

На правах рукописи



**ФЕДОТОВА Лидия Витальевна**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО  
ВАЖНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
У БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры**

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

**Хабаровск-2006**

Работа выполнена в Федеральном государственном образовательном  
учреждении высшего профессионального образования «Дальневосточная  
государственная академия физической культуры»  
на кафедре «Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой  
атлетики»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор  
Федоров Владимир Вячеславович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
Печенюк Анатолий Михайлович;  
кандидат педагогических наук, доцент  
Остроушко Сергей Викторович

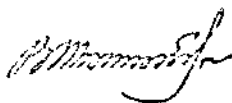
Ведущая организация: ФГОУ ВПО «Дальневосточная государственная  
социально-гуманитарная академия» (г. Биробиджан)

Защита состоится « 28 » декабря 2006 г. в 12 часов на заседании  
диссертационного совета К 311.004.01 при ФГОУ ВПО «Дальневосточная  
государственная академия физической культуры» по адресу: 680028, г.  
Хабаровск, Амурский бульвар, 1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО  
«Дальневосточная государственная академия физической культуры»

Автореферат разослан « 28 » ноября 2006 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



Тютюков В.Г.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Государственная служба как социально-правовой институт и вид управленческой деятельности занимает особое место в достижении общенациональных целей и играет важную роль в механизме управления государством.

Повышение конкурентоспособности менеджеров государственной службы на рынке труда требует наличия у данных специалистов качеств, обеспечивающих им высокую адаптированность к профессиональной деятельности. Эффективность труда молодого специалиста, его закрепление на рабочем месте во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности уже в стенах вуза, т.е. будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях. Высокие требования, которые предъявляет профессия к физической и психической подготовленности специалистов государственной службы, социальная важность их труда делают особенно актуальным процесс организации высококачественной подготовки в период вузовского обучения.

В связи с этим возникает необходимость совершенствования учебного процесса по физической культуре с целью формирования наиболее значимых, в деятельности такого рода, психофизических качеств, оптимизации показателей физического состояния и здоровья, как важнейших составляющих профессиональной готовности будущих специалистов государственной службы, а также возрастание их потребности в физкультурно-спортивной деятельности на протяжении всей профессиональной карьеры.

Особо остро в вузах стоит вопрос профессионально-прикладной физической подготовки студентов старших курсов (4-5 годы обучения) при отсутствии обязательных занятий физической культурой.

Следует отметить, что исследованию вопросов профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов для различных специальностей уделялось достаточное внимание (В.И. Ильинич, 1978; В.И. Жолдак, В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, 1982 и др.). Этой проблеме посвящены следующие диссертационные работы: О.Н. Титорова (1992), С.В.Остроушко (1999), И.Г.Устинова (2000) Л.В. Царевой (2001), Е.Р. Парнюгиной (2004), В.С. Ежова (2004), С.А. Моисеенко (2006), Е.А. Остапенко (2006) и др. Однако, вопросы использования средств физической культуры в целях обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности государственных служащих, имеющих свою специфику, на наш взгляд, еще недостаточно изучены.

Возникшее противоречие между существующей потребностью в подготовке высококвалифицированных специалистов, имеющих высокую индивидуальную функциональную ресурсность, обусловленную отношением к своему здоровью и его укреплению (А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, 2003) и отсутствием научно обоснованных разработок по использованию средств физической культуры в системе подготовки менеджеров государственной службы и явилось основанием для проведения данного исследования.

**Объект исследования** – профессионально ориентированный процесс физического воспитания студенток старших курсов вузов системы государственной службы.

**Предмет исследования** – профессионально важные психофизические качества будущих менеджеров государственной службы.

**Цель исследования** – совершенствование процесса физического воспитания профессионально-прикладной направленности будущих менеджеров государственной службы.

**Гипотеза.** Предполагалось, что методика развития профессионально важных психофизических качеств будет способствовать достижению более высокого уровня профессионально-прикладной физической

подготовленности студенток, улучшению их физического состояния и здоровья, в совокупности обеспечивая успешность профессиональной деятельности будущих менеджеров государственной службы.

#### **Задачи исследования.**

Достижение поставленной цели предопределило решение следующих основных задач:

1. Изучить условия труда и особенности профессиональной деятельности менеджеров государственной службы.
2. Определить взаимосвязь физической подготовленности и состояния здоровья студенток, выявить их отношение к необходимости развития профессионально важных психофизических качеств.
3. Разработать методику развития профессионально важных психофизических качеств и экспериментально обосновать ее эффективность в процессе подготовки будущих менеджеров государственной службы к профессиональной деятельности.

