003). Подчеркнута ее связь с трудом (Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер,2001; БЭС Т.2L- С.61; Всемирная энциклопедия,1976. - Т.2, С. 2003; Британский энциклопедический словарь,1984. - Т. 19, С. 15-16).

Физическая рекреация обладает мощным оздоровительным эффектом (Ананьев Б.Г.,1968; М.А. Якобсон,1971; Л. Пиотровски,1980; Н.А. Хренов,1994; Г.А. Шуревич, А.В. Зинковский, Н.И. Пономарев,1994; А.С. Орлов,1995; В.Я. Суртаев, 1995; Б.П. Мосалев,1995; Ю.Е. Рыжкин,2003; J. Dumazedier,1974; M. Kaplan,1975; S. Iso-Ahola,1980; R. Kraus,1984; J.R. Kelly,1987 и др.).

Физической рекреации присущи общекультурные общефизкультурные и специфические функции. Общекультурными являются преобразовательная, коммуникативная, ценностно-ориентационная функции. К «Общефизкультурным» относятся развивающая, оздоровительная и образовательная функции. Специфическими функциями являются: организация досуга; компенсация и релаксация, гедонистическая, креативная, зрелищная, престижная и политическая функции.

Потребности, интересы и мотивы - стимулы досуговой двигательной активности человека. А.Г. Здравомыслов (1986), Е.А. Ильин (2000,2003) и Ю.Е. Рыжкин (2003) в иерархии стимулов активности человека ведущее место отводят потребностям. А. Маслоу (2003) выделяет потребности: физиологические, в безопасности, привязанности и любви, уважении окружающих; самоактуализации. Эти потребности связаны и с физической рекреацией. Предмет потребности приобретает лично-значимый смысл, т.е. интерес - направленность сознания на объект (Е.Л. Ильин,2002; А.А. Ершов, 1991).

Потребности и интересы выражаются через мотивы (Е.П. Ильин, 2000, 2002, 2003.) В спорте выделяют мотивации на результат, процессуальную, самосовершенствование, общение, вознаграждение и мотивацию долженствования (А.Н. Николаев, 1997; И.А. Соловьев, 2002). Ценны моменты в мотивации поведения, связанные с самопознанием, самовыражением, самоутверждением.

Ценности - осознанные регуляторы побуждений и поведения человека, позволяющие субъективно оценивать явление (А.Г. Здравомыслов, 1986).

Выделяют общечеловеческие и социокультурные ценности (Н.Д. Никандров, 1998). Общечеловеческие ценности - жизненно важные идеалы, принципы, нравственные нормы, правила социального поведения. Это - право на труд, отдых, образования и гарантии свободы, прав личности. Культурные ценности - личная, групповая, общественная, национальная, трудовая, досуговая, физическая и т.п. виды культуры (С.Н. Иконникова, 1995). Физическая рекреация позволяет освоить общечеловеческие ценности: укрепление здоровья, самопознание, самосовершенствование. Ценности физической рекреации зависят от пола, возраста и социального статуса человека.

Во второй главе «Организация и методика исследования» описаны этапы исследования и обоснован подбор методов исследования: теоретического анализа и обобщения, контент-анализа опроса, диагностики функционального состояния, тестирование, сравнения, моделирования статистической обработки (STATGRAPHICS Plus for Windows).

Третья глава - «Физическая рекреация в образе жизни будущих менеджеров». Раскрывается реальный уровень их занятий физической рекреацией, потребности, мотивы и причины не регулярных занятий ею, отношение к занятиям по физической культуре, эффекты двигательной активности как ориентиры разработки концепции физической рекреации будущих менеджеров.

Установлено, что самостоятельные занятия студентов на досуге стихийны и не системны. Нет программ и рекомендаций. Имеющийся же опыт и эмпирические данные носят узко прикладной характер и подчас противоречивы.

Студенты 1-4 курсов предпочитают двигательную активность только в рекреационных целях (табл. 1). Ее содержание составляет: бег трусцой, пешие прогулки, упражнения гимнастики, утренняя зарядка, водные процедуры и т.п.

