

УДК 796.011

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
РАБОТНИКОВ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ТРУДА**

**IMPROVING THE EFFICIENCY OF THE PROCESS
PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF MANAGERIAL WORKERS**

Сидорин Владислав Юрьевич

аспирант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Sidorin Vladislav Yurievich

graduate student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Королев Александр Александрович

аспирант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Korolev Alexander Alexandrovich

graduate student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

заведующая кафедрой теории и методологии

физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna

Ph. D., associate professor

head of the department of theory and methodology

physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В предложенной статье поднимается вопрос о повышении эффективности профессионально-прикладной физической культуры работников управленческого труда в Орловской области. Реализация педагогических условий состояла из определенных блоков: физический, образовательный, оценочный. Каждый блок включал в себя определенные критерии. Физический блок отвечал за развитие специфических физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности работников управленческого труда. Образовательный блок включал обучающие сведения, помогающие работ-

нику поддерживать свой физический и психический уровень готовности к профессиональной деятельности. Реализация контроля помогла определить эффективность реализации педагогических условий экспериментальной программы. Для повышения эффективности профессионально-прикладной физической культуры работников управленческого труда в Орловской области необходимо применять педагогические условия, которые включают в себя: материально-техническое обеспечение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой; программно-методическое обеспечение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой; реализаций средств физической культуры и спорта для работников управленческого труда; средства физической культуры, основанные на спортивных играх и гимнастике; психофизическую тренировку; коррекция занятий профессионально-прикладной физической подготовкой; контроль уровня подготовленности работников управленческого труда.

Abstract. *The proposed article raises the issue of improving the effectiveness of professionally applied physical culture of managerial workers in the Orel region. The implementation of pedagogical conditions consisted of certain blocks: physical, educational, evaluative. Each block included certain criteria. The physical unit was responsible for the development of specific physical qualities necessary for the professional activity of managerial workers. The educational block included training information to help the employee maintain his physical and mental level of readiness for professional activity. The implementation of the control helped to determine the effectiveness of the implementation of the pedagogical conditions of the experimental program. To increase the effectiveness of professional and applied physical culture of managerial workers in the Orel region, it is necessary to apply pedagogical conditions that include: material and technical support for professional and applied physical training; software and methodological support of professionally applied physical training; implementation of physical culture and sports for managerial workers; means of physical culture based on sports games and gymnastics; psychophysical training; correction of professionally applied physical training; control of the level of preparedness of managerial workers.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая культура; работники; управленческий труд; педагогические условия.*

Keywords: *physical training; professionally applied physical culture; employees, managerial work; pedagogical conditions.*

В последнее время многие исследователи отмечают снижение двигательной активности у работников управленческих специальностей [1, 2, 3, 5]. Недостаток двигательной активности снижает работоспособность работника во время его профессиональной деятельности, ухудшает здоровье и сокращает продолжительность жизни.

Под профессионально-прикладной физической подготовкой понимается подсистема физического воспитания, которая обеспечивает формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих отношение к профессиональной деятельности работника [5].

На рис. 1 представлена модель профессиональной психофизической готовности работника управленческого труда, состоящая из двух компонентов: физической и психологической готовности работника управленческого труда к своей профессиональной деятельности. Необходимо при организации занятий профессионально-

прикладной физической культуре учитывать оба компонента, а не только включать упражнения для развития физических качеств.