#### **Теоретико-методической основой исследования являются:**

- основные положения современной концепции физической культуры и физкультурного образования (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 1991; И.М. Быховская, 1996; М.В. Выдрин, 2001);
- психолого-педагогические концепции и теории формирования личности (А.Н. Леонтьев, 1975; С.Л. Рубинштейн, 1989).
- положения и разработки теории и методики профессионально-прикладных форм физической культуры (В.И. Ильнич, 1978; Б.И. Загорский, 1984; Р.Т. Раевский, 1985; В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, 1991; В.И. Жолдак, 2002; А.А. Деркач, 2003; М.Я. Виленский, 2003 и др.).

**Научная новизна** исследования заключается в том, что выявлены показатели психофизического состояния менеджеров государственной службы, интегрирующие в системные структуры их профессиональной деятельности; определено отношение студенток к занятиям профессионально-прикладной направленности; разработана и внедрена

методика развития профессионально важных психофизических качеств у будущих менеджеров государственной службы.

**Теоретическая значимость** состоит в дополнении положений профессионально-прикладной физической культуры представлениями о взаимосвязи уровня развития профессионально важных психофизических качеств менеджеров государственной службы с успешностью их профессиональной деятельности.

**Практическая значимость** заключается в возможности совершенствования прикладной физической подготовки будущих менеджеров государственной службы на основе направленного формирования профессионально важных физических и психических качеств. Результаты исследования могут быть использованы в практике деятельности кафедр физического воспитания вузов для повышения качества профессиональной подготовки специалистов госслужбы и совершенствования рефлексивной организации их личности (качество деятельности и поведения, жизненные ценности).

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Отсутствие обязательных занятий по физической культуре на старших курсах обучения ведет к снижению уровня физической подготовленности студентов, ухудшению состояния их здоровья, что не обеспечивает оптимальной психофизической готовности будущего специалиста к трудовой деятельности и требует разработки методики прикладной направленности, адекватной особенностям осваиваемой профессии.

2. Внедрение методики развития профессионально важных психофизических качеств способствует улучшению показателей психофизического состояния старшекурсников и позволяет обеспечить оптимальный уровень их готовности к профессиональной деятельности менеджера государственной службы.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения и практические рекомендации диссертации внедрены в учебный процесс ГОУ ВПО «Дальневосточная Академия Государственной Службы» (ГОУ ВПО ДВАГС). Результаты исследования были представлены и получили одобрение на Всероссийской научной конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе» (Хабаровск, март 2005, 2006); на VIII научной конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта» (Хабаровск, ноябрь 2005), на межрегиональной научно-практической конференции «Экономика, управление, общество: история и современность» (Хабаровск, март 2005).

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; анализ документальных материалов; опрос (анкетирование, беседы); педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов и практических рекомендаций, списка литературы, представленного 206 источниками, из них 6 на иностранном языке. Материал диссертации изложен на 150 страницах машинописного текста, включает 9 таблиц, 8 рисунков.

**Организация исследования.** Научные исследования проводились в период с 2002 по 2006 гг. и осуществлялись в четыре этапа.

На первом этапе (2002-2003 гг.) было выбрано направление исследовательской работы, изучалось состояние проблемы в педагогической, психолого-педагогической, философской и социологической литературе; определялись цель, задачи исследования, разрабатывалась гипотеза с целью теоретического обоснования проблемы, поиска форм, методов организации и проведения экспериментального исследования, проводились беседы с руководителями различных отделов государственной и муниципальной службы о профессиональной готовности молодых специалистов.

На втором этапе (2003-2004 гг.) было проведено анкетирование 123 молодых специалистов государственной службы (женщин) с целью изучения условий труда и особенностей профессиональной деятельности менеджеров государственной службы, выявления профессионально важных психофизических качеств у специалистов данного профиля и возможности их развития на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой на старших курсах обучения в вузе.

В конце учебного года был проведен анкетный опрос студенток 4 и 5 курсов очной формы обучения ГОУ ВПО ДВАГС факультета «Государственное и муниципальное управление» (ГИМУ), который выявлял их отношение к необходимости развития психофизических качеств у будущих специалистов на этапе вузовского обучения, как важной составляющей освоения профессии. Определялся уровень физической подготовленности и состояния здоровья у студенток 4 курса. Полученные данные сопоставлялись с данными этих же студенток на 3 курсе. Общее количество исследуемых составило 152 человека.