Выявлено снижение объема двигательной активности студентов от курса к курсу. Это особенно отмечается у девушек. Все студенты предпочитают плавание, подвижные игры, лыжные прогулки, гимнастические упражнения.

Таблица 1

Использование студентами различных видов и форм рекреации

| Виды и формы активности | Курсы | | | | | | | | Индекс активн. |
|-------------------------|--------|-----|--------|-----|--------|----|-----------|----|----------------|
| | первый | | второй | | третий | | четвертый | | |
| | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | |
| Виды активности | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | 84 | 104 | 64 | 60 | 8 | 0 | 4 | 0 | 304 |
| Лыжный спорт | 140 | 88 | 100 | 56 | 40 | 48 | 20 | 12 | 404 |
| Гимнастика | 124 | 28 | 60 | 8 | 52 | 0 | 100 | 0 | 412 |
| Спортивные игры | 136 | 124 | 92 | 72 | 60 | 28 | 40 | 16 | 468 |
| Восточные единобор. | 56 | 8 | 56 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 140 |
| Отечественные един. | 32 | 0 | 32 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 76 |
| Теннис | 36 | 36 | 36 | 12 | 8 | 20 | 4 | 8 | 140 |
| Плавание | 56 | 132 | 84 | 112 | 44 | 80 | 12 | 24 | 544 |
| Технические виды | 20 | 0 | 8 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 48 |
| Шахматы, шашки | 8 | 4 | 4 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 24 |
| Стрельба | 16 | 12 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 32 |
| Туризм | 52 | 64 | 12 | 16 | 16 | 18 | 12 | 0 | 210 |
| Формы активности | | | | | | | | | |
| Утренняя зарядка | 40 | 68 | 12 | 24 | 16 | 28 | 0 | 0 | 188 |
| Массаж | 36 | 60 | 8 | 28 | 0 | 32 | 0 | 12 | 168 |
| Закаливание | 8 | 52 | 0 | 8 | 0 | 12 | 0 | 0 | 80 |

Характерно, что юношей интересуют лыжные прогулки, спортивные игры, атлетическая гимнастика. Не интересуют - шахматы, шашки, утренняя зарядка.

Девушки же предпочитают плавание, подвижные игры, массаж, но не ориентированы на аэробику, ритмическую гимнастику, шейпинг.

Юноши хотят регулярно кататься на лыжах, бегать, ходить пешком, плавать, заниматься спортивными играми и атлетической гимнастикой.

Практически никогда они не занимаются закаливанием, массажем, туризмом, утренней зарядкой, единоборствами, водными процедурами и гимнастикой. Их мало интересует оздоровительная двигательная активность.

Среди девушек лишь треть и менее регулярно занимаются различными видами физической рекреации, а иногда - от 72% до 12%, практически никто не занимается от 92% до 60% студенток-будущих менеджеров. В целом уровень досуговой двигательной активности девушек значительно ниже, чем у юношей. В то же время они регулярнее используют оздоровительные виды упражнений.

При анализе опроса будущих менеджеров установлено несоответствие между их потребностями в физической рекреации и реальными занятиями ею.

Что касается регулярности досуговой двигательной активности, то ежедневно хотели бы заниматься зарядкой 68% студентов, 34% - закаливанием, 25% - бегом трусцой, пешими прогулками, туризмом. Наибольшая потребность у юношей в занятиях физической рекреацией «иногда». Многие из них указали, что практически никогда не хотят заниматься программными упражнениями.

Превышение потребностей в двигательной активности над реальными занятиями ею по единоборствам равно 2,7 раза, спортивным играм - 2,2 раза. По циклическим упражнениям - между ними нет различий. У девушек по этому признаку данные лучше, чем у ребят. Но уровень потребностей в двигательной активности у первых ниже, чем у вторых из-за преобладания у девушек потребностей в посещении концертных залов, театров, музеев, дискотек и т.п.

К сожалению, и девушек и юношей нет потребности в укреплении здоровья. Они не понимают оздоровительное значение физической рекреации.

