

направленности. Было установлено, что только нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности могут привести к положительным психологическим эффектам.

Мы предложили группе студентов первого курса дополнительные занятия спортивными танцами. Занятия проводились два раза в неделю по 1,5 часа. Суммарный объем нагрузки составил 6 часов в неделю. Во время сессии в группе было проведено анкетирование студентов, основанное на методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, которая измеряет уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностную тревожность (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная (ситуативная) тревожность – это состояние человека, которое характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в специфических ситуациях. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами. Нас интересовало главным образом состояние тревоги как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности.

Студенты, занимающиеся спортивными танцами, более спокойно реагировали на стрессовую ситуацию во время сдачи экзаменов, в то время как студенты, не посещавшие дополнительных занятий, проявляли высокую психическую напряженность, нервозность и беспокойство.

Можно сделать вывод, что размеренная нагрузка и дополнительные занятия могут привести не только к укреплению здоровья, но и к повышению стрессоустойчивости.

Селитреникова Т.А.

Второй Тамбовский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Тамбов, Россия

СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Одной из тенденций развития современных систем управления стало применение тех из них, которые доказали свою состоятельность на практике. Их использование предполагает эмпирическое подтверждение эффективности управленческой деятельности. В сфере образования она может выражаться в повышении качества обучения здоровых школьников и учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а также их успешной интеграции в современное социальное пространство.

Немаловажную роль в современных условиях играет системный анализ деятельности учреждения. Он представляет собой определение сильных и слабых сторон организации, а также возможностей и угроз, исходящих из внешней среды. В первую очередь он применим для целевого управления, которое характеризуется наличием четких направлений развития предприятия в процессе его функционирования до намеченного состояния. Применительно к сфере образовательных услуг методы и приемы стратегического управления развитием объекта используются непосредственно в функционировании самого учебного заведения.

При использовании демократической системы управления необходимо больше внимания уделять сотрудникам исполнительского склада. Целесообразно постепенно

сокращать долю их регламентированных функций и увеличивать самостоятельность, самоуправление. Однако при этом необходимо учитывать, что хотя достаточно много современных руководителей, в том числе и в образовательных учреждениях, используют в процессе их функционирования демократическую систему управления, многие исследователи не рекомендуют ее тотальное применение, так как представители трудового коллектива и администрации не готовы к получению абсолютной свободы в своих действиях.

Первоначально различные системы управления нашли применение в промышленности, а впоследствии в здравоохранении, образовании и др. Исследователи выделяют несколько систем управления образовательным процессом. Е.А. Ямбург (2000), П.И. Третьяков (2003) и др. обращают внимание на системную и ситуационную, которые, по их мнению, ориентированы на результат, а не на сам процесс. Ситуационная система обращает внимание, в первую очередь, на человеческий фактор и полностью исключает формализм в управлении. Итогом применения на практике ситуационной управленческой системы должно стать достижение планируемого уровня образования и развития школьника. А.П. Прохоров (2002) отмечает, что при ином результате деятельности учебного заведения невозможно дать гарантии «высокого образовательного результата».

Для получения высокого качества образования в специальных (коррекционных) учебных заведениях О.А. Барабаш (2008) предлагает использовать модель всеобщего управления качеством (Total Quality Management). При этом автор выделяет основные ее принципы: ориентация на потребителя, т.е. на учащегося; вовлечение в творческий процесс преподавателей; лидирующие позиции руководителя; принятие эмпирически обоснованных управленческих решений.

При формировании и использовании управленческой системы в конкретном образовательном учреждении необходимо учитывать тот факт, что не все ее составляющие, применимые на производстве, также успешно функционируют и в сфере образовательных услуг. Так, например, в производственном цикле часто наблюдаются долгосрочные отношения с организациями-поставщиками посредством привлечения их к совместной работе, что, в свою очередь, обеспечивает надежность и высокое качество выпускаемой продукции.

В сфере образования в качестве поставляющих первоначальный «продукт» организаций можно рассматривать детские дошкольные образовательные учреждения специального профиля. Далее в образовательный цикл включаются специальные (коррекционные) школы-интернаты, которые готовят выпускников для поступления в последнее звено процесса обучения – средние-специальные или высшие учебные заведения. Однако в г. Тамбове и Тамбовской области имеет место нарушение данной «производственной» цепочки, так как, по данным управления образования, существует лишь несколько групп в ДДОУ для детей с патологией сенсорной системы. В то время как полноценно функционирующих школ-интернатов соответствующего профиля в области три. Это обусловлено, скорее всего, тем, что ребенок с такой патологией до поступления в школу чаще находится в домашних условиях. Аналогичная ситуация наблюдается и в других регионах Российской Федерации.

Разрабатывая систему управления процессом адаптивного физического воспитания для специальных образовательных учреждений I-V вида, необходимо обеспечить взаимосвязь ее звеньев на разных уровнях. Так, первый уровень системы управления затрагивает непосредственно организацию процесса адаптивного физического воспитания, то есть отражает воздействие на него внешних и внутренних факторов. Второй уровень управленческой системы должен охватывать область взаимодей-

ствия учителя с учеником, и, также как и первый, обеспечивать обратную связь в процессе своего функционирования.

Библиографический список

1. Лукьяненко, В.П. Современные состояния и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры [Текст] / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2005. - 314 с.

2. Мильнер, Б.З. Теория организации [Текст] / Б.З. Мильнер. – М., 2001.

**Сидорова П. Ю., Киреева Н. Ю., Аглуллина Ю. Х.,
Филатова Н.В., Третьякова Н.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

СОН КАК МЕХАНИЗМ ВЛИЯНИЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Исследования и усилия ученых разгадать тайны сна, сон по-прежнему остается явлением настолько загадочным, что относительно него делаются прямо противоположные, взаимоисключающие выводы. Часто мы просыпаемся утром в разбитом, подчас неработоспособном состоянии и чувствуем усталость целый день. Такого рода хроническое недосыпание негативно сказывается на нашей работоспособности и здоровье. Мы решили исследовать студентов 1-5 курсов Российского Государственного Профессионально-Педагогического университета, специальности «Физическая культура» и узнать как сон влияет на работоспособность и здоровье студентов.

Сон - это периодическое физиологическое состояние организма человека и высших животных, внешне характеризующееся значительной обездвиженностью от раздражителей внешнего мира. Сон - жизненно необходимая потребность организма, не менее важная, чем пища. Сон крайне важен для нашего организма. Во время него происходит множество жизненно-важных процессов. Рассмотрим главные функции сна.

Сон играет важную роль в процессах метаболизма. Сон делится на два принципиально различных вида – это медленный сон и быстрый сон. В свою очередь, медленный сон делится на 4 фазы сна. [3]. Во время медленного сна высвобождается гормон роста. Быстрого сна происходит восстановление пластичности нейронов и обогащение их кислородом, биосинтез белков и РНК нейронов.

Антитела, которые борются с инфекцией, вырабатываются во время сна в больших количествах. Когда мы отдыхаем, организм может сосредоточиться на восстановительных процессах, и именно поэтому лучшее предписание во время болезни - это вдоволь выспаться.

Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий. Последнее обстоятельство может служить одной из причин феномена дежавю.

Также существуют функции сна:

- Сон обеспечивает отдых организма.
- Сон играет важную роль в процессах метаболизма. Во время медленного сна высвобождается гормон роста. Быстрый сон: восстановление пластичности нейронов, и обогащение их кислородом; биосинтез белков и РНК нейронов.
- Сон способствует переработке и хранению информации.