К окончанию данного этапа была разработана экспериментальная методика развития профессионально важных психофизических качеств у будущих менеджеров государственной службы.

На третьем этапе (2004-2005 гг.) на базе ГОУ ВПО ДВАГС реализовывалось применение экспериментальной методики развития профессионально важных психофизических качеств будущих менеджеров государственной службы. Для проведения эксперимента были организованы две группы испытуемых 4 курса, в каждой из которых насчитывалось по 20 девушек. Факультативные занятия в обеих группах проводились во вне учебное время в рамках комплексного плана учебно-воспитательной работы со студентами ГОУ ВПО ДВАГС.

Занятия в контрольной группе имели характер общефизической и оздоровительной направленности. Преобладающими средствами физической культуры являлись спортивные игры и легкоатлетические упражнения.



Отличием занятий в экспериментальной группе явилось комплексное использование: игровых проблемных заданий с элементами волейбола, баскетбола, подвижных игр; нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений (шейпинг, атлетическая гимнастика, хатха-йога); методик регулирования психоэмоционального состояния профессионально-прикладной направленности (психомышечная релаксация, энергизирующее дыхание, гимнастика для глаз).

На четвертом этапе исследования (2005-2006 гг.) осуществлялась статистическая обработка данных, полученных в результате педагогического эксперимента. Были сделаны выводы исследования, написаны практические рекомендации, осуществлялось оформление диссертации, публикация материалов исследования.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

### **Изучение особенностей профессиональной деятельности менеджеров государственной службы.**

С целью изучения особенностей профессиональной деятельности, выявления профессионально-важных качеств был проведен опрос 123 молодых специалистов государственной службы (женщин).

К негативным особенностям профессии респонденты отнесли: низкую двигательную активность (гиподинамия), длительное статическое поддержание рабочей позы сидя (напряжение мышц шеи, верхнего плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника); высокое нервно-эмоциональное напряжение; существенное утомление зрительного анализатора.

Быстрое утомление во время работы испытывают 38,4% респондентов, что говорит об их не высокой работоспособности, а 52,2 % связывают свою утомляемость с недостаточной физической подготовленностью и состоянием здоровья. Связанные с этим затруднения в профессиональной деятельности, по данным опроса, представлены на рис. 1.



**Рис. 1. Затруднения в профессиональной деятельности, свойственные молодым специалистам государственной службы**

В результате исследования установлено, что характерной особенностью, отрицательно влияющей на выполнение должностных обязанностей является функциональная утомляемость. По мнению молодых специалистов функциональная утомляемость в первую очередь проявляется в усталости мышц спины и шеи (20,8%), а также глаз (24,7%). Более подробно симптомы функциональной утомляемости молодых специалистов представлены в табл. 1.

**Таблица 1**

**Симптомы функциональной утомляемости молодых специалистов государственной службы по результатам опроса (n=123)**

Симптомы утомляемости	%
Усталость мышц спины и шеи	20,8
Усталость глаз	24,7
Нервное напряжение	24,2
Плохой сон	11,4
Обострение хронических заболеваний	3,6

Положительно оценивается молодыми специалистами роль профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности: 33,4 % опрошенных видят пользу такой подготовки для улучшения состояния здоровья; 27,8 % считают, что ППФП помогает повысить успешность освоения профессии; 15,3 % указывают на ее пользу в процессе адаптации к профессиональной деятельности, а 11,3 % на повышение устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

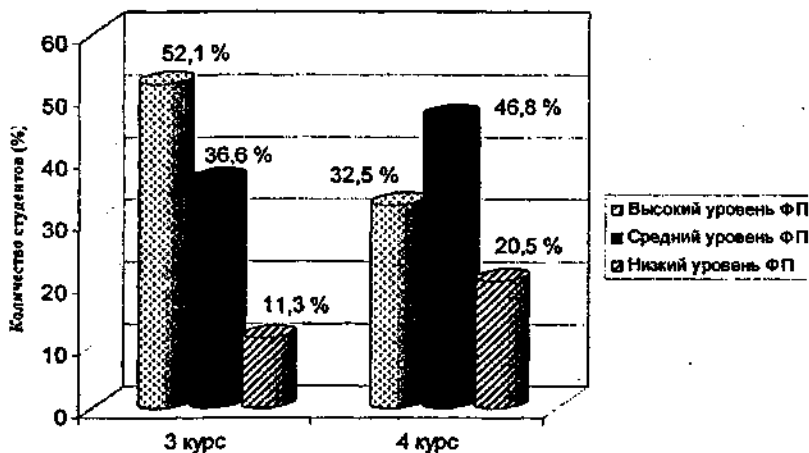
На основании существующих требований профессии и данных опроса молодых специалистов, был выявлен комплекс профессионально важных физических качеств (общая выносливость, статическая сила, гибкость, координация движений), психических (память, внимание, мышление, стрессоустойчивость), личностных (коммуникабельность, инициативность, ответственность), определяющих успешность управленческой деятельности менеджеров государственной службы. На значимость развития данных качеств в процессе факультативных занятий прикладной направленности на старших курсах обучения в вузе указали 48,3% менеджеров.