Мотивы ребят регулярно заниматься физической рекреации: оптимизировать психическое состояние, неформально общаться с друзьями, завоевать среди них авторитет, развить волю, а мотивы - укреплять здоровье, улучшить качество учебы - очень слабые.

У девушек же другие мотивы: улучшить самочувствие и настроение; снять эмоциональное напряжение, быть независимой и самостоятельной; неформальное общение со сверстниками, иметь привлекательную внешность.

Он мотивы - улучшить здоровье, развить физические качества, повысить спортивные результаты у них - второстепенные.

Очевидно, что потребности и реальные занятия будущих менеджеров тем или иным видом физической рекреации определяются разными мотивами.

Нерегулярность занятий будущих менеджеров физической рекреацией связана с отсутствием смысла занятий, близко расположенной спортивной базы, свободного времени. Примечательно, что учебная нагрузка, по мнению студентов, в этом случае не является определяющей. Существенно, что от курса к курсу резко возрастает индекс причины нежелания заниматься физической рекреацией - «не позволяет состояние здоровья».

Если юноши не знают, каким видом рекреации хотят заняться и у них отсутствует смысл занятий, то девушек не привлекает физическая рекреация из-за отсутствия свободного времени, близко расположенной спортивной базы привычки к регулярным занятиям, большая занятость домашними дела.

Интересны результаты анализа влияния физической рекреации на организм, психику, физическую подготовленность студентов с разным уровнем активности в занятиях ею (табл. 1). Они были положены в основу разработки концепции физической рекреации будущих менеджеров и коррекции учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Четвертая глава - «Концепция физической рекреации в профессиональной подготовке будущих менеджеров». Концепцию физической рекреации будущих менеджеров составляют разделы: характеристика профессионального труда управленца и образовательной деятельности будущего менеджера; цель и задачи концепции; принципы реализации концепции; программа физической рекреации; механизмы реализации концепции; ожидаемые результаты реализации концепции.

Таблица 2

Различия по изучаемым признакам между студентами, занимающимися и не занимающимися досуговой двигательной активностью (в %)

| Признаки | Группы | | % различий |
|--|-------------------------------------|----------------------------------|------------|
| | Не занимаются физической рекреацией | Занимаются физической рекреацией | |
| | X±m | X±m | |
| <i>Функциональное состояние</i> | | — | |
| Артериальное систолическое давление | 110,6±0,78/109,1±0,6 | 111,2±0,6/109,3±0,8 | 0,9/0,09 |
| Частота сердечных сокращений | 75,4±0,65/77,4±1,12 | 75,1±8,4/68,3±0,4 | -0,1/-10,3 |
| Жизненная емкость легких | 3004±0,83/3160±3,24 | 4,170±6,30/3,050±1,14 | 7,3/-9,4 |
| <i>Физическая подготовленность</i> | | | |
| Бег 100 метров (сек) | 15,5±1,4/17,6±0,05 | 14,08±5,06/17,2±0,4 | -10,7/-1,7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210±0,35/179,6±1,8 | 237±9,6/185,1±0,7 | 8,8/9,7 |
| Подтягивание на перекладине /сгибание и разгиб, рук в упоре лежа | 12,08±0,6/18,4±6, | 14,2±0,7/10,2±4,4 | 8,6/8,2 |
| <i>Психомоторика</i> | | | |
| Дозировка мышечных усилий | 0,67±6,8/0,58±6,2 | 0,59±4,3/0,65±7,1 | -11,3/-8,9 |
| Точность воспроизведения времени | 21,64±0,25/19,81±0,03 | 21,35±0,4/20,8±0,6 | 1,01/9,5 |
| Теппинг-тест | 58,4±2,45/59,3±0,6 | 64,8±0,2/61,3±1,2 | 9,01/9,6 |
| <i>Психическое состояние</i> | | | |
| Самочувствие | 4,64±0,7/4,9±0,8 | 5,36±9,6/5,2±0,6 | 8,6/9,4 |
| Активность | 4,58±0,06/3,7±1,4 | 4,84±11,2/6,8±1,9 | 0,9/5,4 |
| Настроение | 4,29±0,09/3,2±1,8 | 4,71±0,07/7,4±3,6 | 0,9/4,3 |
| Реактивная тревожность | 7,9±0,14/9,6±9,2 | 7,6±4,3/8,4±1,7 | -1,3/-1,5 |
| Информационный поиск | 18,4±0,8/24,0±3,2 | 20,6±0,02/29,09±0,65 | 8,9/8,2 |

