

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 316.25: 355.233.22

О. В. ГАБИДУЛИН

Новосибирский государственный  
университет экономики и управления

## КЛУБНЫЙ СПОРТ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ КАК ОБЪЕКТ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Вузовский клубный спорт является важной составляющей социального управления социализацией студентов и средством приобщения их к здоровому образу жизни. Клубный спорт играет огромную роль в подготовке молодого специалиста, выполняя определенные функции: общественные, оздоровительно-рекреативные, эмоционально-зрелищные, экономические, социальной интеграции и социализации личности.

Вузовский клубный спорт является важной составляющей социального управления социализацией студентов и средством приобщения их к здоровому образу жизни. Он играет огромную роль в жизни человека, выполняя определенные функции: специальные и общие. В первую группу (специальные функции) входят: соревновательно-эталонная функция (выявление, сравнение и оценка человеческих возможностей с целью дальнейшей победы в соревнованиях) и эвристически-достиженческая функция (познание человеком своих возможностей и их совершенствование).

Во вторую группу (общие) или социально-общественные функции, прежде всего, относят функцию личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Однако воспитательные возможности спорта реализуются посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающихся в данной сфере. Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Спорт является источником положительных эмоций, нивелирует психическое состояние, позволяет снимать умственную усталость, дает возмож-



Рис. Направления развития спорта (спортивное движение)

ность познать «мышечную радость». Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством (например, художественная гимнастика, техничность и красота движений). Функция социальной интеграции и социализации личности выражается в том, что спорт есть один из мощных факторов вовлечения занимающихся в общественную жизнь, формирования у них опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности. Коммуникативная функция делает спорт фактором разветвления международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле. Экономическая функция имеет большое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются, прежде всего, в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений.

Спорт развивается по двум направлениям: общедоступный спорт (массовый) и спорт высших достижений.

Из схемы видно, что школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. Вместе с тем многие участники студенческого спорта — авторы высших спортивных достижений, кроме того — школьно-студенческий спорт готовит резерв кадров для спорта высших достижений. В массовое спортивное движение входит также профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Спорт высших достижений включает в себя: супердостиженческий (любительский), профессиональный, профессионально-коммерческий, достиженческо-коммерческий и зрелищно-коммерческий.

Значимое воздействие спорта проявляется и в его взаимосвязи с умственным, нравственным, трудовым, эстетическим воспитанием человека. Умственное воспитание происходит путем освоения новых техник, приемов, что развивает умственные способности. В нравственном плане правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека. Эстетическому воспитанию способствует формирование красивой осанки, гармоничное развитие тела и т.д. И наконец, систематические занятия

физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие.

Однако современный спорт переживает кризис, что вынуждает искать пути выхода из него. В связи с этим, необходимо отметить существенную роль клубного спорта и оздоровительной деятельности в вузах в этом направлении. Приведем основные рекомендации для максимально продуктивной работы в указанной сфере.

Спортивные сооружения с дежурными консультантами, теоретической информацией должны находиться в распоряжении студентов в определенные часы, при этом соблюдаются нормы максимальной загрузки. Выполнение ими нормативов по физической подготовке — один из путей получения зачета. Кроме того, студент должен иметь индивидуальные задания на каждый год обучения. При этом вполне допустимо, чтобы занятия в оздоровительной группе были платными с привлечением специалистов. Именно развитие клубного спорта в вузах поможет преодолеть ныне существующие противоречия, в том числе и некую бессистемность, и низкоэффективную организацию занятий. Это поможет учесть интересы и жизненные ситуации студентов, развить в них командный дух и корпоративную культуру, что будет способствовать включению студентов в трудовую деятельность и развитию успешной карьеры по окончании вуза. Вместе с тем клубный спорт поддерживает престиж вуза, поднимает его статус, расширяет круг общения молодежи, создает реальные условия для самосовершенствования. Для достижения максимального эффекта деятельности спортивных клубов необходима грамотная реализация спортивных и оздоровительных программ, серьезный подход к делу со стороны управленческого состава. Управление при этом осуществляется: экономическими методами (анализ трудовых операций, материальное стимулирование и т.д.), организационно-распорядительными методами (контроль, решение, отчетность, дисциплина и т.п.), правовыми (соблюдение законности и др.) и социально-психологическими методами (социальную диагностику, педагогический анализ и т.д.).

В вузах физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Занятия физической

культурой могут стать действенным фактором формирования прогрессивных тенденций развития общества и потребностей в ее освоении как вида культуры будущего специалиста. При этом следует отметить, что 70,7 %, опрошенных нами студентов Новосибирского государственного университета экономики и управления хотят улучшить состояние своего здоровья именно с помощью физической культуры и спорта.

Физическая культура, организуемая клубом, является одним из направлений воспитания — управляемой социализации в организованной форме. В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную.

Эстетическое воспитание призвано формировать у студентов предельно широкие эстетические потребности. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия, с другой — эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов у студентов к занятиям физическими упражнениями.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность воспитуемых, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку к жизни. Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что должен учитывать преподаватель (тренер). Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений.

Необходимой предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, совокупность подобного, но не тождественного, продукт коллективного творчества. Здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, и, во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей.

Профессиональное здоровье характеризует функциональное состояние человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности, а также устойчивость к неблагоприятным фак-

торам, сопровождающим эту деятельность. Главным показателем профессионального здоровья является работоспособность человека. Профессиональная работоспособность определяется тремя группами показателей: физический и психологический статус и социальные факторы. Приоритетным направлением в решении проблемы профессионального долголетия являются выработка и поддержание мотивации к избранной деятельности.

Практическая значимость клубного спорта выражается в разработке рекомендаций по повышению эффективности занятиями клубным спортом и оздоровительной деятельностью. Его система и технология могут способствовать совершенствованию функционирования органов физической культуры и спорта в сфере управления клубным спортом студенческой молодежи.

Таким образом, спортклуб для студентов — прекрасная школа общения друг с другом, а при условии соблюдения принципов демократии, коллективной и личной ответственности — школа жизни в обществе. Клубная форма объединения позволяет дифференцированно учитывать интересы и потребности занимающихся спортом, вести консультационную работу среди них, осуществлять организационную, педагогическую и финансовую деятельность. Клубный спорт является важной составляющей механизма социального управления социализацией студентов и средством приобщения их к здоровому образу жизни. Занятия спортом при наличии адекватного управления делает обучение в вузе плодотворным, а это главное в подготовке к предстоящей профессиональной деятельности.

#### Библиографический список

1. Визитей Н.Н. Курс лекций по социологии спорта. М., 2006.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Проблемы и перспективы массовой спортивной индивидуализации. М., 1991.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М., 2007.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М., 2004.
5. Паначев В.Д. Социально-управленческие проблемы взаимодействия спорта и личности. Пермь, 2004.
6. Паначев В.Д. Спорт и личность: проблемы социального управления // СОЦИС. 2005. № 11.
7. Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Новые формы клубной спортивной работы с детьми и молодежью // Научно-методический журнал. 1998. №2.

**ГАБИДУЛИН Олег Васильевич**, заведующий кафедрой физической культуры.

Статья поступила в редакцию 07.02.08 г.

© О. В. Габидулин

## ВЛИЯНИЕ КУРСА НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ НА ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Статья представляет собой краткий анализ результатов использования нейробиоуправления у студентов вуза. В ходе исследования выявлены изменения в хронобиологической оценке представлений человека о восприятии им времени в зависимости от способности управлять амплитудой альфа-ритма.

**Введение.** Нейробиоуправление заняло лидирующее место среди других методов, основанных на биологической обратной связи. Оно нашло широкое применение в клинической практике, образовании и спорте. Нейробиоуправление, изменяя биоэлектрическую активность головного мозга, оказывает значительное влияние на функции организма человека, используя механизмы, еще не познанные и не имеющие однозначного объяснения.

Анализ литературы, посвященный использованию нейробиоуправления, выделил наибольший интерес к локальному альфа-стимулирующему тренингу. Данный вид нейробиоуправления является перспективным способом вмешательства в витальные функции, обеспечивая их оптимальное функционирование. Преобладание альфа-ритма соответствует состоянию спокойного бодрствования, позволяя восстановить нормальный нейродинамический баланс, благотворное влияние на психоэмоциональный статус [1, 5]. В основе этого процесса лежат изменения параметров ЭЭГ, происходящие в результате тренинга и приводящие к глубинной перестройке деятельности определенных структур мозга.

Изучение восприятия времени человеком весьма важно в жизни и спортивной практике, так как спортсмену приходится планировать во времени не только движение или серию движений, но и тактику поведения.

Основное внимание сегодня сосредоточено на изучении механизмов и анализе эффектов биоуправления. Исследования последних лет доказали, что отдельные лица обладают различной способностью к произвольной регуляции параметра электроэнцефалографической активности мозга.

Целью данного исследования явилось изучение хронобиологической оценки представлений человека о восприятии им времени при успешном и неуспешном курсе нейробиоуправления.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие 105 студентов Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Сеансы нейробиоуправления проводились по методике, предложенной В. Г. Тристаном,

О. В. Погадаевой [6]. После каждого сеанса студент получал информацию об успешности тренинга и мог оценить свои способности к саморегулированию биоэлектрической активности головного мозга. Контрольная группа состояла из студентов, не проходивших курс нейробиоуправления.

Комплексное хронобиологическое тестирование проводилось дважды — до и после курса. Использовались следующие тесты: «Индивидуальная минута» и «Полярный профиль времени». Полученные значения статистически обрабатывались с помощью пакетов программ Microsoft EXCEL 2000.

**Полученные результаты.** В соответствии с предложенной методикой И. А. Святогор [2] все исследуемые были разделены на четыре экспериментальные группы. Успешным сеанс считался в том случае, если интенсивность альфа-ритма увеличивалась не менее чем на 15 % по сравнению с исходным. В зависимости от количества успешных сессий были выделены лица с высокоуспешным (более 60 % и выше успешных циклов обучения) — ЭГ1, со среднеуспешным (40–60 % успешных циклов) — ЭГ2 и низкоуспешным биоуправлением (менее 40 % успешных сессий) — ЭГ3. В четвертую экспериментальную группу вошли студенты, прервавшие тренинг.

Восприятие времени выступает в качестве интегральной характеристики всей психической деятельности.

Изучение средних показателей величин длительности индивидуальной минуты показало, что до начала курса у всех обследуемых экспериментальных групп наблюдалась «укороченная ИМ» —  $57,1 \pm 0,61$  с. Возможно, это может быть показателем неблагоприятного эмоционального состояния. В работе Т. В. Самохиной с соавторами [4] были представлены данные о том, что «короткая ИМ» может свидетельствовать об ускоренном течении индивидуального времени, а при значительном уменьшении «ИМ» могут встречаться суицидальные попытки. После прохождения курса ЭЭГ-БОС тренинга произошло статистически значимое увеличение «ИМ» —  $60,3 \pm 0,66$  с. По данным О. В. Погадаевой [3], увеличение длительности «ИМ» является благоприятным прогностическим

**Длительность индивидуальной минуты  
в экспериментальных и контрольной группах, с, М±m**

Таблица 1

Время	Экспериментальные группы				Итого	КГ
	1	2	3	4		
До тренинга	57,2±0,45	56,7±0,47	57,8±0,93	57,1±0,63	57,1±0,61	57,1±0,59
После тренинга	61,7±0,51 1 - 4,КГ*	60,2±0,41 2 — КГ*	61,5±0,44 3 — 4*	59,0±0,74	60,3±0,66	59,2±0,59
P	А.-п.*	А.-п.*	А.-п.*	—	А.-п.*	—

Примечание: \* - P<0,05, А.- до курса, п.- после курса

**Статистически значимые различия между стандартными факторами  
в экспериментальной и контрольной группах  
(тест «Полярный профиль времени»)**

Таблица 2

Экспериментальная группа					
Времена до тренинга			Времена после тренинга		
Прошедшее	Настоящее	Будущее	Прошедшее	Настоящее	Будущее
Ощ.-Стр. Акт.-Стр.	Акт.-Ощ. Вел.-Акт. Вел.-Стр. Вел.-Ощ. Эм.-Ощ. Эм.-Стр.	Вел.-Эм. Эм.-Ощ. Эм.-Акт. Эм.-Стр. Стр.-Ощ.	Ощ.-Стр. Акт.-Стр.	Акт.-Ощ. Акт.-Стр. Вел.-Стр. Вел.-Акт. Эм.-Стр. Эм.-Ощ. Ощ.-Вел.	Вел.-Ощ. Вел.-Акт. Вел.-Стр. Эм.-Ощ. Эм.-Акт. Эм.-Стр.
Контрольная группа					
Первое тестирование			Повторное тестирование		
Прошедшее	Настоящее	Будущее	Прошедшее	Настоящее	Будущее
—	Ощ.-Вел. Ощ.-Акт. Ощ.-Стр. Эм.-Ощ. Стр.-Вел.	Стр.-Эм. Стр.-Вел. Эм.-Акт.	—	Ощ.-Вел. Ощ.-Акт. Ощ.-Стр. Эм.-Ощ. Стр.-Вел. Стр.-Акт.	Ощ.-Эм. Эм.-Вел. Эм.-Акт. Эм.-Стр.