#### **Исследование взаимосвязи физической подготовленности и состояния здоровья, отношения студентов к развитию профессионально важных психофизических качеств**

Важнейшей задачей физического воспитания является обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей (Примерная программа дисциплины «Физическая культура» в вузе, 2000).

Для изучения динамики физической подготовленности студентов мы проанализировали изменение их уровня на 3 и 4 курсах обучения.

Сопоставление показателей физической подготовленности показало снижение на 4 курсе количества студенток с высоким уровнем на 19,6%, увеличению числа студенток со средним – на 10,2% и низким – на 9,2% уровнем физической подготовленности (рис. 2).



**Рис. 2. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студенток на 3 и 4 курсах обучения**

Эта отрицательная динамика повлияла на состояние здоровья студенток. По данным медицинской отчетности вуза количество пропусков по болезням у студенток на 4 курсе по сравнению с 3 курсом увеличилось на 17,6%.

Сопоставление результатов позволило установить взаимосвязь физической подготовленности и состояния здоровья студенток, в большей степени на 3 курсе.

Быстрая утомляемость в процессе учебы была выявлена у 42,4% опрошенных. Основными симптомами ее проявления в процессе учебной деятельности студенток являлись: общее утомление и усталость (63,2%),

головная боль (5,2%), усталость мышц шеи и спины (18,3%), усталость глаз (8,3%), общее нервное напряжение (5%).

Ведущими мотивами занятий физической культурой и спортом студентов являются: улучшение телосложения (34,7%), укрепление здоровья (22,8%), общение с друзьями (19,4%), развитие физических качеств (9,5%).

На вопрос о необходимости развития психофизических качеств в вузе как важной составляющей освоения профессии положительно ответили - 43,7 % девушек 4 курса, отрицательно - 30,1%, а 26,2% опрошенных затруднились ответить. Была определена значимость психофизической подготовленности в будущей профессиональной деятельности у студенток 5 курса. На аналогичный вопрос, который выявил более осознанное отношение к развитию психофизических качеств - 73,8% девушек дали положительный ответ.

Выше сказанное подтверждает значимость дополнительных физических нагрузок и направленного развития психофизических качеств на занятиях профессионально-прикладной направленности у студенток старших курсов обучения.

### **Содержание экспериментальной методики**

Предложенная нами методика развития профессионально важных психофизических качеств у будущих менеджеров государственной службы разработана на основании результатов проведенных исследований по изучению трудовой деятельности специалистов госслужбы.

Целью экспериментальной методики явилось повышение эффективности профессионального обучения будущих менеджеров государственной службы путем направленного развития прикладных психофизических качеств, формирования физкультурных знаний, освоения прикладных умений и навыков.

Разработанная методика развития психофизических качеств у студенток старших курсов включала подготовительный, основной и заключительный этапы. Применение основных средств разработанной методики варьировалось в зависимости от задач образовательного процесса.

Структура формирования профессионально важных качеств условно подразделялась на четыре блока: физические, психические, личностные и деловые.

Первый этап предусматривал: формирование мотивации к направленным занятиям по развитию профессионально важных психофизических качеств, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности; воспитание личностной ответственности за собственное здоровье. Основными методами передачи информации на данном этапе являлись теоретические занятия, которые проводились в форме бесед, дискуссий, использования видео, аудиоматериалов.

Задачами второго этапа явилось развитие и совершенствование у студенток необходимых профессионально важных психофизических качеств с использованием: игровых проблемных заданий с элементами волейбола, баскетбола, подвижных игр; нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений; методик регулирования психоэмоционального состояния.

Третий этап включал контроль за овладением системой знаний и умений, обеспечивающих психофизическую готовность к профессиональной деятельности. Особое внимание было уделено самостоятельной работе студенток по реализации основных задач всех этапов методики и достижению оптимального уровня психофизического состояния.