Примечание: ФР - физическая рекреация; в числителе- данные о ребятах, в знаменателе - данные о девушках

Менеджер осуществляет виды деятельности: управленческую, организационную, экономическую, планово-финансовую, информационно-аналитическую, маркетинговую, методическую, проектно-исследовательскую, инновационную, диагностическую, консультационную и образовательную. Он должен обладать высокой работоспособностью, хорошим здоровьем и профессиональным долголетием, иметь хорошую физическую форму. Двигательная активность - фак-

тор эффективности его труда, универсальный механизм развития человеческой цивилизации (В.В.Столбов,1975; Л. Кун,1982; Н.Ф.Кулинко,1997,2002).

Менеджеру следует владеть методами социальной психологии, организации своего труда и работы персонала, чтобы цели достигать экономично. Совместные занятия физической рекреацией формируют навыки общения и взаимодействия с людьми. Телесно-двигательных аспекты культуры человека трансформируются и отражаются на его интеллекте, эмоциях, воле - в целом на сознании и поведении (Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов,2000; Е.Л. Ильин,2000; В.Н. Никитин, 2000; Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.,2001). По А. Лоуэну (2000) и Л. Робинсону, Г. Томсону (2003), эмоции переживаются как реакции всего тела, а интеллект и воля проявляются в них. Но это - составляющие имиджа менеджера -фактора, определяющего его влияния на окружающих(А.А.Романов, А.А.Ходырев,1998).

При реализации концепции физической рекреации нужно учесть ее межпредметные связи. Для этого совместно с профилирующими кафедрами проводятся комплексные занятия, сочетающие двигательную активность с обсуждением профессиональных проблем. Эти занятия нужно строить на основе современных технологий преподавания (И.Г. Абрамова, 1992; С.А. Сергеев,1992; В.Ю. Питюков,1997; Г.К. Селевко, 1998; П.М. Ершов и др., 1998; А.П. Панфилова,1999; В.А. Абчук и др., 2001; Г.А. Бордовский и др.,2001; П.К. Петров и др.,2001; Д.Д. Вачугов и др., 2001; Р.Лино,2001; А.В. Райцев,2002) и др.

Сложные условия деятельности менеджера и возрастание требований к его личности могут негативно сказаться на здоровье управленца, если в его образе жизни нет места регулярной двигательной активности. Последствия этого могут сказаться на его профессиональном труде и состоянии целостного здоровья.

Таким образом, труд менеджера характеризуется высокой интенсивностью и напряженностью психической деятельности и недостаточной двигательной активностью. Поддержание его здоровья и обеспечение профессиональной эффективности - сложная проблема (С.С.Сушков,1999; Н. Ken Cordell.,1996; Park S.Y.,1994; Shivers J.S., 1981 at all).

Освоение профессии менеджера - сложный и напряженный многолетний труд, требующий от студента затрат больших физических и психических сил. Образовательный процесс осуществляется согласно учебному плану по специальности. В нем определен объем учебной и внеучебной работы. В процессе обучения студент работает на лекциях, семинарах, практикумах, выполняет лабораторные, практические, курсовые работы, проходит промежуточную, итоговую и государственную аттестацию. При этом сдает множество зачетов и экзаменов, готовит и защищается дипломную работу. Значительная по объему и интенсивности нагрузка испытывается на практиках.

Одним из направлений в обеспечении процесса освоения профессии менеджера в вузе можно считать разработку концепции физической рекреации в подготовке будущих управленцев.

Цель концепции - расширить возможности в использовании будущими менеджерами досуговой двигательной активности в процессе обучения по специальности 061100 - Менеджмент организации. Задачи концепции: обеспечить привлечение будущих менеджеров к досуговой двигательной активности, способствовать удовлетворению их интересов и потребностей; усилить оздоровительное влияние на организм и психику; благоприятствовать выработке привычки к регулярной досуговой двигательной активности; обеспечить профессионально-прикладную направленность досуговой двигательной активности; заложить основы здорового образа жизни и сформировать устойчивую привычку к регулярной двигательной активности на будущее - после окончания вуза.