Примечание: Акт. — активность, Ощ. — осязаемость, Эм. — эмоциональность, Вел. — величина, Стр. — структурность.

признаком успешности локального альфа-стимулирующего тренинга и служит предиктором эффективности. В контрольной группе величина «ИМ» при повторной регистрации не изменилась.

Следует обратить внимание на увеличение длительности «ИМ» во всех группах на разную величину (табл. 1). В первой экспериментальной группе она составила — 4,5 с, во второй — 3,5 с, в третьей — 3,7 с, в четвертой — 1,9 с. В четвертой экспериментальной и контрольной группах величина «ИМ» приблизилась к астрономической минуте.

Таким образом, после полного курса сессий нейробиоуправления происходит «удлинение» ИМ, что следует связывать со способностью произвольно регулировать альфа-ритм. Данные результаты свидетельствуют об изменении субъективной оценки времени из-за динамики биоэлектрической активности головного мозга в течение успешных сессий.

Тест «Полярный профиль времени» помогает оценить динамику представлений о восприятии времени в прошедшем, настоящем и будущем временах. До курса тренинга студенты экспериментальных групп дифференцировали свои представления об интуитивном восприятии времени во всех временах (табл. 2). Наибольшее количество статистически значимых различий между стандартными факторами было вы-

явлено в интуитивном восприятии настоящего времени. После курса число различий между стандартными факторами в целом увеличилось. Более дифференцированно стали восприниматься настоящее время (вместо 6 различий стало 7) и будущее время (вместо 5 различий стало 6). Число различий прошедшего времени не изменилось. В контрольной группе после повторного тестирования число различий увеличилось на два.

До курса у всех студентов экспериментальной группы в прошедшем времени преобладал фактор «осязаемость» — время рассматривалось как близкое, реальное, общее, осязаемое, открытое; в настоящем времени фактор «величина» — объемное, широкое, глубокое, большое, бесконечное и в будущем времени фактор «эмоциональность» — радостное, яркое, цветное, светлое, спокойное. После курса в прошедшем времени стал преобладать фактор «активность» — стремительное, плотное, активное, напряженное, изменчивое, в настоящем времени — остался фактор «величина», в будущем времени фактор «эмоциональность» и «величина». У студентов контрольной группы при первом исследовании в прошедшем времени преобладал фактор «эмоциональность», в настоящем — «активность», в будущем — «структурность», которое описывает время как по-

**Статистически значимые различия между стандартными факторами, характеризующими представления о восприятии времени в экспериментальных группах**

Группа	Времена до тренинга			Времена после тренинга		
	Прошедшее	Настоящее	Будущее	Прошедшее	Настоящее	Будущее
ЭГ1	—	Вел.-Ощ. Эм.-Ощ. Акт.-Ощ. Стр.-Эм.	Эм.-Акт. Эм.-Стр.	Акт.-Стр.	Вел.-Ощ. Эм.-Ощ. Акт.-Ощ. Стр.-Акт. Стр.-Эм. Стр.-Вел.	Эм.-Ощ. Вел.-Ощ. Эм.-Акт. Вел.-Стр. Эм.-Стр.
ЭГ2	—	Вел.-Ощ. Эм.-Ощ.	Эм.-Стр.	Стр.-Ощ. Эм.-Ощ.	Вел.-Ощ. Вел.-Стр. Акт.-Ощ. Эм.-Ощ.	Ощ.-Вел.
ЭГ3	—	Вел.-Ощ. Вел.-Стр. Акт.-Ощ. Эм.-Ощ.	Эм.-Стр.	Акт.-Стр. Вел.-Акт.	Вел.-Ощ. Вел.-Стр. Акт.-Ощ.	Эм.-Стр. Эм.-Ощ.
ЭГ4	Ощ.-Вел. Ощ.-Стр.	Эм.-Стр.	Эм.-Стр.	Стр.-Ощ.	—	Вел.-Стр.

Примечание: Акт. — активность, Ощ. — осязаемость, Эм. — эмоциональность, Вел. — величина, Стр. — структурность.

Таблица 4

**Преобладающий стандартный фактор теста «Полярный профиль времени» в экспериментальных и контрольной группах**

Группа	Времена до тренинга			Времена после тренинга		
	Прошедшее	Настоящее	Будущее	Прошедшее	Настоящее	Будущее
ЭГ1	Ощ.	Вел.	Эм.	Акт.	Вел.	Эм.
ЭГ2	Ощ.	Вел.	Эм.	Ощ.	Вел.	Эм., Вел.
ЭГ3	Акт., Ощ.	Вел.	Эм.	Акт.	Вел.	Эм.
ЭГ4	Ощ.	Эм.	Эм.	Ощ.	Эм.	Вел.
КГ	Эм.	Акт.	Стр.	Эм.	Вел.	Стр.

Примечание: Акт. — активность, Ощ. — осязаемость, Эм. — эмоциональность, Вел. — величина, Стр. — структурность.

нятное, замкнутое, неделимое, ритмичное и непрерывное. После повторного тестирования в прошедшем времени преобладал фактор «эмоциональность», в настоящем — «величина» и в будущем — «структурность». До курса в первой, второй, третьей экспериментальных группах студенты не дифференцировали стандартные факторы в прошедшем времени, за исключением четвертой экспериментальной группы. Во всех экспериментальных группах были выявлены различия факторов в настоящем времени, с наибольшим количеством различий в первой и третьей экспериментальных группах. Будущее время наиболее хорошо дифференцировали студенты первой экспериментальной группы (табл. 3).

После курса прослеживается зависимость между числом различий стандартных факторов и успешностью тренинга. Так, в первой группе вместо 6 различий стало 12, в том числе в прошедшем — 1, настоящем — 6 и в будущем — 7 различий. Во второй экспериментальной группе увеличилось число различий в прошедшем, настоящем и будущем временах (с 3 до 7 различий). В третьей экспериментальной группе изменений практически не произошло. Студенты, отказавшиеся от прохождения курса нейробиоуправления, не дифференцировали стандартные факторы в настоящем времени, с уменьшением общего числа различий. Во всех экспериментальных группах появились различия в прошедшем времени.

Таким образом, число различий между стандартными факторами увеличилось в группах, прошедших полный курс ЭЭГ-БОС тренинга.

В каждой экспериментальной группе до курса имелись тенденции преобладания различных стандартных факторов за исключением фактора «структурность», который описывает время как понятное, замкнутое, неделимое, ритмичное и непрерывное (табл. 4). После курса преобладали такие факторы, как «активность» и «осязаемость» в прошедшем времени, фактор «величина» — в настоящем времени, фактор «эмоциональность» — в будущем времени. Фактор «структурность» отсутствовал. В контрольной группе студенты не дифференцировали время по фактору «осязаемость».

Каждый стандартный фактор имел наибольшую величину в разных экспериментальных группах, что свидетельствует о различной степени их выраженности. До проведения курса наиболее высокие значения стандартных факторов были в третьей и четвертой экспериментальных группах (в прошедшем времени по фактору «осязаемость», в настоящем и будущем времени по фактору «эмоциональность»). После тренинга сохранилась данная тенденция преобладания в третьей и четвертой экспериментальных группах, но уже с включением первой экспериментальной группы в настоящем и будущем времени по факторам «величина» и «эмоциональность».

**Выводы и практические рекомендации.** При содержательном анализе хронобиологической оценки восприятия времени обращают на себя внимание межгрупповые различия. Статистически значимые различия между величиной «ИМ» наблюдаются у студентов, прошедших полный и неполный курсы нейробиоуправления. Курс альфа-тренинга улучшает количество дифференцируемых факторов с зависимостью между числом различий и успешностью тренинга. В высокоуспешной группе количество факторов увеличивается на шесть, в среднеуспешной — на четыре. Студенты, отказавшиеся от прохождения курса нейробиоуправления, не дифференцировали стандартные факторы в настоящем времени, с уменьшением общего числа различий.

Полученные данные свидетельствуют об изменении представлений человека о восприятии времени после прохождения курса нейробиоуправления.

#### Библиографический список

1. Кузнецова Л.А., Малкова Н.А., Шубина О.С. Коррекция психоэмоциональных нарушений у больных рассеянным склерозом // Биоуправление в медицине и спорте: Материалы VII Всероссийской научной конференции 25–26 мая 2005 года. — Москва: ИМББ СО РАМН, РГУФК, 2005. — С. 15 — 18.
2. Оценка эффективности и успешности метода биологической обратной связи в управлении потенциалами мозга / И.А.Свя-

тогор, И.А.Моховикова, С.С.Бекшаев, Т.А.Фролова // Биологически обратная связь. 2000. №1. С.8-11.

3. Погадаева О.В. Предикторы эффективности использования альфа-стимулирующего тренинга в спортивной тренировке / О.В. Погадаева. — Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. — Томск, 2001. — 19 с.

4. Самохина Т.В., Методы изучения психического времени как показателя адаптации адаптационные возможности человека в условиях больших городов / Т.В. Самохина, О.Н. Кузнецов, Н.И. Моисеева. — Л.: Зоолог. Ин-т АН СССР, 1988. — С. 64 — 66.

5. Тристан В.Г. Эффекты и физиологические механизмы в спорте // XIX Съезд физиолог. общества им. И.П. Павлова: Тезисы докладов. — Екатеринбург, 2004. — С. 33 — 39.

6. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Нейробиоуправление в спорте. — Омск: Издательство СибГАФК, 2001. — 136 с.

**ТАЛАМОВА Ирина Геннадьевна**, кандидат биологических наук, и.о. доцента, заведующая кафедрой анатомии и физиологии.

**ЧЕРАПКИНА Лариса Петровна**, кандидат биологических наук, доцент, заведующая учебной частью кафедры анатомии и физиологии.

**СТЕПЧКИНА Светлана Петровна**, аспирант кафедры анатомии и физиологии.

Статья поступила в редакцию 13.02.08 г.

© И. Г. Таламова, Л. П. Черепкина, С. П. Степечкина

УДК 612.822.3 : 796

**Т. Ю. СТРИЖКОВА  
Л. П. ЧЕРАПКИНА  
О. Ю. СТРИЖКОВА**

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Омск

## ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Современный высокий уровень спортивных достижений требует разработки и применения новых методик подготовки спортсменов. Одной из них является нейробиоуправление. Внедрение данной методики в тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, доказало свою эффективность. После курса нейробиоуправления, направленного на повышение мощности альфа-ритма головного мозга, у спортсменов наблюдалось улучшение мышечного восприятия, моторной памяти и координации движений.

Спорт, как известно, является специфическим плацдармом для изучения резервных возможностей организма.

В этом плане методология биоуправления представляет собой интеграцию психических и физиологических свойств организма, что в конечном итоге

может привести к новым, сейчас кажущимся невероятными, достижениям [1].

Проблема саморегуляции функций организма является одной из ключевых в многолетнем процессе подготовки спортсмена, частичное ее решение возможно при использовании курсов нейробиоуправ-

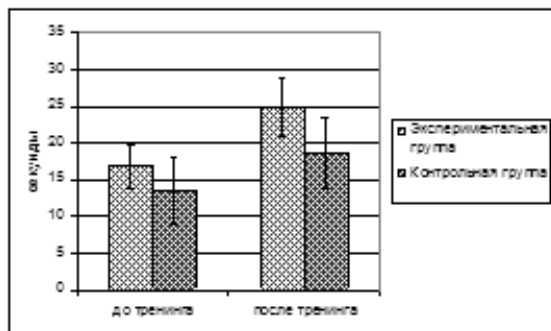


Рис. 1. Время пробы Ромберга

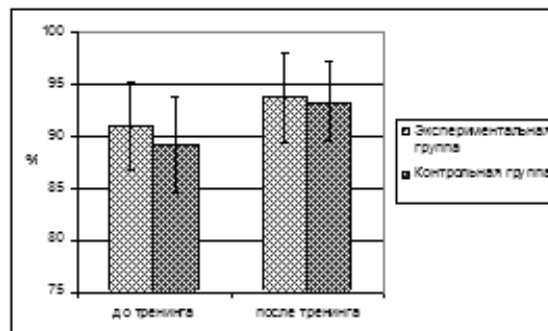


Рис. 3. Результаты теста на идеомоторное выполнение программы

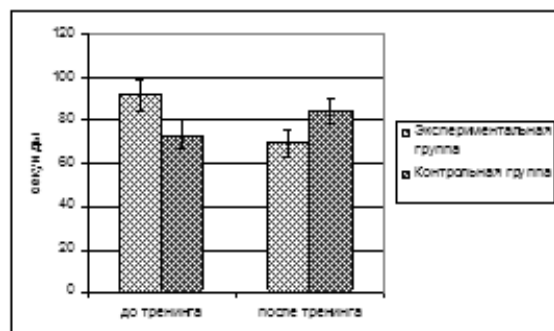


Рис. 2. Время запоминания сложн координатных движений руками

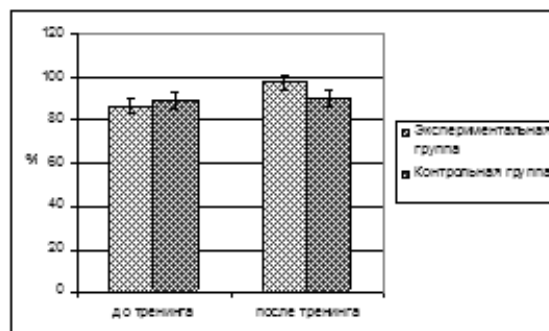


Рис. 4. Результаты выполнения программы верхними конечностями

ления. Исследования Л. П. Черапкиной с соавторами (2005) [2] показали, что нейробиоуправление, направленное на повышение мощности альфа-ритма головного мозга, вызывает у спортсменов психоэмоциональные изменения, выражающиеся в проявлении самоутверждения, упорства и волевого напряжения, а также изменение представлений человека о восприятии им времени и увеличение возможности тонко различать в динамически временных характеристиках личности предполагаемое время поведенческих реакций человека.