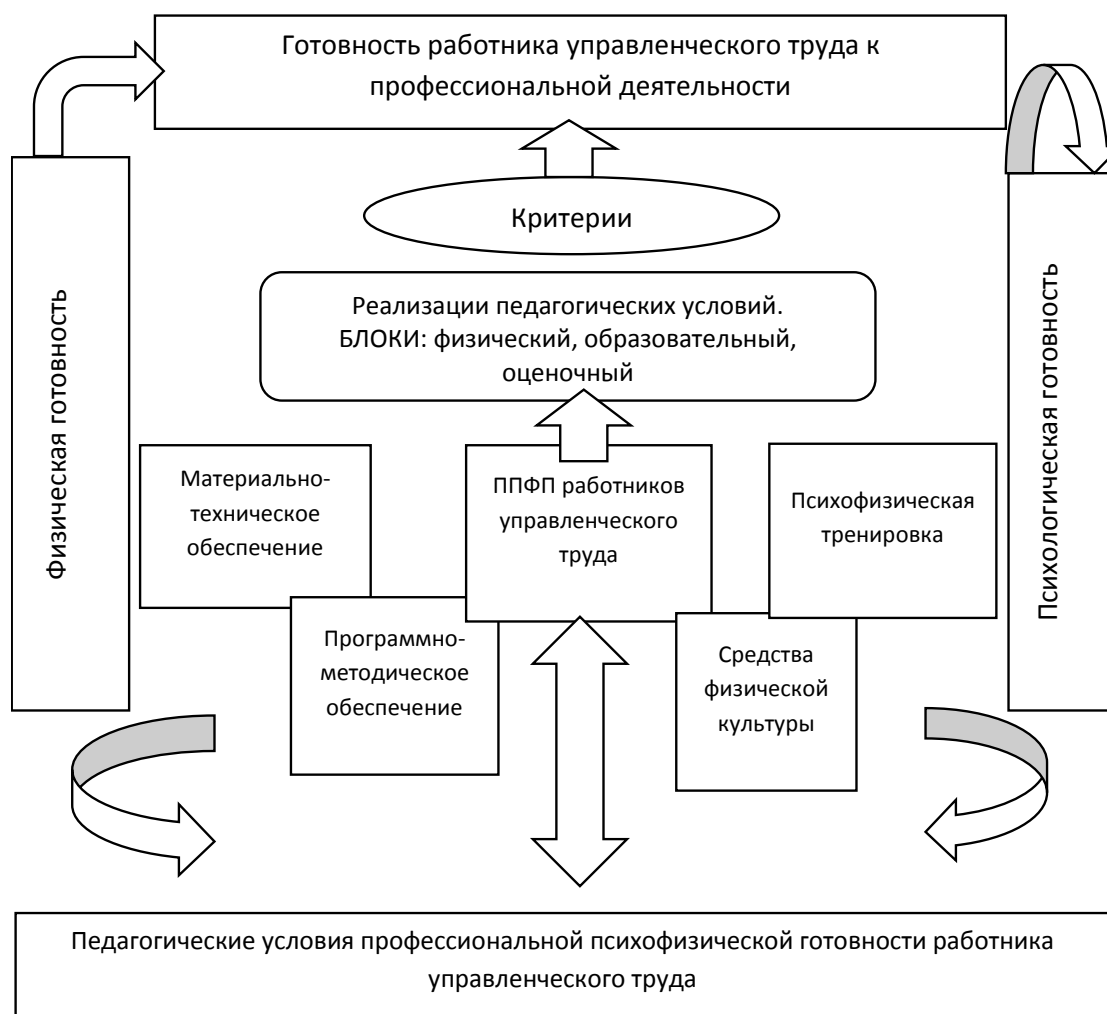


Рис. 1. Модель профессиональной психофизической готовности работника управленческого труда

Реализация педагогических условий осуществлялась на базе фитнес клубов Орловской области в процессе профессионально-прикладной физической культуры работников управленческого труда с помощью следующих средств:

- формы занятий: спортивные секции, соревнования по видам спорта; оздоровительные комплексы и другие;
- средствами физической культуры, явились физические упражнения следующей направленности: полоса препятствий, гимнастика, психофизическая тренировка, атлетическая гимнастика, прикладная физическая подготовка и так далее.

При разработке занятий необходимо учитывать материально-техническое и программно-методическое обеспечение мест занятий для повышения эффективности подготовки работников умственного труда [4, 6].

Реализация педагогических условий состояла из определенных блоков: физический, образовательный, оценочный. Каждый блок включал в себя определенные критерии. Физический блок отвечал за развитие специфических физических качеств,

необходимых для профессиональной деятельности работников управленческого труда. Образовательный блок включал обучающие сведения, помогающие работнику поддерживать свой физический и психический уровень готовности к профессиональной деятельности. Реализация контроля помогала определить эффективность реализации педагогических условий экспериментальной программы.

Для повышения эффективности профессионально-прикладной физической культуры работников управленческого труда в Орловской области необходимо применять педагогические условия, которые включают в себя:

- материально-техническое обеспечение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой;
 - программно-методическое обеспечение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой;
 - реализаций средств физической культуры и спорта для работников управленческого труда;
 - средства физической культуры, основанные на спортивных играх и гимнастики;
 - психофизическую тренировку;
 - коррекция занятий профессионально-прикладной физической подготовкой;
- контроль уровня подготовленности работников управленческого труда.

При изучении профессии учеными и специалистами составляется профессиограмма, в которой на основании характеристики, условий и характера труда определяется комплекс требований к организму работника, включающий физические качества, двигательные навыки и психофизические функции [1, 3, 5].

В нашем исследовании мы выделили следующие важные профессиональные качества работников управленческого труда:

- коммуникативные качества (способность располагать к себе людей, вызывать у них доверие, способность к быстрому установлению контактов, умение вести деловую беседу, способность найти нужный тон, форму общения в зависимости от психологического состояния собеседника, способность сочетать личные и деловые контакты с окружающими) [3];
- наблюдательность (умение выбирать нужную информацию и данные для решения поставленной задачи, умение подмечать незначительные изменения в исследуемом объекте) [5];
- интеллектуальные качества (Способность находить новые необычные решения, способность схватывать суть взаимосвязей, присущих решаемой проблеме, умение видеть несколько путей решения проблемы, умение делать вывод из противоречивой информации);
- волевые качества (умение отстаивать свою точку зрения, способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях, упорство в преодолении возникающих трудностей) [2];
- внимание (способность переключаться с одного вида работы на другой); эмоциональные качества (уравновешенность и самообладание при конфликтах, решительность в действиях) [3];

- речевые качества (умение давать четкие формулировки при сжатом изложении мысли, умение вести беседу, умение связано и логично излагать свои мысли);
- моторные качества (развитие выносливости и координации, скоростно-силовых способностей и гибкости) [5].