Принципы реализации концепции: единство в проявлениях физического, психического и социального при освоении специальности; профессионально-прикладная направленность; единство содержания, методики и организации видов физической культуры; междисциплинарность; пролонгация навыков организации физической рекреации, привычек к занятиям ею и ведению здорового образа жизни в «послевузовский период жизни».

Программу физической рекреации будущих менеджеров составляют: психологические аспекты физической рекреации; педагогическое руководство физической рекреацией; пояснительная записка; содержание физической рекреации.

Психологические аспекты программы физической рекреации определяются необходимостью освоения будущими менеджерами основ социальной психологии и психорегуляции. Овладение знаниями, педагогическими умениями и навыками, привычкой к регулярной досуговой двигательной активности связано с проявлением большой силы воли и высокой личной организованности будущего менеджера. Рекреация протекает при совместном общении и взаимодействии участников, как между собой, так и с педагогом. Уровень развития социально-психологических качеств у студентов влияет на эффективность их совместной двигательной активности, что отражается на управленческой компетенции.

Учитывается, что мотивация студентов обусловлена объективными и субъективными факторами, определяющими потребности, интересы, мотивы студентов в физкультурно-спортивной деятельности (В.И. Ильинич и др., 2002).

Педагогическое руководство физической рекреацией студентов предусматривается осуществлять в три этапа: студентам предлагается индивидуальная программа физической рекреации с учетом его возможностей, интересов и потребностей; студентам предлагаются различные варианты программы физической рекреации и доводятся более сложные организационные и методические аспекты их реализации; студенты сами выбирают варианты занятий физической рекреацией, составляют их программы с помощью преподавателя.

Преподаватель расширяет и углубляет их знания о влиянии двигательной активности на организм человека, его на социализацию, создает условия для активных занятий физической рекреацией, вовлекает их в физкультурные мероприятия как участников и организаторов, разработчиков сценария.

В пояснительной записке к программе отражены: необходимость физической рекреацией будущим менеджерам, ее возможности в их оздоровлении, развитии творческого потенциала, повышении качества профессиональной под-

готовки; сущность, цель и задачи физической рекреации будущих менеджеров; распределение времени на освоение программы физической рекреации.

Содержание физической рекреации составляют: теоретический, практический и контрольный разделы. Теоретический раздел направлен на формирование мировоззренческих и научно-прикладных основ физической рекреации, позитивного отношения и мотивации к занятиям физической рекреацией.

Он включает темы: физическая рекреация в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; естественнонаучные основы физической рекреации; содержание, методика, организация физической рекреации; самоконтроль при занятиях физической рекреацией; социально-психологические аспекты физической рекреации.

Практический раздел составляют организационно-методические и двигательные умения и навыки. Его цель - заинтересовать студентов в регулярных занятиях физической рекреацией в интересах профессиональной подготовки. Осваиваются варианты разминки, утренней гимнастики, производственной физической культуры; профессионально-прикладные упражнения, ЛФК, коррекция осанки и недостатков фигуры, развитие физических качеств; приемы самомассажа, самоконтроля, тестирования; спортивные действия.

При самоконтроле занятий физической рекреацией ведется «Дневник самоконтроля» занятий. В нем отражаются данные самонаблюдения за здоровьем, медицинских обследований, физической подготовленности, психологических аспектах занятий, качестве освоения управленческой специальности.

Реализация контрольного раздела программы основывается на использовании результатов проверки по физической культуре, освоения практики тестирования и самотестирования, ежедневного заполнения «Дневника самоконтроля».

Реализации концепции физической рекреации будущих менеджеров предусматривает: разъяснение пользы физической рекреации для здоровья и профессиональной подготовки, возможностях заниматься ею; разработку базовой модели циклов занятий физической рекреацией.

Для этого определяются макро, мезо- и микроциклы, их предназначение, возможная регулярность занятий.