После проведения курса тренинга с биологической обратной связью у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой, отмечено значительное улучшение чувства ритма и других координационных способностей [3].

Анализ литературных источников показал, что методы биоуправления могут оказывать неоценимую помощь в процессе подготовки спортсменов, однако до настоящего времени не выявлено специфического влияния биоуправления на организм высококвалифицированных спортсменов.

**Целью** исследования явилось изучение влияния нейробиоуправления, направленного на повышение мощности альфа-ритма головного мозга, на нервномышечный аппарат высококвалифицированных спортсменок, занимающихся сложнокоординационными видами спорта и восприятие ими временных характеристик движений.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 58 высококвалифицированных спортсменок, средний возраст которых составил  $17,35 \pm 1,40$ . В экспериментальную группу вошли спортсменки, прошедшие курс нейробиоуправления, направленный на повышение мощности альфа-ритма головного мозга. Всего курс прошли 34 спортсменки, из них 5 спортсменок специализации художественная гимнастика, 4 — спортивные танцы, 2 — спортивная

гимнастика, 4 — акробатика, 19 — аэробика. Контрольную группу составили 24 спортсменки (спортивная гимнастика — 1, художественная гимнастика — 3, акробатика — 3, спортивные танцы — 2, спортивная аэробика — 15). Спортсменки контрольной группы тестировались в одно время со спортсменками экспериментальной группы, но без проведения курса нейробиоуправления.

До и после курса нейробиоуправления со всеми спортсменками были проведены тесты: усложненная проба Ромберга, тест на усвоение сложнокоординационных движений [4], идеомоторное выполнение соревновательной программы и выполнение программы верхними конечностями. Поскольку в исследованиях приняли участие спортсменки разных специализаций, соревновательная программа которых имеет разную продолжительность, результаты тестов на идеомоторное выполнение программы и выполнение программы верхними конечностями было выражено в процентном соотношении к эталонному времени выполнения.

Тренинги нейробиоуправления проводились по методике О. В. Погадаевой, В. Г. Тристана [5]. Электроды располагались согласно международной системе «10—20» в лобной и теменной областях, два миографических электрода располагались на лбу, на М. Proceus, термоэлектрод крепился на среднем пальце правой руки.

Были использованы параметрические методы математической статистики (среднее значение, ошибка средней, стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента).

**Результаты исследований.** В ходе проведенного исследования было выявлено, что у спортсменок, прошедших курс нейробиоуправления, направленный на повышение мощности альфа-ритма, наблюдалось существенное увеличение времени выполнения усложненной пробы Ромберга ( $P < 0,05$ ). В то время как, у



спортсменок, не проходивших тренинг, существенных изменений по данному показателю не выявлено (рис. 1).

В тесте на усвоение сложнокоординационных движений (рис. 2) у спортсменок экспериментальной группы сократился период времени запоминания новой двигательной комбинации руками с  $91,75 \pm 6,86$  с до  $69,11 \pm 6,67$  с ( $P < 0,05$ ). У спортсменок контрольной группы существенного изменения времени освоения новой двигательной не наблюдалось (время усвоения сложнокоординационных движений при первичном обследовании составило  $73,33 \pm 6,15$  с, а при повторном обследовании этот показатель изменился до  $84,41 \pm 5,78$  с ( $P < 0,05$ )).

Тренинг не оказал существенного влияния на время идеомоторного выполнения соревновательной программы спортсменками (рис. 3). До тренинга время теста у спортсменок экспериментальной группы в среднем составило  $91,05 \pm 4,21$  % от эталонного, а после тренинга —  $93,74$  %, у спортсменок контрольной группы время идеомоторного выполнения программы при первичном обследовании составило  $89,24$  %, а при повторном —  $93,36$  % ( $P > 0,05$ ).

Статистически значимое изменение времени выполнения программы верхними конечностями (рис. 4) наблюдалось у спортсменок экспериментальной группы. До тренинга время теста составляло  $86,51 \pm 3,44$  % от эталонного, а после тренинга этот показатель улучшился до  $97,43 \pm 3,56$  %. У спортсменок контрольной группы изменение данного показателя практически не произошло. При первичном обследовании время выполнения программы верхними конечностями составило  $89,06$  %, а после —  $90,4$  %.

Таким образом, курс нейробиоуправления оказал положительное влияние на состояние нервно-мышечного аппарата спортсменок, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, и восприятие ими временных характеристик движений. Возможно, механизмы саморегуляции, развиваемые в ходе нейробиоуправления, расширяют нейрональную пластичность премоторной и моторной зон коры головного мозга, способствует оптимизации состояния

корково-подкорковых взаимоотношений, что проявляется в улучшении мышечного восприятия, моторной памяти и координации движений.

#### Библиографический список

1. Кучкин, С.Н. Биоуправление в тренировочном процессе: проблемы и перспективы / С.Н. Кучкин // Биоуправление в медицине и спорте: Материалы IV Всероссийской конференции 8–9 апреля 2002. — Омск: ИМББ СО РАМН СибГАФК, 2002. — С. 62–63.
2. Черепкина, Л.П. Опыт использования нейробиоуправления в тренировочном и образовательном процессах / Л.П. Черепкина, В.Г. Тристан, Н.А. Баёва, И.Г. Таламова // Научные труды СибГУФК. — 2005. — Омск: ИМББ СО РАМН, СибГУФК, 2005. — С. 149–159.
3. Иноземцева, Е.С. Использование метода кардиоинтервалографии и тренинга с биологической обратной связью при планировании учебно-тренировочных занятий по оздоровительной аэробике / Е.С. Иноземцева, Н.И. Гудомарова, Л.В. Капилович, В.Г. Шилько, А.В. Кабачкова // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 3. — С. 62–64.
4. Стрижкова, О.Ю. Эффективность ЭЭГ-БОС тренинга в разные периоды тренировочного процесса у спортсменок-аэробисток / О.Ю. Стрижкова, Л.П. Черепкина, Т.Ю. Стрижкова // Биоуправление в медицине и спорте. Материалы VII Всероссийской конференции 25–26 мая 2005. — Омск: ИМББ СО РАМН СибГАФК, 2005. — С. 68–70.
5. Погадаева, О.В. Предикторы эффективности использования альфа-стимулирующего тренинга в спортивной тренировке. — Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. / О.В. Погадаева. — Томск, 2001. — 19 с.

**СТРИЖКОВА Татьяна Юрьевна**, магистрант кафедры «Анатомия и физиология».

**ЧЕРАПКИНА Лариса Петровна**, кандидат биологических наук, доцент, заведующая учебной частью.

**СТРИЖКОВА Ольга Юрьевна**, магистрант кафедры «Анатомия и физиология».

Статья поступила в редакцию 13.02.08 г.

© Т. Ю. Стрижкова, Л. П. Черепкина, О. Ю. Стрижкова

## Книжная полка

**Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для вузов по специальности 033100 «Физическая культура» / Б. Р. Голощاپов. — 4-е изд., испр. — М.: Академия, 2007. — 311, [1] с.: ил. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр.: с. 308–310. — ISBN 978-5-7695-3676-2.**

В учебном пособии рассказывается о происхождении, формировании, развитии и функционировании основных отечественных и зарубежных систем физического воспитания, международного спортивного движения. В рамках этих систем рассматривается эволюция общих принципов физической культуры и спорта, таких, как ее оздоровительная направленность, формирование положительных личностных качеств в процессе физического воспитания.

**Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособие для вузов по специальности 033100 «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — 3-е изд., испр. — М.: Академия, 2007. — 265, [1] с.: рис. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр. в конце глав. — ISBN 978-5-7695-3824-7.**

Рассматриваются вопросы выбора темы и планирования научного исследования в области физической культуры и спорта, виды научных и методических работ, оценка их результатов и возможности внедрения в практику. Особое внимание уделено современным информационным технологиям в обеспечении научно-методической деятельности, математико-статистической обработке материалов, а также оформлению работы. Во 2-е издание были внесены изменения в соответствии с Гос. образовательным стандартом и новыми методическими разработками.

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

**В работе рассматриваются параметры тренировочной нагрузки. Определены критерии величины нагрузки и ее направленности. Предлагаются пути решения проблемы рационального распределения нагрузок. Показаны перспективы научных разработок. Отмечается необходимость соответствия нагрузок функциональному состоянию спортсменов.**

Характерной особенностью современного уровня развития спорта является быстрый и неуклонный рост объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных физических нагрузок, которые являются мощным фактором, стимулирующим адаптационные процессы и обеспечивающим повышение специальной работоспособности.

Под нагрузкой в спортивной тренировке следует понимать воздействие физических упражнений на организм спортсменов, вызывающих активную реакцию его функциональных систем. Интенсивность, величина и направленность протекания адаптационных процессов в организме спортсмена определяется характером, величиной и направленностью нагрузок. По характеру нагрузки могут быть подразделены на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные); по направленности — соответствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их энергетических компонентов (алактатной или лактатной анаэробной производительности, аэробных возможностей).

Величина тренировочных и соревновательных нагрузок может быть охарактеризована с внешней и внутренней стороны. Внешняя сторона в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы, контролируется в основном временем, затраченным на тренировочную и соревновательную деятельность и на различные ее составляющие. Однако наиболее полно нагрузка характеризуется с внутренней стороны, по реакции организма на выполняемую работу. Для ее определения используют показатели ЧСС, концентрации молочной кислоты, потребления кислорода, энергетические затраты и др. [7, 10, 14].

Внешние и внутренние характеристики тесно взаимосвязаны. Увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к усилению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к возникновению и углублению утомления. Это наиболее простой, широко распространенный и надежный способ, основанный на известном принципе возникающих нагрузок или возрастающей биологической силы раздражителя. Нарастание объема

и интенсивности нагрузок приводит к росту количества травм и заболеваний, прежде всего опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Наличие у тренера информации о состоянии функциональных систем и двигательных качеств футболистов помогает разумно варьировать тренировочные нагрузки. Данные о текущем контроле подготовленности спортсменов позволяют решать вопросы увеличения или снижения нагрузок, о возможности дальнейшего прогресса спортсмена и повышения его тренированности, о наличии утомления или перенапряжения организма.

Подготовленность спортсмена будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если нагрузка во всех периодах подготовки будет полностью соответствовать функциональным возможностям его организма. Величина тренировочной нагрузки определяется, главным образом, объемом выполненной на занятиях работы, количеством и продолжительностью тренировочных занятий и интенсивностью тренировки [1].

Одним из основных критериев объема является длительность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность оказывает большое влияние как на величину нагрузки, так и на ее направленность. Именно поэтому весьма важно иметь представление об оптимальной длительности применения нагрузки той или иной преимущественной направленности, а также о темпе прироста соответствующих показателей. Другим важным критерием объема является продолжительность отдыха. Несоблюдение временных показателей продолжительности отдыха снижает эффективность тренировочного процесса [5, 6, 12].

Согласно исследованиям В. Рубина [13], общее количество параметров нагрузки на максимальном уровне в любом индивидуальном варианте подготовки не должно превышать, как правило, 50–60 % от всего числа параметров нагрузки. Точно определить величину воздействия нагрузки невозможно, но можно установить общую направленность этого воздействия, если исходить из известных закономерностей при работе различного характера. Воздействие физической нагрузки зависит от вида применяемых упражнений, их интенсивности, продолжительности, времени отдыха, количества повторений [5, 11].

