

УДК 378.14

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРИЁМОВ САМОМЕНЕДЖМЕНТА У СТУДЕНТОВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА****Овчинникова Лариса Викторовна**

старший преподаватель
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, Екатеринбург
kive@olympus.ru

Аннотация. В статье рассматриваются возможности физической культуры в формировании приёмов самоменеджмента в процессе подготовки педагога профессионального обучения. Чтобы сохранить профессиональное долголетие прежде всего необходимо научиться управлять собой, уметь управлять стрессовой ситуацией, обращать негативные события в дополнительный стимул к развитию позитивного мышления и стремления к самосовершенствованию.

Ключевые слова: самоменеджмент; саморегуляция; дыхательные упражнения.

**FORMING OF RECEPTIONS OF THE PERSONAL ORGANIZATION
FOR THE STUDENTS OF PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL INSTITUTION
OF HIGHER LEARNING****Ovchinnikova Larisa Victorovna**

senior lecturer
Russian State Professionally-Pedagogical University, Yekaterinburg

Abstract. In the article possibilities of physical culture are examined in forming of receptions of the personal organization in the process of preparation of teacher of the vocational training. To save professional longevity it is foremost necessary to learn to manage itself, able to manage a stress situation, to turn negative events in an additional stimulus to development of the positive thinking and aspiring to self-perfection.

Key words: receptions of the personal organization; self-regulation; respiratory exercises.

Растущие требования, предъявляемые к человеку, выдвигают задачу перед специалистами любого профиля, познать себя и воспитать в себе качества, сохраняющие здоровье, выносливость и высокую работоспособность. Каждый специалист должен приобрести жизненные установки на рациональный образ жизни, научиться использовать свои резервные возможности, не повредив здоровью, поэтому свою педагогическую деятельность в новых условиях педагог должен строить с опорой на научно обоснованные процессы управления.

Вследствие этого у педагога следует формировать умения педагогического менеджмента, которые помогут ему эффективно осуществлять свою деятельность по обучению, воспитанию и развитию личностных и творческих способностей учащихся. Работы экономистов свидетельствуют о том, что производительность и эффективность труда только 40 % зависят от совершенствования техники и технологии, а на 60 % зависят от человека, его активности и предприимчивости. На наш взгляд в этом может помочь будущему педагогу система самоменеджмента. Самоменеджмент предполагает самоорганизацию и саморегуляцию жизни.

Многие исследователи (Л.М. Аболин, Г.Ф. Заремба, Л.М. Митина, С.В. Субботин) отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных в психологическом плане видов социальной активности и относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. Навыки психологической и психофизической саморегуляции являются основой любой деятельности. Однако специфика деятельности педагога профессионального обучения позволяет говорить о профессиональном самоменеджменте педагога.

Проблема самоменеджмента сложна и неоднозначна. Методологической основой самоменеджмента является учение русского ученого А.А. Богданова (1873-1928), которое он обосновал в главном труде сво-

ей жизни «Тектология. Всеобщая организационная наука». Умение организовывать себя, по Богданову, – личная тектология. Термин «тектология» происходит от греческого глагола «строить», что применительно к этой теме означает строить всю жизнь, организовывать свою деятельность, формировать свое поведение. Личная тектология – это наука об организации своей жизнедеятельности. Исходным пунктом такой организации Богданов считал сознание и самосознание, желательное тождество сознания и бытия, действия и бытия [1]. Самосознание – основной принцип самоменеджмента, с реализацией которого связаны самопознание и самореализация.

Анализ существующей по данному вопросу литературы показывает, что практика самоменеджмента отстала от современной теории менеджмента чуть ли не на полвека. Сейчас современные специалисты по менеджменту разрабатывают новую научную дисциплину, обозначив ее как «обогащенный самоменеджмент», его суть в том, что в самоменеджменте активно вводятся принципы, концепции и подходы, используемые в современном менеджменте. При этом в развитии менеджмента выделяются три этапа:

Первый – связан с опытом отдельных людей, которые методом проб и ошибок проверяли эффективность различных приемов в технике личной работы. Начавшись в древние времена, он продолжается и в наши дни;

Второй – обязан разделению труда в этой области. Специализация, являющаяся его следствием, привела к развитию таких способностей, как тренировка памяти, рациональное чтение и т.д. Сегодня разделение труда в самоменеджменте продолжает углубляться. Наряду со ставшими уже традиционными разделами (деловой телефонный разговор и т.п.) предлагаются такие разработки, как управление своими эмоциями, искусство слушать собеседника и др. Несомненное влияние на этот этап

развития самоменеджмента оказал прогресс в технических и гуманитарных науках;

Третий – обусловлен систематизацией знаний в технике личной работы. Он заключается в определении необходимых отделов этой науки и построении из них взаимосвязанного целого. Возможно, одной из первых работ такого рода является книга признанного классика менеджмента Питера Друкера «Эффективный управляющий» [2].

Базируясь на системном подходе, следует выделить основные подсистемы, которые могут объяснить его поведение человека (раскрыть главные функции). С учетом этого данная (упрощенная) модель человека будет включать пять составляющих: физическую, нравственную, психологическую, рациональную и творческую. Управление собой – это умение управлять каждой из пяти перечисленных подсистем и их интегралом – личностью.

При выборе конкретной системы самоменеджмента следует учитывать особенности каждой конкретной ситуации.