Далее уточняются: материальное, медицинское и методическое обеспечение, система консультирования студентов, педагогического контроля занятий.

Базовая модель циклов занятий физической рекреацией учитывает расчет времени на освоение специальности при очной форме обучения (табл.3,4,5,6,7).

Таблица 3

Возможности самостоятельных занятий студентов физической рекреацией в суточном цикле

| Утреннее время | Дневное время | Вечернее время | Ночь |
|---|--|---|------|
| Возможно в воскресенье, праздник, субботу, ежедневно - в период каникул (отпуска) | Возможно в воскресенье, субботу, в учебное время, в период экзаменационной сессии, государственной аттестации, подготовки диплома, каникул (отпуска) | Возможно в воскресенье, субботу, в период проведения учебных занятий, практик, экзаменационных сессий, государственной аттестации, подготовки диплома, во время каникул (отпуска) | Сон |

Установлено, что в течение дня объем времени будущего менеджера на физическую рекреацию может составлять - 0,5-1,5 ч.

Таблица 4

Возможности занятий физической рекреацией в недельном цикле

| Курсы | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|
| 1-3 | до 4ч/2ч | до 4ч/2ч | до 4ч/2ч | до 4ч/2ч | до 4ч/2ч | до 4ч/2ч | 16ч/2ч |
| 4-5 | >4ч/2ч | >4ч/2ч | >4ч/2ч | >4ч/2ч | >4ч/2ч | >4ч/2ч | До 16 ч |

Примечание: в числителе - объем времени на самостоятельную работу; в знаменателе - объем свободного времени; > - математический символ «больше».

Объем времени на физическую рекреацию за неделю - до 2,5-7,5 ч.

Таблица 5

Возможности занятий физической рекреацией в месячном цикле

| Курс | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | 16-18 ч | 16-18ч | 16-18ч | 16-18ч |
| 2 | 16-18ч | 16-18ч | 16-18 ч | 16-18ч |
| 3 | 16-18ч | 16-18ч | 16-18 ч | 16-18ч |
| 4 | Свыше 18 ч | Свыше 18 ч | Свыше 18 ч | Свыше 18 ч |
| 5 | Свыше 18 ч | Свыше 18 ч | Свыше 18 ч | Свыше 18 ч |

Объем времени на физическую рекреацию за месяц - до 18-38 ч.

По результатам реализации Концепции ожидается освоение студентами умений и навыков в индивидуальных и совместных занятиях физической реакцией, выработка у них привычек к регулярной двигательной активности, ведению здорового образа жизни и их закрепление. Можно также ожидать, что приобретенные в «студенческие годы» указанные умения, навыки и привычки приобретут устойчивый характер, и в дальнейшей жизни состоявшегося менеджера будут и сохраняться, и развиваться.

Таблица 6

Возможности занятий физической рекреацией семестровых циклах

| Семестры | Структура семестров, кол-во недель по видам теоретического обучения | | | | | | | | |
|----------|---|----|----|-----|----|-----|----|----|-------|
| | ТО | ЭС | К | Гол | ЭП | ПДП | ПД | ГА | Всего |
| 1 | 19 | 3 | 2 | | | | | | 24 |
| 2 | 19 | 3 | 6 | | | | | | 28 |
| 3 | 19 | 3 | 2 | | | | | | 24 |
| 4 | 19 | 3 | 6 | | | | | | 28 |
| 5. | 19 | 3 | 2 | 2 | | | | | 26 |
| 6 | 17 | 3 | 6 | | | | | | 26 |
| 7 | 15 | 3 | 2 | | 6 | | | | 26 |
| 8 | 17 | 3 | 6 | | | | | | 26 |
| 9 | 13 | 3 | 2 | | | 8 | | | 26 |
| 10 | 6 | | 5 | | | | 12 | 3 | 26 |
| Итого: | 163 | 27 | 39 | 2 | 6 | 8 | 12 | 3 | 260 |

Условные обозначения: ТО - теоретическое обучение; ЭС - экзаменационная сессия; К - каникулы; ОП - ознакомительная практика; ЭП - экономическая практика; ПДП - преддипломная практика; ПД - подготовка диплома; ГА - государственная аттестация.