Проблема рационального распределения тренировочных нагрузок в процессе годичного цикла имеет основное значение для нормирования тренировочных нагрузок. Условия для применения в учебно-тренировочном процессе значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок должны быть следующие:

- а) круглогодичность и систематичность учебно-тренировочного процесса;
- б) учет степени подготовленности спортсмена;
- в) постепенность при увеличении объема и особенно интенсивности тренировочной нагрузки;
- г) разнообразие форм и методов учебно-тренировочной работы;
- д) разумное чередование и вариативность работы с повышенными и сниженными нагрузками;
- е) регулярный врачебно-медицинский контроль.

Мы согласны с положением о том, что концепция программирования тренировочной нагрузки может быть реализована только на основе объективизации, формализации и моделирования этой нагрузки, попытки выполнения которых предпринимались в работах В. М. Зациорского [4], В. В. Петровского [8, 9] и др.

Эффективность управления тренировочным процессом в значительной мере обуславливается знанием закономерностей взаимосвязи между структурными единицами тренирующих воздействий и ответными реакциями организма.

Поскольку тренировочное воздействие носит дискретный характер, чередование нагрузки и отдыха является неизбежным и обязательным условием построения любого тренировочного процесса. При одинаковом характере и количестве повторений упражнений в уроке, режимы чередования упражнений с отдыхом выступают как самостоятельные факторы, обуславливающие как тип изменения работоспособности в уроке, так и характер, а также длительность восстановительного периода после него [9].

Планировать тренировочный процесс целесообразно таким образом, чтобы нагрузки одинаковой направленности включались только через промежутки времени, достаточный для поступления сверхвосстановления ведущей функции, а другие нагрузки не тормозили бы ее [3]. Важно отметить, что учет индивидуальной предрасположенности организма спортсмена к выполнению нагрузок той или иной преимущественной направленности является необходимым и значимым звеном системы планирования тренировочного процесса.

Решение проблемы оптимизации тренировочных нагрузок в футболе во многом определяется возможностью получения достоверной информации о срочном тренировочном эффекте применяемых упражнений, что в свою очередь зависит от информативности и надежности показателей, выбранных в качестве критериев нагрузки. Эффективность процесса подготовки находится в прямой зависимости от научной обоснованности вопросов планирования и контроля физических нагрузок футболистов. Знание структуры и динамики нагрузок на различных этапах подготовки и участия в соревнованиях при сопоставлении с результативностью соревновательной деятельности может повысить эффективность управления тренировочным процессом.

Научная разработка оптимального распределения тренировочных нагрузок предполагает знание величины воздействия однократно выполняемых упражнений, серий упражнений и тренировочного занятия в целом. Также необходимо наличие данных о динамике восстановления различных по величине и на-

правленности нагрузок. Особую важность имеют вопросы выбора и дозировки тренировочных нагрузок при выполнении специальных упражнений с мячом скоростного характера.

Большие тренировочные нагрузки предъявляют к не сформировавшемуся еще окончательно организму детей повышенные требования. Специалисты в различных видах спорта, в том числе и в футболе, рекомендуют контрольные упражнения, отражающие специфику вида. Должен проводиться текущий контроль для получения комплексной оценки тренированности с использованием современных методов исследования, обеспечивающих характеристику состояния важнейших функциональных систем.

Предельные объемы нагрузок в современном спорте ориентируют специалистов на поиск новых путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Среди наиболее перспективных выделяется такое общепризнанное направление, в основе которого лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов в процессе их подготовки. Планирование командной нагрузки, отвечающей требованиям повышения эффективности соревновательной деятельности, должно осуществляться сначала по параметрам доступности, а затем ее целесообразности. Индивидуализацию учебно-тренировочного процесса в футболе необходимо осуществлять на основе учета степени соответствия между требованиями коллективной игры, обуславливающими достижение высокого спортивного результата, и возможностями конкретных спортсменов в реализации этих требований [15].

Закономерности спортивного мастерства обуславливаются многими факторами, и прежде всего особенностями адаптации организма к характерным для данного вида спорта нагрузкам. Стадия базовой подготовки является ключевой в системе многолетнего процесса развития юного спортсмена. Однако не всегда и не в полной мере находят отражение динамические характеристики адаптационных реакций ведущих систем организма, что не позволяет с достаточной точностью определить тренирующий потенциал нагрузок и контролировать степень их воздействия. В этих условиях ощущается недостаток информации о тренировочном эффекте на предъявляемые нагрузки и их адекватность индивидуальным возрастным особенностям растущего организма.

Развитие спорта высших достижений со значительно возросшими результатами соревновательной деятельности спортсменов выявило проблему допустимости физических нагрузок уже на этапе начальной спортивной специализации. Из практики работы спортивных школ хорошо известно, что с первых же шагов юного спортсмена ожидают физические нагрузки большого объема и интенсивности, так как тренеры зачастую форсируют тренировки, нацеливаясь на достижение максимальных результатов. Однако известно, что к настоящему времени многие компоненты, обеспечивающие функциональные резервы организма, почти достигли своего предела и практически исчерпали возможности интенсивного повышения объема физических нагрузок без риска нанести ущерб здоровью. К тому же большие величины объема работы вошли в противоречие с другими компонентами тренировочной нагрузки и отрицательно сказались на эффективности процесса подготовки спортсменов [11]. Эти же нагрузки часто являются причиной угнетения адаптационных возможностей, прекращения роста результатов и появления предпатологических изменений в организме.

Проблема соответствия степени нагрузки возможностям организма к ее выполнению является важной и сложной [2]. В этой связи особое значение приобретает рациональное построение процесса подготовки. Разработка и построение тренировочных программ предполагает не столько выполнение каких-то параметров задаваемых нагрузок, сколько получение запрограммированных, заранее известных срочных, отставленных и долговременных эффектов.

#### Библиографический список

1. Базилевич О. П. Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре / О. П. Базилевич, Г. М. Гаджиев // Футбол, 81: ежегодник / сост.: С. А. Савин. — М., 1981. — С. 34.
2. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 4. — С. 9-10.
3. Волков Н. И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой / Н. И. Волков // Теория и практика физической культуры. — 1962. — № 2. — С. 32-35.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 199 с.
5. Лалаков Г. С. Определение допустимых тренировочных нагрузок, направленных на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов 10-12 лет / Г. С. Лалаков // Научные труды: Ежегодник, СибГАФК. — Омск, 1998. — С. 45-52.
6. Лексаков А. В. Планирование силовой подготовки в структуре нагрузок подготовительного периода у футболистов групп спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Лексаков. — М., 1998. — 28 с.
7. Озолин Н. Г. Путь к успеху / Н. Г. Озолин. — 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 112 с.
8. Петровский В. В. Некоторые вопросы планирования и управления в спортивной тренировке / В. В. Петровский // По-

строение спортивной тренировки в циклических видах спорта. — Киев, 1978. — С. 32-45.

9. Петровский В. В. Особенности развития быстроты движений у легкоатлетов-спринтеров в процессе тренировки / В. В. Петровский // Современный олимпийский спорт: Тез. докл. Междунар. науч. конгр. 10-15 мая 1993 г., г. Киев, Киев. ин-т физической культуры. — Киев, 1993. — С. 173-175.
10. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка: Учеб. пособие / В. Н. Платонов. — Киев: Здоровье, 1980. — 336 с.
11. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.
12. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
13. Рубин В. Некоторые принципиальные положения совершенствования планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов / В. Рубин // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр., Москва, 24-28 мая 1998 г. / РГАФК. — М.: Физкультура. Образование. Наука. — 1998. — Т. 1. — С. 239-240.
14. Харитонов А. Г. Использование биологических критериев для ориентирования юных спортсменов на определенный вид мышечной деятельности / А. Г. Харитонов // Вопросы подготовки спортивных резервов: сб. науч. тр. — Омск, ин-т физической культуры. — Омск, 1986. — С. 115-118.
15. Шестаков М. М. Индивидуализация тренировочной нагрузки в футболе / М. М. Шестаков // Кубан. ГАФК. Сборник научных трудов, посвящ. 25-летию Кубанской ГАФК. — Краснодар, 1994. — С. 64-66.

**ЕРМОЛОВ Юрий Владиславович**, старший преподаватель кафедры теории и методики футбола и хоккея.  
**ЗАВАРЗИН Виктор Анатольевич**, соискатель по кафедре теории и методики футбола и хоккея.  
**УШАКОВ Антон Геннадьевич**, аспирант кафедры теории и истории физической культуры и спорта.

Статья поступила в редакцию 13.02.08 г.

© Ю. В. Ермолов, В. А. Заварзин, А. Г. Ушаков

## Книжная полка

**Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. — М.: ФОРУМ-ИНФРА-М, 2007. — 205 с. — (Профессиональное образование). — Библиогр.: с. 198-199. — ISBN 978-5-8199-0325-4. — ISBN 978-5-16-003097-5.**

В данном издании изложены основные понятия в области общей педагогики физической культуры и спорта, дана характеристика актуальных проблем физкультурно-спортивного образования, обучения и воспитания в современных условиях, показаны особенности психолого-педагогической деятельности преподавателя (тренера) физической культуры и спорта, особенности реализации целей и задач обучения, организации учебного и воспитательного процесса.

Учебное пособие соответствует профессиональной образовательной программе и предназначено для студентов специальных учебных заведений, а также может быть рекомендовано преподавателям и студентам вузов.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ПЛОВЦОВ

Результатом проведенного исследования явилось создание информационной базы данных для учебно-тренировочного процесса пловцов, которая позволяет научно обоснованно управлять характеристиками и параметрами технической и физической подготовки спортсменов.

Информатизация физкультурного образования настоятельно требует создания новых средств управления на основе использования современных информационных технологий. Несмотря на то, что в последние годы появляется значительный интерес к разработке и использованию компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе [1 – 4], вопросы их разработки и внедрения остаются весьма актуальными. Это связано, с одной стороны, с состоянием развития информационных и коммуникационных технологий, с другой — с приведением системы образования, в том числе физкультурного, в соответствие с потребностями времени и научно-технического прогресса. При подготовке подобных материалов разработчики сталкиваются с двумя проблемами:

- 1) какой вариант программы выбрать;
- 2) какие средства (информационные технологии) использовать при их создании.

Вопросам типизации компьютерных программ для обеспечения учебного процесса посвящен ряд работ [5 – 8], однако анализ публикаций по применению информационных технологий в образовании свидетельствует о сложности создания единой однозначной типологии таких материалов. Это обусловлено их многообразием и спецификой использования для

различных дисциплин и различных видов учебных заведений.

Что же касается области физической культуры и спорта, то здесь только еще очерчиваются основные направления внедрения современных информационных технологий в учебно-тренировочный процесс [9]. Поэтому обобщение опыта разработки и внедрения компьютерных программ различного назначения представляет определенный интерес для специалистов.

На сегодняшний день существует множество актуальных вопросов в области создания и внедрения в спортивную практику специализированного программного обеспечения ввиду его многообразия и специфики использования для различных видов спорта. Тем более что в связи с высочайшим ростом спортивных результатов, совершенствование научных методов управления является одним из важных факторов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. От того, как быстро, правильно, оперативно тренер не только соберет, но и проанализирует ситуацию на основе поступившей информации, будет во многом зависеть успешность и качество принимаемых решений, успех деятельности. Именно поэтому ученые все чаще обращаются к вопросу о совершен-

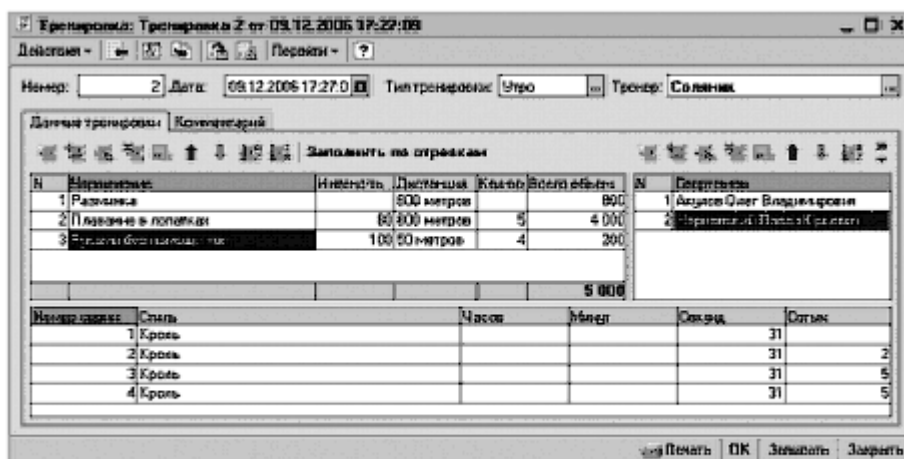


Рис. 1. Внешний вид документа «Тренировка»

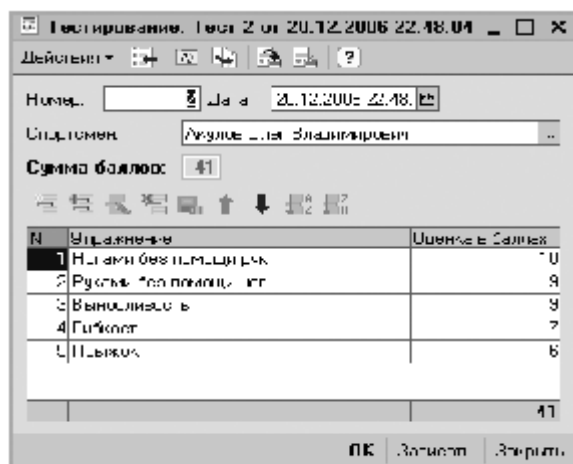


Рис. 2. Внешний вид документа «Тесты»

ствовании способов процесса управления в сфере «Физическая культура и спорт» [10].