Экспериментальная методика предусматривала непрерывность профессионально-образовательного процесса и предполагала использование оздоровительных методик на самостоятельных занятиях студенток 5 курса.

Более подробное описание экспериментальной методики представлено в табл. 2.

**Методика развития профессионально-важных психофизических качеств у  
будущих менеджеров государственной службы**

Этапы	Задачи	Основные средства
Подготовительный	<p>Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мотивации к совершенствованию профессионально важных психофизических качеств, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности;</li> <li>-личностной ответственности за собственное здоровье</li> </ul>	<p>Беседы: Средства ППФК для развития профессионально важных качеств и свойств личности госслужащих. Использование оздоровительных систем физических упражнений и методик в обеспечении физического и психического здоровья госслужащих. Дискуссии, использование видео, аудиоматериалов.</p>
Основной	<p>Развитие и совершенствование профессионально важных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>физических</i> (общей выносливости, силовых способностей, гибкости, координации движений);</li> <li>-<i>психических</i> (основных видов памяти, внимания, мышления; стрессоустойчивости);</li> <li>-<i>личностных</i> (уравновешенности, самодисциплины);</li> <li>-<i>деловых</i> (инициативности, коммуникабельности, ответственности, организаторских способностей)</li> </ul>	<p>Игровые задания с элементами волейбола, баскетбола, подвижных игр (использование проблемного обучения, решение конфликтных ситуаций в состоянии утомления). Оздоровительные системы физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-шейпинг;</li> <li>-атлетическая гимнастика;</li> <li>-хатха-йога.</li> </ul> <p>Методики регулирования психоэмоционального состояния:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самооценка работоспособности и нервно-психической активности;</li> <li>-психомышечная релаксация;</li> <li>-энергизирующее дыхание;</li> <li>-гимнастика для глаз.</li> </ul>
Заключительный	<p>Достижение оптимального уровня психофизического состояния</p> <p>Самостоятельное закрепление прикладных знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в процессе профессиональной деятельности</p>	<p>Текущий самоконтроль за психофизическим состоянием.</p> <p>Подбор средств физической культуры для развития профессионально-важных психофизических качеств, повышения работоспособности, устранения последствий утомления.</p> <p>Самостоятельное проведение комплексных занятий.</p>

### Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики

С целью экспериментального обоснования эффективности разработанной методики проведен педагогический эксперимент. В начале исследования контрольная и экспериментальная группы не имели достоверных различий по исследуемым показателям.

Результаты эксперимента выявили достоверное улучшение показателей в тестах, определяющих профессионально важные физические качества у студенток экспериментальной группы: силовые качества (мышц рук - 37,6% , мышц пресса -17,5%), гибкости 17,2%. В контрольной группе разница в результатах физической подготовленности статистически не достоверна (табл.3).

Таблица 3

**Изменение показателей физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента**

Показатели	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	До		После		Р	До		После		Р
	М ± m	М ± m	Ед.	%		М ± m	М ± m	Ед.	%	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11,1±0,9	12,3±0,48	1,2	10,8	>0,05	10,9±0,8	15,0±0,6	6,5	37,6	<0,01
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)	16,4±1,2	17,7±0,6	1,3	7,9	>0,05	17,1±1,1	20,1±0,95	3,0	17,5	<0,01
Наклон вперед из положения сидя (см)	13,4±0,8	13,9±0,71	0,5	3,7	>0,05	12,8±0,8	15±0,89	2,2	17,2	<0,05
Бег 1000 м (сек)	256,0±2,4	250,5±1,61	5,5	2,2	>0,05	259,0±2,2	249,8±2,45	9,2	3,6	>0,05



Развитие силовых способностей и гибкости в экспериментальной группе связано с использованием в предложенной нами методике комплексов аэробики с применением утяжелителей, элементов стретчинга и хатха-йоги, что свидетельствует о правомерности применения нетрадиционных средств физической культуры в развитии силы мышц верхнего плечевого пояса, спины и живота, участвующих в сохранении правильной осанки при длительном статическом поддержании рабочей позы сидя во время работы менеджера госслужбы.