Объем времени на физическую рекреацию в семестре - до 90-190 ч.

Таблица 7

Возможности занятий физической рекреацией в годовом цикле.

| Курс | Зимний семестр | | Летний семестр | |
|--------|------------------------|-----------|------------------------|-----------|
| | Теоретическое обучение | Каникулы | Теоретическое обучение | Каникулы |
| I | 22 недели | 2 недели | 20 недель | 8 недель |
| II | 22 недели | 2 недели | 20 недель | 8 недель |
| III | 24 недели | 2 недели | 18 недель | 8 недель |
| IV | 24 недели | 2 недели | 18 недель | 8 недель |
| V | 24 недель | 2 недели | 21 неделя | 5 недель |
| Всего: | 116 недель | 10 недель | 97 недель | 37 недель |

За год объем времени на физическую рекреацию - около 180-380 ч.

ВЫВОДЫ

1. Физическая рекреация - социальное явление, вид физической культуры и форма досуга человека. Она возникла в системе физического воспитания и функционировала по законам педагогической системы. Затем использовалась в религиозных обрядах, национальных играх, праздниках, развлечениях. Приобретая значимые для человека и общества функции, она превращается в фактор социализации.

По мере понимания человеком того, что его жизнедеятельность составляют труд и досуг, физическая рекреация, не утрачивая функции оздоровления людей, восстановления истраченных ими в труде сил, наполняется новым содержанием, обогащается новыми функциями, обеспечивающими физическое, психическое, духовное, социальное развитие личности.

В настоящее время физическая рекреация включена в разные социальные системы, выполняет множество функций, обеспечивая оздоровительный, образовательный, воспитательный, социальный, социально-психологический, "физкультурный" и экономический эффекты. Она выполняет общекультурные, общеспецикультурные и специфические функции.

Проблема физической рекреации будущих менеджеров должным образом до сих пор не исследована. Отсутствуют ее концептуальные основы.

2. Регулярность досуговой двигательной активности будущих менеджеров явно недостаточна: только около 40% студентов иногда занимаются физической рекреацией и лишь 10-12% процентов - регулярно.

Объем двигательной активности и число студентов, занимающихся физической рекреацией, от курса к курсу уменьшаются. В целом студенты не активны в занятиях физической рекреацией. Их потребности в физической рекреации по уровню превосходят реальную регулярность занятий ею. Им нравится заниматься ею лишь иногда. Практически никогда они не хотят самостоятельно заниматься многими из программных упражнений.

3. Возможности учебной дисциплины «Физическая культура» в формировании у студентов потребностей в досуговой двигательной активности

реализуются не полностью. Что касается использования программных упражнений в рекреационных целях, то студенты не видят смысла в занятиях ими. Очевидно, будущие менеджеры не понимают позитивного влияния физической рекреации на их физическое и психическое здоровье, двигательную подготовленность и профессиональную подготовку.

4. Расчеты показали, что будущий менеджер может заниматься физической рекреацией *ежедневно* до 0,5-1,5 ч; *еженедельно* - до 2-3 раз с общим объемом времени в учебные дни - 2,5-7,5 ч, а с учетом воскресенья - 4,5-9,5 ч; *ежемесячно* - до 18 - 38 ч; *в семестре* - до 90-190 ч; *в течение года* - до 180-380 ч. Эти показатели представляются идеальным вариантом расчета времени, т.к. предполагают будущего менеджера, весьма мотивированного на досуговую двигательную активность, обладающего организаторскими способностями, высоким уровнем дисциплинированности и самоменеджмента, хорошим здоровьем и не пропускающего ни одного занятия. Досуговая двигательная активность для него - неотъемлемая часть стиля жизни.

Но даже при неполном соблюдении этих условий возможен полезный оздоровительный и профессиональный эффекты. Они могут усилиться за счет межпредметных связей физической рекреации с учебными занятиями по физической культуре и с другими дисциплинами учебного плана по специальности. Это достигается тесным сотрудничеством кафедры физической культуры с профилирующими кафедрами и организацией комплексных занятий.