Учитывая постоянный рост спортивных результатов и повышение требований к достижению новых рекордов, уменьшение сроков подготовки высококвалифицированных спортсменов, возникает необходимость использования компьютеров для организации тренировочного процесса, быстрых расчетов и

анализа результатов измерений в данном виде спорта, в данной группе, у данного спортсмена.

В настоящее время становится очевидным, что наиболее перспективный путь совершенствования системы управления спортивной деятельностью — внедрение в тренировочный процесс информационных технологий, реализующих его целесообразную программу и служащих тренеру инструментом получения информации [11-14]. Перспективность данного подхода в тренировочном процессе очевидна как у квалифицированных спортсменов, так и у новичков.

Целью управления учебно-тренировочным процессом является оптимизация поведения спортсменов, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающие достижение наивысших результатов. Объектом управления в спортивной подготовке является поведение спортсменов и его состояние — оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применения тренировочных и соревновательных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки спортсмена.

Эффективность процесса спортивной подготовки определяется наличием исчерпывающей, объективной и своевременной информации о состоянии объекта управления, характере внешних воздействий на него, что во многом обусловлено использованием комплексного контроля как инструмента управления,

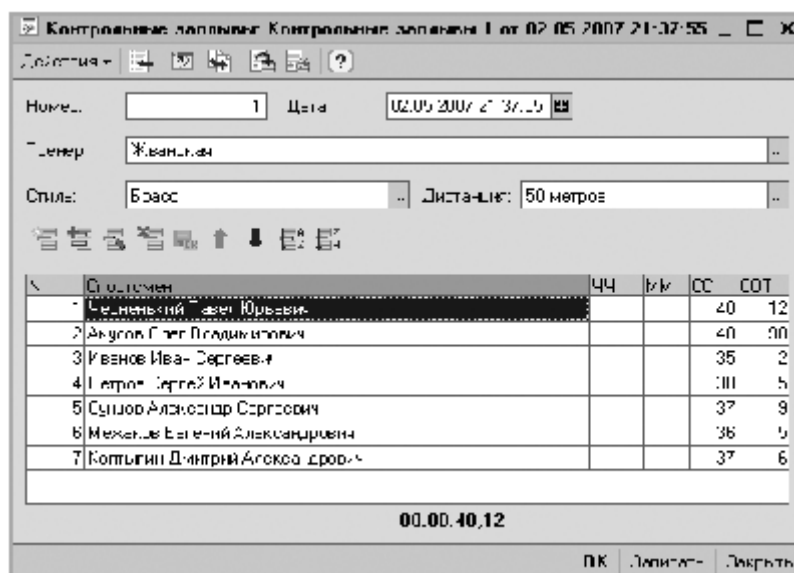


Рис. 3. Внешний вид документа «Контрольные записки»

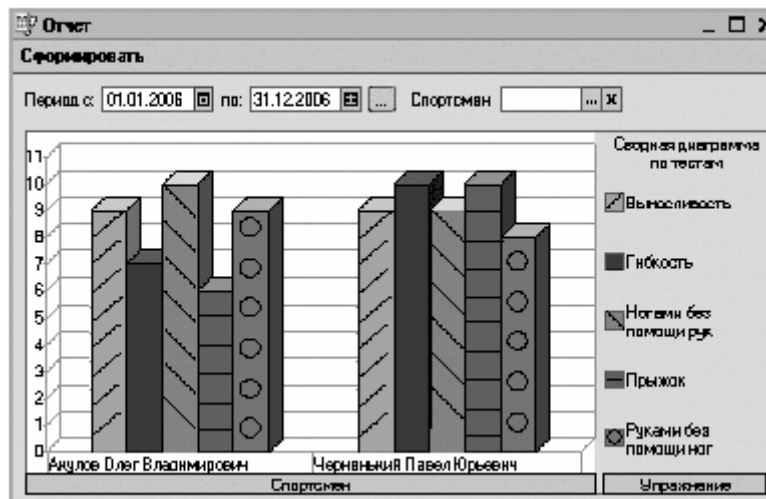


Рис. 4. Результаты отчета «Анализ тестов»

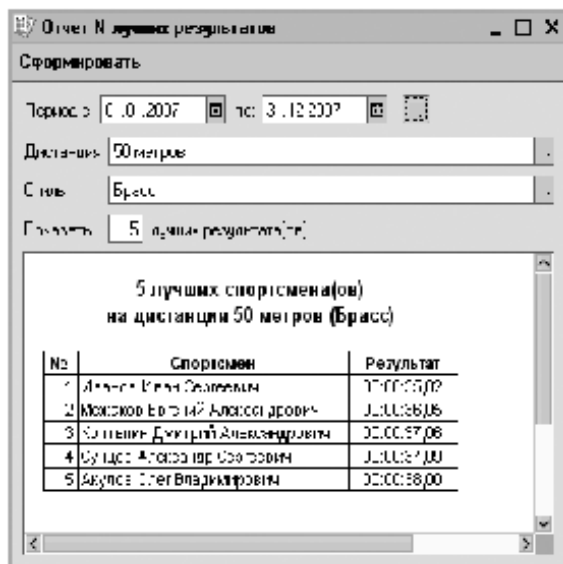


Рис. 5. Результаты «Отчета по контрольным заплывам»

позволяющего осуществлять обратную связь между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений.

Комплексный контроль включает в себя достаточно большое количество показателей, дающих исчерпывающую информацию о различных сторонах деятельности, подготовленности и состоянии спортсмена. Однако наличие возможности своевременно и всесторонне анализировать, давать объективную оценку имеющимся данным представляется благодаря применению в этих целях современной вычислительной техники.

Для разработки индивидуальных программ необходимо именно комплексный контроль, наличие которого даёт возможность своевременно и всесторонне анализировать, давать объективную оценку имеющимся данным. Этот подход не представляется возможным без применения современной вычислительной техники, а именно информационных баз данных.

В связи с этим нами было принято решение разработать базу данных, которая бы предоставляла тренеру следующие возможности:

— создавать и вести базу данных по отдельным спортсменам и их группам;

— составлять и редактировать стратегические и тактические планы тренировок;

— вводить данные о выполнении тренировочных заданий и результаты контрольных серий;

— автоматически вести расчет планируемых тренировочных скоростей; анализировать планы и результаты тренировок [15].

Главной целью разработки является создание базы данных для тренера на примере группы пловцов, использование которой позволит вести учебно-тренировочный процесс в заданном направлении с гарантированным результатом.

На данный момент разработанная программа предоставляет тренеру следующие возможности:

1. Хранить в базе данных детальное описание и состав каждой из проводимых тренировок. Это позволяет документ «Тренировка» (рис.1).

Документ содержит сведения о выполняемых упражнениях, составе пловцов и результаты выполненных заданий по каждой серии.

2. Хранить данные о выполнении тестов, проводимых отдельно от тренировок (например, тест на гибкость, скольжение под водой, выносливость). Данные о тестах хранит документ «Тест» (рис. 2).

3. Иметь данные о выполнении контрольных заплывов. Сведения хранятся в документе «Контрольные заплывы» (рис. 3).

4. Иметь возможность хранить данные о присвоении спортсменам спортивных квалификаций.

5. Анализировать результаты выполненных тестов. Это позволяет отчет «Анализ тестов», который можно сделать за любой выбранный период, то есть за год, месяц, день и т.д. Отчет может быть в двух вариантах: список — показывает результаты всех спортсменов, выполнявших тест, в виде результирующей таблицы; сравнительная диаграмма (рис. 4) — показывает результаты тестов всех спортсменов относительно друг друга.

6. Иметь возможность на основании контрольных заплывов быстро формировать команду для выступлений на соревнованиях. Для этой возможности предназначен «Отчет по контрольным заплывам» (рис. 5), который выдаёт список из N лучших спортсменов на выбранной дистанции определённого стиля плавания пловца за какой-либо период.

7. Иметь возможность анализировать динамику роста или спада результатов спортсмена за выбран-

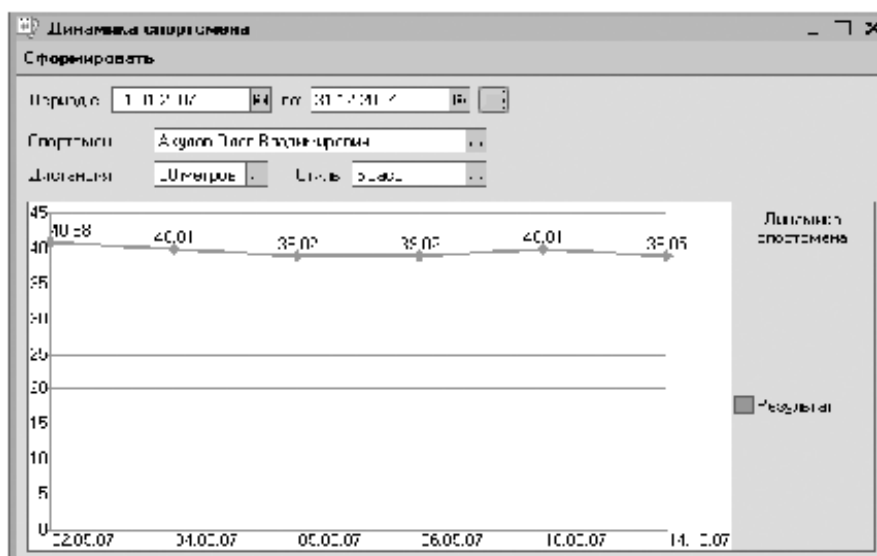


Рис. 6. Результат отчета «Сравнительная динамика спортсменов» по одному спортсмену

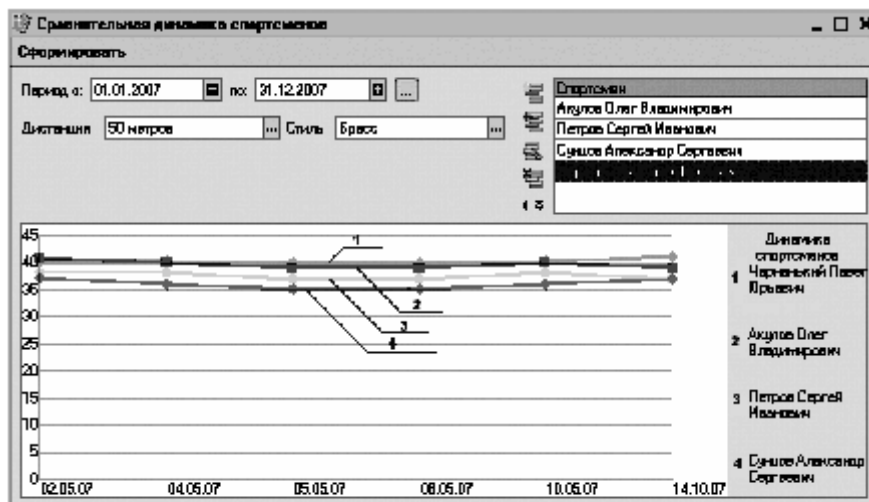


Рис. 7. Результаты отчета «Сравнительная динамика спортсменов» по группе спортсменов

ный период. Эта возможность реализована в отчете «Сравнительная динамика спортсменов». Отчет формируется как по одному спортсмену, так и по выбранному списку спортсменов. В случае одного спортсмена будет выведен график (рис. 6) динамики роста или спада результатов спортсмена на выбранной дистанции и определённого стиля плавания пловца на основе контрольных заплывов, выполнявшихся спортсменом за данный период.

В случае списка спортсменов (рис. 7) будут выведены графики по каждому участнику, что позволяет сравнивать их динамику относительно друг друга.