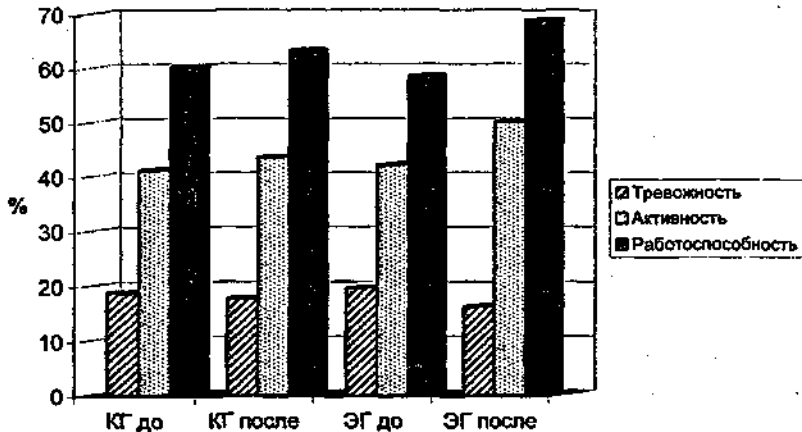
Достоверное увеличение результатов в обеих группах не установлено в беге на 1000 м. Тенденция к улучшению показателей наблюдалась и в экспериментальной и в контрольной группе (соответственно на 3,6% и 2,2%), но она не была статистически подтверждена ( $p > 0,05$ ). Это объясняется тем, что базой для развития общей выносливости в двух группах явилось использование спортивных игр и легкой атлетики.

Объективным показателем, определяющим оздоровительную эффективность разработанной методики явилось снижение общей заболеваемости студенток экспериментальной группы на 19,1% (контрольной – на 9,8%).

Исследование влияния экспериментальной методики на психоэмоциональное состояние студенток осуществлялось методом цветочных выборов (тест Люшера). В нашем исследовании результат ранжирования цветов применялся в качестве индикатора степени выраженности тревожности, активности, работоспособности.

Полученные достоверно значимые показатели психоэмоционального состояния студенток экспериментальной группы свидетельствуют о повышении активности на 19,0% ( $p < 0,05$ ) и работоспособности на 17,4% ( $p < 0,05$ ), а также снижении уровня тревожности на 21,0% ( $p < 0,05$ ), что в совокупности указывает на эффективность использования оздоровительных методик регулирования психоэмоционального состояния на факультативных занятиях.

Динамика изменения психоэмоционального состояния студенток контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента изображена на рис. 4.



**Рис. 4. Изменение психоэмоционального состояния студенток контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента**

Для выявления комплекса личностных и профессионально важных качеств использовался многофакторный тест Р.Б. Кеттелла, который рекомендован для использования в кадровом отборе молодых специалистов госслужбы.

Изменение групповых показателей развития основных психических и личностных профессионально важных качеств, необходимых в работе государственного служащего представлено в табл. 4.

Положительная динамика показателей у студенток экспериментальной группы свидетельствует об эффективности экспериментальной методики.

Разница в 20,7% (на 5-ти процентном уровне значимости) по фактору, характеризующему коммуникативные качества, указывает на то,

что студентки стали еще более общительны, готовы к сотрудничеству, могут быть лидерами в малых группах.

Рост показателя эмоциональной стабильности на 23,4% ( $p < 0,05$ ) указывает на повышение уровня эмоциональной устойчивости испытуемых экспериментальной группы.

Положительная динамика по фактору нормативности поведения возросла на 14%, ( $p < 0,05$ ), что предполагает повышение ответственности к исполнению обязанностей.

Повышение оценок на 9,7% ( $p < 0,05$ ) по фактору, характеризующему степень активности в социальных контактах указывают на способность принимать самостоятельные, неординарные решения в сложных ситуациях.

Прирост показателя на 12,1% ( $p < 0,05$ ) по фактору, измеряющего уровень внутреннего контроля поведения свидетельствуют об умении студенток контролировать свои эмоции и поведение, хорошем уровне самоконтроля, что немаловажно в управленческой деятельности.