5. Концепцию физической рекреации в профессиональной подготовке будущих менеджеров составляют разделы: системная характеристика физической рекреации и показ тенденций ее развития; цель и задачи концепции; принципы реализации концепции; программа физической рекреации; механизмы реализации концепции; ожидаемые результаты реализации концепции.

Принципами реализации концепции являются: единство физического, психического и социального при освоении специальности; профессиональная направленность; взаимосвязь физической рекреации с другими видами физической культуры по содержанию, методике и организационным аспектам; меж-

дисциплинарная связь физической рекреации с профилирующими дисциплинами учебного плана; пролонгация навыков в организации физической рекреации и привычек к досуговой двигательной активности - после окончания вуза.

Содержание теоретического раздела программы: физическая рекреация в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; естественнонаучные основы физической рекреации; содержание, методика, организации физической рекреации; самоконтроль при занятиях физической рекреацией; социально-психологические аспекты физической рекреации.

Практический раздел программы физической рекреации составляют организационно-методические и двигательные умения и навыки, а также физические качества, которые должны быть развиты у будущего менеджера.

Контрольный раздел программы основывается на использовании результатов проверки по физической культуре, освоении практики тестирования и самотестирования, а также привычке ежедневно вести «дневник самоконтроля».

Реализация концепции основана на базовой модели циклов занятий физической рекреацией; методическом, материально-техническом, медицинском и научном обеспечении занятий и их педагогическом контроле.

В результате реализации концепции физической рекреации ожидается: овладение будущими менеджерами умениями самостоятельно и совместно заниматься физической рекреацией; приобретение и закрепление привычек будущих менеджеров к регулярным занятиям досуговой двигательной активностью и к ведению здорового стиля жизни.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Суржок Т.Г. Физическая рекреация в сфере досуга студентов экономического ВУЗа. - Технологии образования в области физической культуры. Сборник научно-методических работ. - СПб.: Медицинская пресса.,2003. - С. 28-31 (0,25 п.л.)

2. Суржок Т.Г. Физическая рекреация и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи. - Регион: Политика. Экономика. Социология (пробле-

мы образования, воспитания и социальной политики).- СПб.: НПФ «Астерион» 2003, №1-2. - С. 172-175 (0,25 п.л.).

3. Суржок Т.Г. Физическая рекреация как вид физической культуры. - Культурный диалог на современном этапе. Материалы научно-практической конференции. - СПб.: НПФ «Астерион», 2003. - С. 10-14 (0,3 п.л.).

4. Суржок Т.Г. Самостоятельные занятия студентов физической культурой в сфере их досуга. /Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры. Часть 1. Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции. - М.: «Литера», 2003. - С. 378-380 (0,2 п.л.).

5. Хуббиев Ш.З., Суржок Т.Г. Физическая рекреация в сфере досуга студентов института управления и экономики/Физическая культура и спорт в системе образования студентов. - СПб.: Нестор, 2003. - С. 157-170 (1,0/0,6 п.л.).

6. Хуббиев Ш.З., Суржок Т.Г. Концептуальные основания физической рекреации студентов - будущих управленцев и экономистов. - Актуальные вопросы профессионального обучения и воспитания специалистов. - СПб.: Нестор, 2003.- С. 124-141 (1,1/0,8 п.л.).

7. Суржок Т.Г. Целенаправленное физическое совершенствование студентов за период обучения. Ученые записки института управления и экономики. - СПб., ИПТ, 2004 (сентябрь). - С. 39 - 42 (0,25 п.л.).

Материалы диссертации доложены:

1. На Всероссийской научно-практической конференции (Москва, РГАФК, 2003).

2. На конференциях Санкт-Петербургского института «Управления и Экономики» (Санкт - Петербург, 2001,2002,2003,2004.)

Подписано в печать *12.11.2004* г.
Объем: *1,5* уч.-изд. л. Тираж *100* экз. Заказ № *442.*
РТП РГПУ им. А.И. Герцена. 191186, С.-Петербург, наб. р. Мойки, 48

№25459