Таким образом, реализованная база данных предоставляет тренеру следующие возможности:

1. В любой момент можно посмотреть данные по любой тренировке, пловцу или группе пловцов за выбранный период с детализацией.
2. Отслеживать динамику роста или спада результатов спортсмена за считанные секунды.
3. Анализировать, планировать, корректировать на основе полученных результатов учебно-тренировочный процесс в нужном направлении.

В настоящее время данные по спортсменам, тренировкам, контрольным заплывам и т.д. хранятся у тренера на бумаге, которые в большинстве случаев не всегда можно восстановить за определённый промежуток времени, что приводит к большим затратам времени для анализа и прогнозирования тренировочного процесса. Применяя реализованную базу данных, тренер избавляется от рутинной работы, тем самым в автоматизированном режиме и оперативно получает необходимую информацию для анализа в приемлемое время и в удобном для него виде.

#### Библиографический список

1. Волков В.Ю. Компьютеры в образовании студентов (физическая культура): Учеб. пос. — СПб: СПбГТУ, 1997. — 76 с.
2. Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р., Калинина Е.А. Совершенствование учебного процесса по курсу «Биомеханика» на основе применения компьютерных мультимедиа информационных технологий // Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 10. — С. 10-14.
3. Железняк Ю.Д., Воробьева Е.А. Факультеты физической культуры: от информационного обеспечения к информационным технологиям // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением. Ижевск, 1999. — С. 180 — 183.
4. Петров П.К. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту // Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 10. — С. 6 — 9.

5. Зайнутдинова Л.Х. Создание и применение электронных учебников (на примере общетехнических дисциплин): Монография. — Астрахань: Изд-во ЦНТЭП, 1999. — 364 с.

6. Кречман Д.Л., Пушкин А.И. Мультимедиа своими руками. — СПб: БХВ — Санкт-Петербург, 1999. — 528 с.

7. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования. — М.: «Школа-Пресс», 1994. — 205 с.

8. Роберт И.В., Самойленко П.И. Информационные технологии в науке и образовании. М., 1998. — 177 с.

9. Петров П.К., Дмитриев О.Б., Широков В.А. Обучающая мультимедийная система по восточным единоборствам // Теор. и практ. физ. культ. 1998, № 11/12. — С. 55-58.

10. Федотов А.И., Бабич К.В. Комплексная оценка и мониторинг состояния как факторы управления тренировочным процессом. // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Сборник научных трудов / Под ред. А.И. Федотова. — Челябинск: УралГАФК, 1999. — Вып. 3. — Ч. 1. — С. 188 — 159.

11. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.

12. Сучилин, Н.Г. Анализ спортивной техники / Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 12. — С. 35 — 38.

13. Федоров, М.Е. Информационные технологии в практике работы тренера / М.Е. Федоров, В.В. Лысенко, Н.В. Романенко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института физической культуры и спорта КГУФКСТ. — Краснодар, 2004. — Т. 7. — С. 292 — 296.

14. Шульгатый, Л.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом в легкой атлетике / Л.П. Шульгатый. — Краснодар: КГАФК, 1995. — 101 с.

15. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теор. и практ. физ. культ. 1999, №3. — С. 21-40.

**КОВЫРЁВ Марис Марисович**, аспирант факультета физической культуры Томского государственного педагогического университета.

**ЗАГРЕВСКИЙ Олег Иннокентьевич**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой гимнастики и спортивных игр факультета физической культуры Томского государственного университета.

Статья поступила в редакцию 28.01.08 г.

© М. М. Ковырёв, О. И. Загrevский



## РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

В статье рассматривается совокупность условий и механизмов реализации основных направлений коррекционно-оздоровительной работы по совершенствованию дыхательной функции школьников с различным состоянием здоровья (с нарушением сенсорного и психического развития, практически здоровых) с учетом индивидуальных особенностей.

**Введение.** По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, около 1,6 млн детей имеют те или иные отклонения в развитии [1]. Дети с наиболее тяжелыми нарушениями обучаются в специальных (коррекционных) учебных заведениях. Как объект педагогической деятельности категория этих детей разнообразна: по характеру нарушений (поражение интеллекта, речи, зрения, слуха), возрасту, степени тяжести и структуре ведущего дефекта, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохраненных функций и другим признакам [2, 3]. В условиях социально-экономических перемен, неблагоприятной экологической обстановки, общей тенденции к снижению состояния здоровья, гиподинамии, наиболее подверженной нарушениям является система дыхания, которая одной из первых соприкасается и немедленно реагирует на различные неблагоприятные факторы среды [4].

Система дыхания, как составляющая кислородо-транспортной функциональной системы, является определяющим фактором окислительной функции целостного организма, в значительной степени обуславливает аэробные возможности при физической деятельности, уровень физической работоспособности, непосредственно участвует в становлении и развитии речевой функции и, в целом, обеспечивает здоровье человека [5, 6, 7]. Использование произвольного управления дыханием в сочетании с целенаправленной мышечной деятельностью служит средством повышения энергетических возможностей растущего организма, совершенствования механизмов адаптации, стимуляции психического и психомоторного развития детей. Вместе с тем теоретический анализ литературных данных свидетельствует о недостатке информации, характеризующей важнейшие пути оптимизации дыхания детей и подростков в процессе физического воспитания с учетом особенностей их возрастного развития и состояния здоровья.

**Цель исследования** — обоснование условий и механизмов реализации основных направлений технологии совершенствования функции дыхания учащихся

общеобразовательных школ с учетом индивидуальных особенностей детей.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе специальных (коррекционных) школ-интернатов № 14, 15, 17, 19 для детей с нарушением интеллекта, зрения, слуха, ОНР г. Омска, специальных (коррекционных) учебных заведений Омской области и г. Набережные Челны, научно-исследовательского института деятельности человека в экстремальных условиях СибГУФК. Обследовано более 1500 школьников 8 – 16 лет с нарушением психического и сенсорного развития и 650 учащихся массовых школ. В серии педагогических экспериментов приняло участие 485 детей и подростков. Для оценки параметров дыхательной функции использовались спирометрия, спирография, пневмотахометрия, функциональные гипоксические пробы, исследование способности к произвольной регуляции дыхания [8]. Для оценки общей аэробной выносливости проводилось лабораторное функциональное тестирование (тест PWC 150 – 170) и расчет показателей максимального потребления кислорода. Проводилась статистическая обработка результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с концепцией И. А. Аршавского, уровень обменных процессов и формирования органов и систем в каждом возрастном периоде определяются объемом двигательной активности детей. Любая патология ребенка, будь то нарушение функций ЦНС или анализаторных систем, сопровождается неадекватной возрасту двигательной активностью, зачастую гипокинезией, что нарушает функционирование жизненно важных систем организма. Проведенные нами предварительные исследования свидетельствуют, что дети и подростки с ограниченными возможностями (с нарушением интеллектуального развития, речи, зрения, слуха) имеют ряд особенностей функционального состояния дыхательной системы, выражающихся в снижении резервов мощности и регуляции дыхания, низкой его эффективности, замедленных темпах формирования. Одно из ведущих мест в общей структуре соматических нарушений у испытуемых занимают заболевания дыхательной системы,

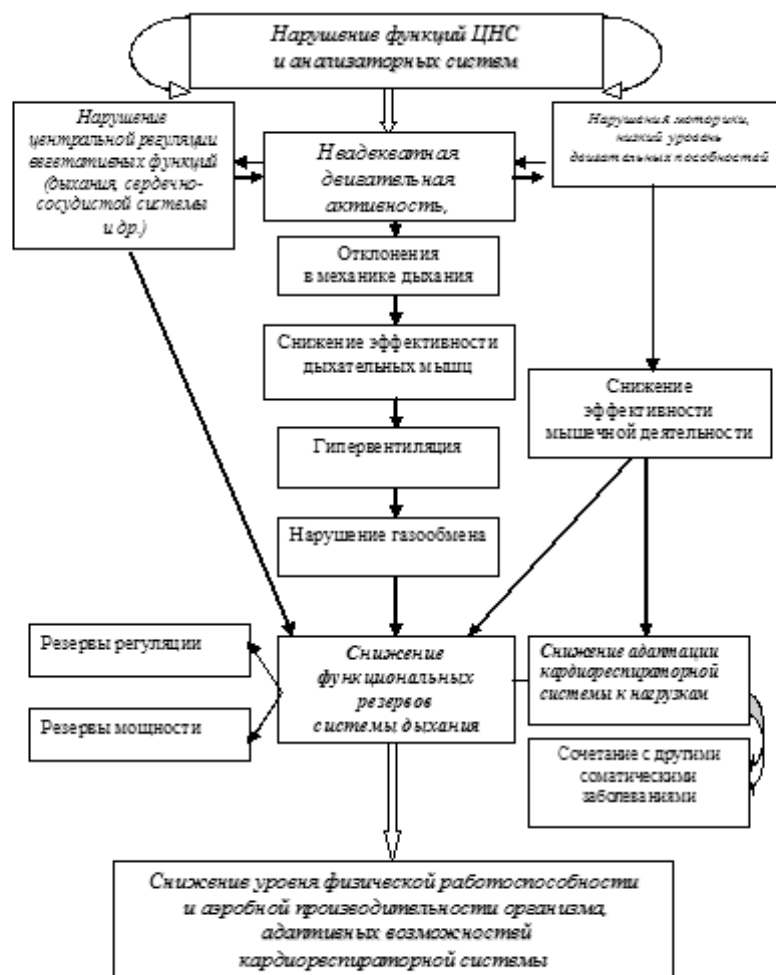


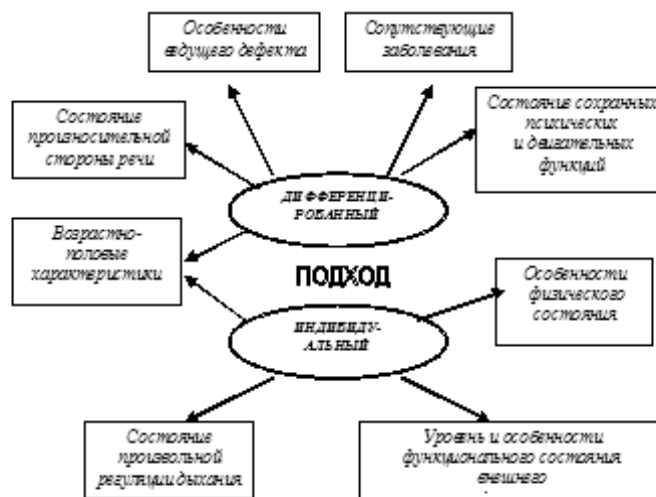
Рис. 1. Патофизиологические последствия нарушений ЦНС и анализаторных систем относительно резервов дыхания

что еще в большей мере ограничивает компенсаторные возможности данной системы организма. На рис. 1 представлены патофизиологические механизмы снижения адаптационных возможностей детей с различными аномалиями в развитии относительно резервов дыхательной системы.

Необходимым условием сохранения здоровья, повышения сопротивляемости организма к различным заболеваниям, повышения уровня физической работоспособности и, как следствие, социальной дееспособности ребенка с ограниченными возможностями является специально организованный процесс физического воспитания, имеющий коррекционно-развивающую и оздоровительную направленность. Теоретический анализ литературных данных и многолетние педагогические наблюдения показывают, что содержание работы в рамках адаптивной физической культуры представлено преимущественно методиками коррекции и развития двигательной сферы и психомоторики школьников на основе использования традиционных средств физической культуры. В имеющихся научно-методических разработках практически отсутствуют сведения, касающиеся аспектов коррекции, развития и совершенствования функции дыхания, в том числе во взаимосвязи с формированием двигательного потенциала школьников. Как показали наши исследования, несмотря на разнородность по характеру и степени тяжести основного и вторичных нарушений, а также уровню морфофункционального статуса и адаптационного потенциала, аномальные дети имеют сходные сопутствующие дефекты и соматические заболевания с детьми массо-

вых школ, что позволяет формировать ведущие направления работы в единой стратегии оздоровления.

Важнейшим фактором оптимизации учебного процесса в общеобразовательной школе является реализация такого общеметодического принципа как индивидуализация. Принцип индивидуализации, являясь одним из ведущих в адаптивном физическом воспитании (так как этиопатогенез, структура дефекта и сопутствующие ему отклонения в психо-эмоциональном и соматическом развитии у детей предполагают полиморфность их состава в одном возрасте или учебной группе), понимается с позиции дифференцированного и индивидуального подходов. Подходы к индивидуальной работе с учениками могут быть весьма различными: это коррекция и компенсация недостатков физического развития, коррекция конкретных двигательных нарушений, устранение недостатков в развитии двигательных качеств и др. Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы с опорой на конкретные сохраненные способности и возможности каждого ребенка создать максимально эффективные условия для его роста и развития, в том числе, учитывая такие понятия как «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития», предполагающая потенциальные возможности развития ребенка [9]. Индивидуальный подход реализуется подбором традиционных и нетрадиционных средств, методов и методических приемов, дозированием физических нагрузок с учетом всех особенностей занимающихся. Одним из направлений в реализации принципа индивидуализации в общеобразовательной, в том числе специальной шко-



**Рис. 2. Факторы индивидуально-дифференцированного подхода в процессе совершенствования дыхательной функции школьников с различным состоянием здоровья**

ле, является дифференцированный подход, заключающийся в выделении типологических групп детей для проведения в них соответствующей коррекционно-компенсаторной и оздоровительной работы. Первичную дифференциацию при обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития. Однако физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики деятельности детей этих групп чрезвычайно вариативны, в связи с чем для проведения уроков физического воспитания требуется более тонкая дифференциация учащихся, которую должен осуществлять учитель физического воспитания.