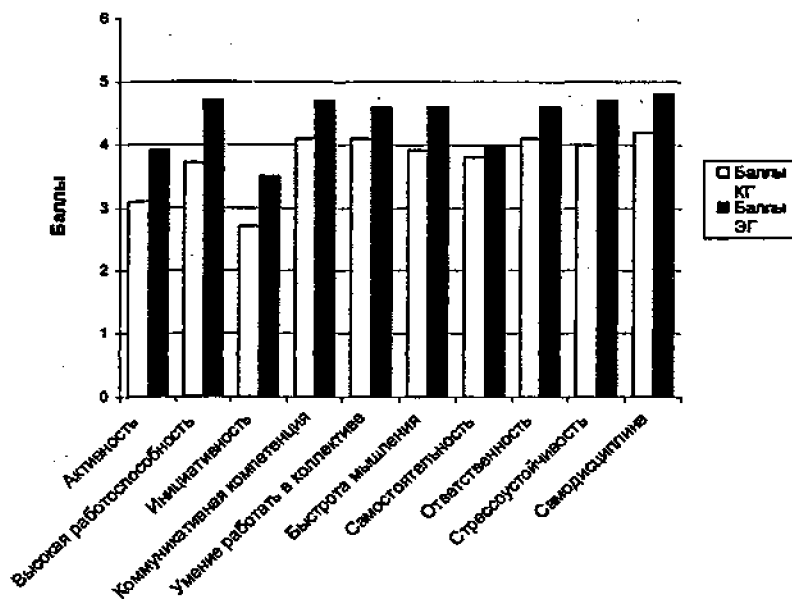
Таблица 4

**Изменение показателей развития профессионально важных качеств студенток экспериментальной и контрольной группы**

Показатели	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	До	После	Разница		P	До	После	Разница		P
	M ± m	M ± m	Ед.	%		M ± m	M ± m	Ед.	%	
Общительность	8,2±0,4	9,9±0,5	1,7	20,7	<0,05	8±0,5	8,5±0,5	0,5	6,8	<0,05
Интеллект	4,9±0,3	5,2±0,3	0,3	6,1	<0,05	4±0,3	4,4±0,3	0,4	11,2	>0,05
Эмоциональная устойчивость	6,4±0,5	7,9±0,4	1,5	23,4	<0,05	6,5±0,4	6,8±0,6	0,3	4,6	<0,01
Ответственность	8,6±0,6	9,8±0,4	1,2	14	<0,05	8,4±0,5	8,6±0,6	0,2	2,3	>0,05
Смелость	8,2±0,6	9,0±0,4	0,8	9,7	<0,05	8,5±0,6	8,8±0,4	0,3	3,5	>0,05
Самоконтроль	7,0±0,5	7,8±0,5	0,8	12,1	<0,05	7,7±0,4	7,7±0,4	0,6	8,4	<0,05

Успешность процесса профессионального обучения оценивалась кураторами практики по 5-балльной системе. В данном исследовании конкретный перечень важных для специалистов госслужбы качеств выступает как основное требование к профессионально-квалификационному уровню практикантов.

Обобщенные данные, отражающие сформированность основных профессионально важных качеств у студенток в период прохождения производственной практики в организациях муниципальной и государственной службы представлены на рис. 5.



**Рис. 5. Показатели сформированности профессионально важных качеств у студенток контрольной и экспериментальной группы по результатам производственной практики.**

При сравнении данных обеих групп были выявлены существенные различия в пользу экспериментальной группы в проявлении высокой работоспособности - 4,7 балла (в контрольной - 3,7); коммуникативной компетенции - 4,7 балла (в контрольной - 4,1); быстроты мышления - 4,6 балла (в контрольной - 3,9); ответственности - 4,6 балла (в контрольной - 4,1); стрессоустойчивости 4,7 балла (в контрольной - 4,0); самодисциплины 4,8 балла (в контрольной - 4,2), что свидетельствуют о большей профессиональной успешности студенток, занимавшихся на факультативных занятиях по экспериментальной методике специальной психофизической подготовки.

Дополнительно анализировались оценки за производственную практику. У студенток экспериментальной группы величина среднего балла составила 4,5, а у студенток контрольной группы - 3,8.

Таким образом, эффективность предложенной экспериментальной методики проявилась в большей степени развития профессионально важных физических, психических, личностных, деловых качеств, что, в конечном итоге, отразилось на производственных успехах освоения профессии менеджера государственной службы.

## ВЫВОДЫ

1. В результате предварительного исследования выявлены следующие негативные особенности условий труда: гиподинамия, длительное статическое поддержание рабочей позы сидя, повышенное психоэмоциональное напряжение, в совокупности отрицательно влияющие на выполнение профессиональных обязанностей. Определен комплекс профессионально важных психофизических качеств обеспечивающий успешность управленческой деятельности менеджера: общая выносливость, статическая сила, гибкость, координация движений, быстрота мышления, оперативная память, концентрация внимания, стрессоустойчивость, коммуникабельность, инициативность, ответственность.

2. В процессе исследования установлена взаимосвязь снижения уровня физической подготовленности и ухудшения состояния здоровья студенток старших курсов. Снижение на 4 курсе количества студенток с высоким уровнем на 19,6% и увеличение числа студенток со средним (на 10,2%) и низким (на 9,2%) уровнем физической подготовленности привело к ухудшению состояния их здоровья и выразилось в повышении количества пропусков занятий по болезням на 17,6%.