Ключевой фигурой в самоменеджменте бесспорно считается Лотар Зайверт (руководитель Института стратегии и эффективности использования времени, Хайдельберг, Германия) [3]. Он впервые ввел понятие самоменеджмента. В концепции Л. Зайверта, самоменеджмент представляет собой последовательное и целенаправленное использование испытанных методов работы в повседневной практике для того, чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время. Как видно из этого определения, эффективность деятельности личности определяется рациональным использованием времени.

Процесс самоменеджмента может быть представлен как своего рода «круг правил», наглядно демонстрирующий связи между отдельными функциями самоменеджмента.

Исходя из этого искусство персонального менеджмента, управления собственной жизнедеятельностью складывается из следующих семи блоков качеств:

- способность правильно формулировать жизненные цели;
- личная организованность;
- самодисциплина;
- знание техники личной работы;
- самоорганизация личного здоровья;
- эмоционально-волевой потенциал;
- самоконтроль личной жизнедеятельности.

Следует отметить, что особенности учебной деятельности, труда студентов и преподавателей затрагиваются во многих публикациях. В частности, в коллективной работе Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, Л.Н. Корнеевой и др. в рамках изложения концепции психологического обеспечения профессиональной деятельности от «входа» в профессию до «выхода» из нее, выделены и прикладные аспекты. В частности, рассмотрены психологические факторы профессиональной адаптации; психогигиена профессиональной деятельности, профессионального долголетия, психологические аспекты формирования здорового образа жизни [5]. Прикладную направленность имеет работа А.В. Непомнящего и В.Г. Захаревича, нетрадиционно рассматривающих контроль и саморегуляцию в учебном процессе и предлагающих конкретные советы и рекомендации студентам и преподавателям [6].

Во всех работах отмечается, что организация, оптимизация, повышение успешности любой целенаправленной активности человека требуют учёта закономерностей саморегуляции. Человека можно рассматривать как саморегулирующуюся систему, он наделён физиологическими и психологическими механизмами приспособления к меняющимся условиям жизни и деятельности, управление собой.

На наш взгляд, наиболее разработанными как в научно-теоретическом, так и прикладном, практическом плане, в самоменеджменте являются психофизиологические основы саморегуляции. Многие из работ непосредственно посвящены вопросам обучения навыкам саморегуляции и тренировки состояния. Авторами ставятся различные задачи – управление состоянием сознания, тренировка внимания, памяти, процессов мышления и воображения, тренировка воли, сознательная активация организма при утомлении; обучение снятию психической напряженности, обучение управлению эмоциональным реагированием на психогенные факторы; управление психофизическим состоянием.

Существует множество психотехнических средств, которые дают человеку в руки ключ к его психическим процессам и состояниям, многие средства допускают самостоятельное их применение.

В подготовке педагога профессионального обучения формирование приёмов самоменеджмента представляется особо значимым. Чтобы сохранить профессиональное долголетие прежде всего необходимо научиться управлять собой, уметь управлять стрессовой ситуацией, обращать негативные события в дополнительный стимул к развитию позитивного мышления и стремления к самосовершенствованию.

Годы пребывания в вузе являются важным этапом в становлении личности: раскрываются потенциальные задатки, совершенствуется интеллект, происходит процесс усвоения социального опыта, наблюдается оптимум психофизического и в основном завершается соматическое развитие.

Физическое воспитание осуществляется в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим. Роль физического воспитания во всестороннем развитии личности студентов проявляется в следующем: во-первых, оно обеспечивает высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности, а также высокий уровень учебно-

трудовой активности, сохранение и укрепление здоровья; во-вторых, физическое воспитание приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни вуза; в-третьих, оно содействует развитию общественно значимых черт характера, социальной активности, оказывает влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

По мнению В.К. Бальсевича, В.И. Ильинича, Л.И. Лубышевой и других ведущих специалистов в области физической культуры, физкультурно-спортивная деятельность студента является эффективным средством формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферы личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности, а ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности. Чем богаче и шире круг связей личности в физкультурно-спортивной деятельности, тем богаче становится пространство ее субъектных проявлений [4].

Круг существующих методов и соответствующих им конкретных техник саморегуляции состояний достаточно широк. К ним относятся и приемы непосредственного управления состоянием, и не имеющие прямого отношения к воздействиям на психическую сферу комплексы гигиенических и общеукрепляющих процедур – различные виды специализированной гимнастики, дыхательные упражнения, самомассаж и др., косвенно способствующие нормализации протекания психических процессов.

По нашему мнению образовательный процесс по физической культуре должен строиться так, чтобы студенты смогли приобрести знания, умения и опыт использования средств физической культуры для формирования личностных свойств которые будут определять успешность их будущей профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Богданов А.А. Тектология: (Всеобщая организационная наука). В 2-х кн. М., 1989.
2. Друкер П.Ф. Энциклопедия менеджмента. М., 2004.
3. Зайверт Л. Ваше время – в ваших руках. М., 1995.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М., 2000. 448 с.
5. Никифоров Г.С., Дмитриева М.А., Корнеева Л.Н. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. СПб., 1999. 152 с.
6. Непомнящий А.В., Захаревич В.Г. Самоорганизация, самоконтроль и саморегуляция в учебном процессе. Таганрог, 1989. 82 с.
7. Токарев В. Профессиональные навыки менеджера. 2002. № 6.