Профессионально-двигательные навыки – это прежде всего те качества, которые помогут поддержать работоспособность и состояние здоровья работников умственного труда. На занятиях с этой категорией целесообразно применять средства атлетической гимнастики, акробатические упражнения, спортивные игры и приемы самообороны.

Занятия проводились с работниками умственного труда на протяжении восьми месяцев на базе фитнес клубов и спортивного зала «Динамо». Обязательным условием было посещение занятий не менее двух-трех раз в неделю. Применение разнообразных средств и методов физической подготовки имеет важное значение в профессионально-прикладной физической культуре. В начале и в конце исследования мы проводили тестирование качеств, которые изложены выше в работе. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Исследование важных профессиональных качеств работников
управленческого труда

№ №	Исследуемые качества	Результаты (в баллах от 1 до 10)	
		В начале исследования	В конце исследования
1	Коммуникативные качества	6,28	7,48
2	Наблюдательность	4,97	5,59
3	Интеллектуальные качества	5,46	7,01
4	Волевые качества	7,07	8,28
5	Внимание	4,67	6,39
6	Речевые качества	6,58	7,76
7	Эмоциональные качества	4,72	6,79
8	Моторные качества	3,98	6,56

Оценка исследуемых качеств исследовалась по десяти-бальной шкале с помощью специальных тестов [3, 5]. В исследовании участвовали 78 человек, занимающие управленческие должности и давшие согласие на обработку данных. Из полученных данных можно отметить, что занятия профессионально-прикладной физической подготовкой положительно повлияли на изменение всех исследуемых качеств, особенно на эмоциональные, волевые и моторные качества.

Каждая профессия имеет определенный ряд неблагоприятных факторов, которые необходимо учитывать при построении занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Поэтому привлекать к активным занятиям различными видами спорта и физическими упражнениями работников всех профессий необходимо, так как это способствует повышению работоспособности и развивает необходимые для профессиональной деятельности качества.

Литература

1. Ермакова Е. Г. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки в рамках программы по физической культуре // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2020. № 6-1 (45) С. 111-114.
2. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. *Профессиональная физическая в системе непрерывного образования молодежи*. Москва : Советский спорт, 2010. 296 с.
3. Кутейников В. А., Анохина А. А. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее задачи и средства* // *Молодой ученый*. 2018. № 22 (208). С. 471-472.
4. Малоземов О. Ю. *Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся : социально-педагогический аспект : монография*. Уральское отд-ние Российской акад. образования, Уральская гос. мед. акад. Екатеринбург : УГМА, 2008. 21 с.
5. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений*. Одесса : Наука и техника, 2010. 380 с.
6. Фоменко В. Т. *Нетрадиционные системы организации учебного процесса*. Ростов н/Д : ГНМЦ, 1994. С.70-74.

References

1. Ermakova E. G. *Osobennosti professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki v ramkah programmy po fizicheskoy kul'ture* [Features of professionally applied physical training within the framework of the program on physical culture]. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2020, no. 6-1, pp. 111-114.
2. Kabachkov V. A., Polievskij S. A., Burov A. Je. *Professional'naja fizicheskaja v sisteme nepreryvnogo obrazovanija molodezhi* [Professional physical continuous education of youth]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 296 p.
3. Kutejnikov V. A., Anohina A. A. *Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov, ee zadachi i sredstva* [Professionally applied physical training of students, its tasks and means]. *Molodoj uchenyj - Young scientist*, 2018, no. 22 (208), pp. 471-472.
4. Malozemov O. Ju. *Fizkul'turnaja dejatel'nost' v sohranenii zdorov'ja ucha-shhihsja : social'no-pedagogicheskij aspekt* [Physical culture activity in preserving the health of students: socio-pedagogical aspect]. Yekaterinburg, 2008, 217 p.
5. Raevskij R. T., Kanishevskij S. M. *Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov vysshih uchebnyh zavedenij* [Professionally applied physical training of students of higher educational institutions]. Odessa, Science and Technology Publ., 2010, 380 p.
6. Fomenko V. T. *Netradicionnye sistemy organizacii uchebnogo processa* [Non-traditional systems of educational process organization]. Rostov-on-Don, GNMC Publ., 1994, pp.70-74.