3. Изучение отношения старшекурсников к необходимости развития профессионально важных психофизических качеств выразилось в следующих показателях: 43,7 % студенток 4 курса и 73,8% студенток 5 курса дали положительный ответ, подтверждая тем самым высокий уровень мотивации к факультативным занятиям прикладной направленности.

4. Разработанная методика развития профессионально важных психофизических качеств у студенток включала комплексное использование элементов спортивных и подвижных игр, нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений (шейпинг, атлетическая гимнастика, Йога) и методик регулирования психоэмоционального состояния (психомышечная релаксация, энергизирующее дыхание, гимнастика для глаз) в укреплении здоровья и обеспечении профессиональной готовности будущих менеджеров госслужбы.

5. В результате проведения педагогического эксперимента выявлена эффективность разработанной методики, которая проявилась в достоверном улучшении показателей у студенток экспериментальной группы.

В показателях физической подготовленности наибольший прирост наблюдается в результатах силы мышц рук на 37,3%, брюшного пресса на 17,5% и гибкости на 17,2%.

Нормализация эмоционального состояния выразилась в уменьшении тревожности на 21%, повышении активности на 19% и работоспособности на 17,4%, что указывает на повышение степени стрессоустойчивости у студенток экспериментальной группы.

Наблюдается более существенное развитие необходимых в профессиональной деятельности государственных служащих профессионально важных качеств: общительности на 20,7%; эмоциональной устойчивости на 23,4%; ответственности на 14%; смелости на 9,7%; самоконтроля на 12,1%.

Снижение общей заболеваемости студенток экспериментальной группы составило 19,1%, тогда как в контрольной группе - 9,8%, что подтверждает оздоровительную эффективность разработанной нами методики.

6. По результатам преддипломной производственной практики средний балл студенток экспериментальной группы составил 4,5 балла; средний балл контрольной группы – 3,8 балла, что свидетельствует о хорошем уровне сформированности профессионально важных психофизических качеств у студенток экспериментальной группы и эффективности разработанной нами методики.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Для успешной подготовки к профессиональной деятельности менеджера госслужбы необходимо акцентировать внимание на развитии профессионально важных психофизических качеств на факультативных занятиях студенток 4-5 курсов.

2. Повышение мотивации студенток к занятиям профессионально прикладной направленности следует подтверждать возможностями обеспечения конкурентоспособности при трудоустройстве и продвижении по службе.

3. Для осуществления успешной подготовки кадров необходима совместная работа кафедры физического воспитания с выпускающими кафедрами в целях разработки единой системы взаимосвязанных мероприятий организующего, обучающего и воспитательного характера.

## Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Федотова, Л.В. Профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе [Текст] / Л.В. Федотова // Экономика, управление, общество: история и современность (Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.2). – Хабаровск: изд-во ДВАГС, 2005. – С. 189 - 191.
2. Федотова, Л.В. Роль физических упражнений в развитии профессионально важных качеств, обеспечивающих эффективность деятельности будущих менеджеров государственной службы [Текст] / Л.В. Федотова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции.- Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2005.- С.389-393.- ISBN 5-8028-0029-1.
3. Федотова, Л.В. Значение физической культуры в профессиональной деятельности специалистов государственной службы [Текст] / Л.В. Федотова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы VIII научной конференции молодых учёных Дальнего Востока.- Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2005.- С. 180-182.
4. Федотова, Л.В. Концепция здоровья и профессиональное долголетие менеджера государственной службы [Текст] / Л.В.Федотова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции. - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2006. - С. 359-363. - ISBN 5-8028-0055-0.
5. Федотова, Л.В. Применение оздоровительных систем физических упражнений профессионально-прикладной направленности в системе подготовки специалистов государственной службы [Текст] / Л.В. Федотова // Вестник развития науки и образования. - Москва: Изд-во «Наука», 2006.- №6. – С.193-196. – ISBN 1991-9484.



**ФЕДОТОВА Лидия Витальевна**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО  
ВАЖНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
У БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

Подпись в печать с оригинал-макета ноябрь 2006  
Формат издания 60x80 1/16  
Усл. печ. л. – 1  
Тираж – 100 экз.  
Заказ 188

---

**Печатно-множительное бюро ГОУ ВПО  
«Дальневосточная Академия Государственной Службы»  
680682, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского. 33**