Анализ теоретических исследований, посвященных индивидуально-дифференцированному физическому воспитанию [10, 11], а также опыта практической деятельности в сфере коррекционно-развивающей и оздоровительной работы со школьниками, имеющими различное состояние здоровья, позволил заключить, что основными критериями дифференциации большинство исследователей считают показатели и уровень физической подготовленности, физической работоспособности, основные параметры физического развития, здоровья учащихся, конституциональные особенности, а также характер основного и сопутствующих дефектов. При всей правомерности такого подхода, следует отметить, что как в массовой, так и в специальной школе достаточно ограниченно используются функциональные показатели, в частности одной из ведущих систем организма — дыхательной, в качестве критерия дифференциации. В нашем исследовании предпринята попытка учета как интегральной характеристики, так и отдельных параметров данной функции школьников с различным состоянием здоровья при организации работы коррекционно-развивающей и оздоровительной направленности. Принцип дифференциации и индивидуализации в рамках работы по совершенствованию дыхательной функции школьников с различным состоянием здоровья реализуется в нескольких аспектах. Первым аспектом дифференциации является тип образовательного учреждения: это массовая школа и специальные школы различного вида (для детей с нарушением интеллекта, речи,

зрения и слуха). Кроме того, фактором дифференцированного подхода является уровень образования учащихся, имеется в виду — младшая, средняя, старшая школа, а точнее, возраст детей с учетом ведущей модальности физического воспитания [12]. На наш взгляд, работа с детьми, обучающимися в специальных школах, на всем протяжении обучения, а также с детьми младшего школьного возраста массовых школ должна осуществляться в рамках телесно-ориентированной модели физического воспитания, критериями которого могут быть нормальное физическое развитие, оптимальное состояние здоровья, знания, умения и навыки укрепления и поддержания благоприятного физического состояния, позитивная динамика психофизических способностей. В рамках данной модели выделяется два основных направления реализации принципа природосообразности: оздоровительно-корректирующее, в основе которого лежит профильная дифференциация учебно-воспитательного процесса согласно диагнозу заболеваний обучающихся, и адаптивно-развивающее, основанное на уровне дифференциации педагогического процесса. Применительно к нашей технологии совершенствования дыхательной функции эти направления реализуются в массовой школе — дифференциацией занимающихся по физкультурной группе с учетом физического состояния и заболеваемости; в специальных школах — с учетом структуры и тяжести основного, вторичных дефектов и сопутствующих нарушений (уроки физической культуры, ЛФК).

Учитывая тот факт, что значительное число младших школьников массовых школ, а также детей и подростков, обучающихся в специальных школах различного вида, имеют речевые нарушения, в частности произносительной стороны речи, мы посчитали необходимым рассматривать состояние речевой дыхания и речевой моторики в качестве фактора дифференцированного подхода. Критерии дифференцированного подхода в процессе совершенствования дыхательной функции школьников с различным состоянием здоровья представлены на рис. 2. Учет перечисленных факторов позволяет определить основные направления, содержание, методические характеристики и этапы коррекционно-оздоровительной работы.

Реализация индивидуального подхода при работе с детьми, имеющими различное состояние здоровья и очень разнообразных по своим индивидуальным

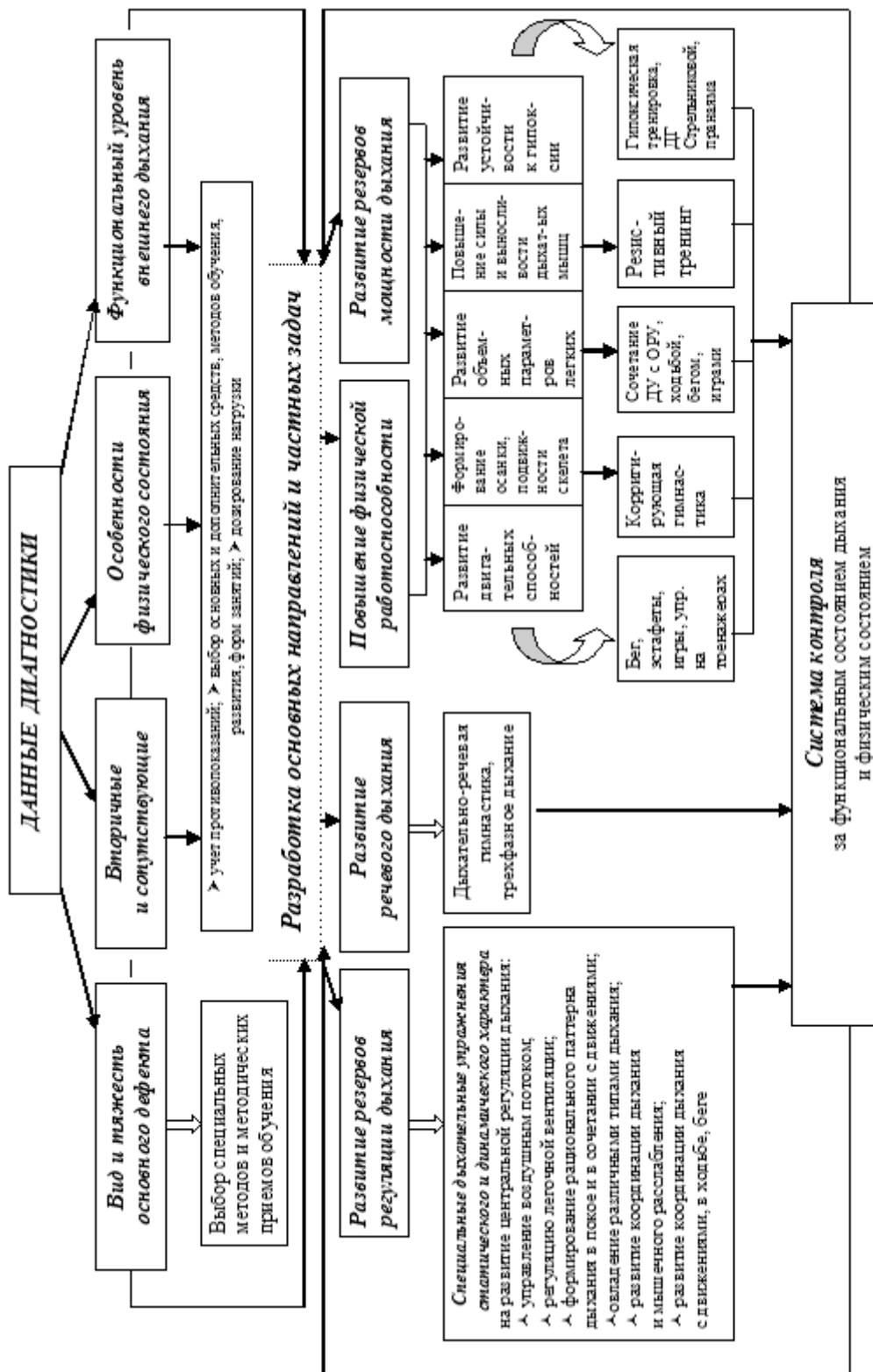


Рис. 3. Алгоритм педагогического воздействия на основе индивидуально-дифференцированного подхода

особенностям, требует, в первую очередь, знания этих особенностей. Отправным пунктом для осуществления индивидуального подхода в разработанной технологии являются результаты комплексного контроля, отражающие особенности показателей физического состояния, а также углубленной оценки дыхательной функции испытуемых. В частности, учитываются уровень и гармоничность физического развития, состояние осанки, уровень физической работоспособности и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, состояние психомоторной сферы, иммунитет.

Подбор, последовательность, дозировка специальных средств осуществляются, в первую очередь, с учетом резервных возможностей функции дыхания детей (состояния легочной вентиляции, функционального состояния дыхательной мускулатуры и бронхиальной проходимости, потенциальных возможностей дыхания, устойчивости к переносимости гипоксии, уровня аэробной производительности организма). Ведущим фактором индивидуального подхода при работе с детьми младшего школьного возраста, особенно с ограниченными возможностями, является способность к произвольной регуляции дыхания. Данный признак обуславливает продолжительность и эффективность первого этапа занятий и определяет стратегию и тактику педагогической деятельности.

Механизмами реализации индивидуально-дифференцированного подхода являются: определение продолжительности работы на каждом этапе, особенно на первом — базовом, направленном на развитие способности к произвольному управлению дыханием; использование специальных методов и методических приемов обучения, развития; подбор соответствующих основных и дополнительных средств воздействия: специальные дыхательные упражнения различной направленности, корректирующая гимнастика, упражнения аэробного и анаэробного характера; закаливание, координационные упражнения и др.; дозирование нагрузки на одном занятии (количество повторений упражнений, сложность, продолжительность, интервалы отдыха, пульсовой режим работы, использование релаксационных упражнений и др.), кратность занятий; подбор форм работы (урочные, неурочные в режиме дня).

С учетом индивидуально-дифференцированного подхода разработан алгоритм педагогического воздействия (рис. 3), позволяющий на основании данных комплексной диагностики обосновать частные методики развития дыхательной функции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Внедрение ряда методик в практику работы общеобразовательных школ позволило расширить резервы регуляции и мощности дыхания, улучшить произносительную сторону речи, повысить уровень аэробных и анаэробных возможностей, физической работоспособности, скорректировать и компенсировать вторичные и сопутствующие нарушения, активизировать процесс обучения школьников с различным состоянием здоровья.

**Заключение.** Научная новизна исследований представлена тем, что впервые обоснованы структура, принципы, направленность, задачи с учетом этапов работы, комплекс средств, форм занятий, педагогиче-

ские приемы обучения, механизм реализации индивидуально-дифференцированного подхода, система контроля, а также алгоритм педагогического воздействия, базирующийся на совокупности перечисленных элементов технологии совершенствования дыхательной функции школьников с различным состоянием здоровья.

Практическое использование полученных результатов целесообразно в сфере адаптивной, оздоровительной и лечебной физической культуры: в дошкольных образовательных учреждениях; общеобразовательных школах; в системе дополнительного физкультурно-спортивного образования школьников; в рекреативно-оздоровительных, реабилитационно-оздоровительных центрах; в высших и средних специальных учебных заведениях г. Омска, Омской области и других регионов РФ.

#### Библиографический список

1. Вeneвцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С.И. Вeneвцев, А.А. Дмитриев. — М.: Советский спорт, 2004. — 104 с.
2. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии / Е.М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1992. — 95 с.
3. Шапкова Л.В. Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре / Л.В. Шапкова // Адаптивная физическая культура. — 2002. — № 1. — С. 16 — 21.
4. Новикова И.И. Гигиеническая оценка закономерностей формирования здоровья школьников крупного промышленного региона: Автореф. дисс. ... докт. мед. наук / И.И. Новикова. — Омск, 2006. — 35 с.
5. Astrand P.-O. Textbook of work physiology / P.-O. Astrand, J. Rodahl. — New York; London, 1970. — P. 185 — 235.
6. Кучкин С.Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма: Автореф. дисс. ... докт. мед. наук / С.Н. Кучкин. — Казань, 1988. — 48 с.
7. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. — Изд-во РУДН. 2006. — 284 с.
8. Fox J., Kreisman H., Colacone A., Wolkove N. Respiratory volume perception through the nose and mouth determined noninvasively // J. Appl. Physiol., 1986. — Vol. 61. — № 2. — P. 436 — 439.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Л.С. Выготский. — М.: Педагогика, 1983. — Т. 3. — 368 с.
10. Дмитриев А.А. Педагогические основы коррекции двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ в процессе физического воспитания: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / А.А. Дмитриев. — М., 1989. — 36 с.
11. Короткова Е.А. Дифференцированное физкультурное образование школьников: Монография / Е.А. Короткова. — Тюмень: ТюмГУ, 2000. — 183 с.
12. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография / И.В. Манжелей. — Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2005. — 208 с.

**ШУЛЬПИНА Виктория Петровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физкультурно-оздоровительной работы.

Статья поступила в редакцию 13.02.08 г.

© В. П. Шутьпина

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ САМОВОСПИТАНИЯ НА ЦЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ 5–7 КЛАССОВ

В статье дается теоретическое обоснование программы самовоспитания младших подростков на основе ценностей физической культуры.

В условиях правовых, социальных и экономических преобразований российского общества выдвинуто требование интенсивного использования всех, в том числе и воспитательных сторон общественной жизни, более эффективного использования средств гармонического развития подрастающего поколения россиян. Для достижения поставленных целей нужны не только огромные материальные ресурсы, нужны активные, здоровые, физически развитые и творчески одаренные люди, стремящиеся к разностороннему развитию и проявлению своих способностей и выдвигающие на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к другим людям, к природе и к самому себе.

В настоящее время важно зафиксировать и понять ценности, которыми руководствуется подрастающее поколение россиян, их представления о состоянии собственного здоровья, их отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни и их самооценка условий и факторов, влияющих на умственную и физическую работоспособность. Ценности физической культуры аккумулируют исторически накопленный социальный опыт. В них, как в центре определенной культуры, человек отражает, оценивает, понимает мир, сводит в целостное мировоззрение все явления действительности, связывает прошлое, настоящее, будущее конкретной личности, общности и социума. Не менее важен для научного исследования ценностного мира подростков анализ их жизненных планов и установок в сохранении и укреплении собственного здоровья. Рассматривая ценности физической культуры в контексте общественного сознания и поведения людей, мы можем получить достаточно точное представление о степени развитости индивида, уровне усвоения им всего богатства истории физической культуры.

Проведенный теоретический анализ научно-методической литературы и практический опыт физического воспитания школьников показали, что учебную и внеклассную спортивную работу следует осуществлять таким образом, чтобы у школьников сформировалась система потребностей и навыков самовоспитания, которая приобщала бы их к ценностям физической культуры как составной части общей культуры, включающей идеал всесторонне и гармонично развитого человека [1, 2, 3, 4].

Между тем в практике физической культуры специалисты, как правило, уделяют особое внимание

физическому воспитанию, но они недостаточно ориентированы на использование занятий физкультурой и спортом в качестве средств самовоспитания и самосовершенствования творческих, эстетических и других духовных способностей человека, его нравственной культуры, а также не обладают знаниями, умениями и навыками, позволяющими им эффективно проводить такую работу.

Проблема исследования заключается в противоречии между возрастающими требованиями общества к здоровью, физическому воспитанию и двигательной активности школьников и недостаточной разработанностью организационно-методических основ их самовоспитания на ценностях физической культуры.

Учитывая вышесказанное, разработка и реализация в общеобразовательной школе программы самовоспитания на ценностях физической культуры младших подростков являются актуальными.

**Цель исследования** — экспериментальное обоснование эффективности управления процессом самовоспитания на ценностях физической культуры учащихся 5–7 классов в условиях общеобразовательной школы.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что процесс физического воспитания в общеобразовательной школе будет эффективнее и качественнее, если в нем использовать программу самовоспитания, основанную на ценностях физической культуры, которая обеспечит устойчивый интерес к урокам физической культуры и повысит двигательную активность во внеурочное время, что, в свою очередь, окажет положительное воздействие на показатели здоровья, физической работоспособности, физической подготовленности и воспитания социально значимых качеств младших подростков.

**Задачи исследования:** 1) изучить особенности самовоспитания на ценностях физической культуры в младшем подростковом возрасте; 2) выявить воздействие процесса физического воспитания на показатели здоровья, физической подготовленности, двигательной активности, устойчивости интереса к урокам физической культуры и воспитания личностных качеств учащихся 5–7 классов; 3) разработать и экспериментально обосновать программу самовоспитания на ценностях физической культуры учащихся 5–7 классов.

В педагогическом эксперименте приняли участие 215 учащихся 5–7 классов, из них девочек — 114 и

мальчиков — 101. Исследование проводилось на базе муниципальных общеобразовательных учреждений № 2, 59, 142, 150 Октябрьского, Ленинского и Кировского округов города Омска и гимназии им. А. М. Горького Москаленского района Омской области в течение 2006/07 учебного года.

Анализ научно-методической литературы показал, что в развитии личности школьника большое место занимает работа над собой. Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремления учащегося к самосовершенствованию.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности. К сожалению, у большинства подростков деформируются и модернизируются системы ценностей, норм и установок здоровья и двигательной активности, существуют противоречия в их сознании.

Если спортивные педагоги целенаправленно управляют процессом самовоспитания школьников, то в этом случае процессы физического воспитания и самовоспитания функционально взаимосвязаны. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания и совершенствования, закрепляет, расширяет и совершенствует практически умения и навыки.

Успех самосовершенствования младших подростков во многом определяется направленностью, содержанием и организацией процесса самовоспитания, которые реализуются в условиях общеобразовательной школы в программе самовоспитания на ценностях физической культуры. Данная программа включает в себя мотивацию работы личности над собой, определение задач, основных средств, методов и форм их осуществления (табл. 1).

Первый этап связан с самопознанием собственной личности. Выделением ее положительных и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. На этом этапе необходимо сформировать у школьников достаточно полное представления о двигательных умениях, об их содержании и структуре, о тех двигательных действиях и навыках, из которых они складываются. Активное самовоспитание может быть начато после того, как ученик обязательно познакомится с требованиями, которые предъявляет учитель физической культуры, после того как школьник разберется в самом себе, объективно оценит уровень своего физического развития. Только после этого требования к школьнику, будучи осознанными и принятыми учеником, становятся путеводными, побуждающими к целенаправленному формированию своего «я». Это подготовительный для самовоспитания этап, этап утверждения в позиции своей личности может протекать успешно, если школьник будет иметь перед собой образец, идеал (наблюдаемый и познаваемый из специальной литературы), принимать к руководству общественные требования и требования спортивных педагогов по овладению умениями физического самосовершенствования.

Второй этап — программирование изменений в своей личности (этап составления программ для личного физического самосовершенствования). На этом этапе должны быть составлены программы (дневники) самовоспитания. Они могут быть разработаны школьником самостоятельно или с помощью учителя физической культуры (допустимы советы доверительных лиц). На этом этапе полезно заниматься ана-

лизом жизненных ситуаций, построением и реализацией моделей поведения. Исходя из самохарактеристики, определяются цель и программа самовоспитания. Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, её потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания.

Третий этап — этап реальных действий по самоизменению. Этот этап может наиболее успешно осуществляться во время учебных занятий, в том числе и на уроках физической культуры, на внеклассных спортивных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях. При наличии установок, предвосхищений и воображений школьник планирует своё поведение в различных вариантах, ситуациях, руководствуясь принципом «если бы...», «как бы я поступил, если бы...». Благодаря рассуждениям и воображению удаётся «определить» свои реакции, предстоящие поступки. Несомненно, что успехи физического самосовершенствования зависят от планирования и учёта достигаемых результатов.

Четвёртый этап — этап упражнений. Представляет собой спланированные повторения нужного поступка, действия с целью выработки привычки, свойства личности. Учитывая, что процесс овладения умениями требует не только знаний и готовности к действиям, но и всестороннего осмысления общих и типичных, частных многовариативных проявлений умений, необходима организация систематических упражнений на различных физкультурно-спортивных занятиях, формах урочного и вне урочного процесса.

На каждом из этапов используются средства самовоспитания, которые представляют собой спланированные повторения нужного поступка, действия с целью выработки привычки, свойства личности. Учитывая, что процесс овладения умениями требует не только знаний и готовности к действиям, но и всестороннего осмысления общих и типичных, частных многовариативных проявлений умений, необходима организация систематических упражнений на различных занятиях урочной и внеучебной деятельности.

Методика самовоспитания на ценностях физической культуры включает в себя мотивацию работы личности над собой, определение задач, основных средств, методов и форм их осуществления.

Предпосылкой к самовоспитанию является наличие устойчивых мотивов, побуждающих младших подростков к сознательной, целенаправленной деятельности по физическому самосовершенствованию. Динамика требований к личности со стороны общества и физкультурно-спортивной деятельности постоянно видоизменяет мотивы и задачи самовоспитания. Формировать мотивы самовоспитания у школьников возможно и целесообразно с первых дней занятий физической культурой. Особенно важно укреплять веру в свои силы, убеждать их в том, что они способны добиться намеченных результатов, предъявляя к себе высокие требования. При этом существенное внимание должно быть обращено на формирование нравственных идеалов, нахождение ярких примеров для подражания, выработку трудолюбия, выдержки, целеустремленности, активной жизненной позиции и разумных потребностей.

Считается, что наиболее благоприятным периодом для организации самовоспитания является младший подростковый возраст, так как в этот период активно формируется самосознание, появляется возможность объективно оценить свои действия и поступки,

**Содержание и организация самовоспитания на ценностях физической культуры  
в условиях общеобразовательной школы в течение учебного года**

**Таблица 1**

Название	Частные задачи	Содержание
Этап утверждения	Возникновение потребности в физическом самовоспитании	1. Изучение индивидуальных особенностей личности, оценивает уровни своего развития. 2. Создание представления о двигательных умениях, которые необходимо сформировать (под контролем учителя). 3. Формирование идеала, образца, познаваемого из литературы, которому ученик хочет подражать. 4. Утверждение в необходимости физического самовоспитания
Этап программирования	Программирование изменения своей личности	1. Анализ жизненных ситуаций. 2. Построение и реализация моделей поведения. 3. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания
Этап физического самосовершенствования	Формирование компетентности физического самовоспитания	Планирование на уроках физической культуры, спортивных тренировках своего поведения в различных вариантах и ситуациях с использованием вопросов «Что мне мешает? Что нужно сделать? Правильно ли я поступил? Что мне нужно еще исправить? Какое решение я должен принять и т.д.»
	Выработка привычки, свойств личности	Организация и проведение систематических упражнений на уроках физической культуры, спортивных тренировках 1. Планирование нужного поступка. 2. Действие с целью выработки привычки, свойства личности. 3. Осмысление проявленных умений физического самовоспитания. 4. Организация и проведение систематических упражнений по физическому самовоспитанию на уроке и внеклассных мероприятиях

умственные и физические силы, осознать несоответствие между возрастающими требованиями и уровнями своего развития. Осознание младшим подростком своих качеств, стремление стать более самостоятельным в жизни способствуют включению в процесс самовоспитания.

Организуя самовоспитание, учащимся предоставляется специальная информация о средствах, методах и приемах самосовершенствования. Для информации о методике самовоспитания на ценностях физической культуры рекомендуется использовать как процесс учебной, так и внеучебной деятельности. При определении содержания информации следует опираться на имеющуюся литературу по проблеме самовоспитания.

В начальной стадии самовоспитания источниками и побудителями активного отношения к своему поведению являются требования учителей физической культуры и стремление к подражанию. На следующих стадиях побудителями самовоспитания становятся осознанное стремление к успеху, желание удовлетворить потребности более высокого уровня и ориентации на возвышенные эстетические идеалы. На высшей стадии самовоспитания побудителями физического самосовершенствования являются ценности спорта, стремление личности достичь успехов в избранной спортивной специализации и творческой спортивной деятельности.

Основными мотивами самовоспитания могут быть следующие: стремление к всестороннему развитию; укрепление здоровья; развитие физических способностей; исправление отрицательных черт характера; развитие воли, целеустремленности, настойчивости; стремление к удовлетворению потребностей; стремление к нравственно-эстетическим идеалам. Средства самовоспитания на ценностях физической культуры используются личностью в целях физического совершенствования. К общим средствам самовоспитания относятся: самообязательства, личные правила, самоприказ, самоубеждение.

На уровне осознанного самовоспитания они начинают использоваться личностью преднамеренно как средства самовоспитания, что дает возможность значительно увеличить их действенность и тем самым повысить управляемость процесса самовоспитания.

В заключение следует сказать, что управление процессом самовоспитания на ценностях физической культуры в общеобразовательной школе оказывает положительное воздействие на формирование интереса, потребностей и привычек в регулярных и самостоятельных занятиях физкультурно-спортивной деятельности и способствует укреплению здоровья и повышению двигательной активности учащихся 5-х классов.

#### Библиографический список

1. Запесоцкий, А.С. Дети эпохи перемен: их ценности и выбор / А.С. Запесоцкий // СОЦИС : социол. исслед. — 2006. — № 2. — С. 98 — 104.
2. Соловых, М.В. Самовоспитание подростков в процессе спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Соловых. — Малаховка, 1989. — 23 с.
3. Тер-Мкртчян, Р.А. Педагогические условия формирования компетентности учащихся средней школы в области физического самовоспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.А. Тер-Мкртчян. — М., 2003. — 21 с.
4. Шишенков, В. Физическая культура и самовоспитание школьников [для учителей школ, тренеров ДЮСШ и спортсменов] / В. Шишенков. — Фрунзе : Мектеп, 1975. — 72 с.

**КУЛЬМАМЕТЬЕВА Элла Салимчановна**, преподаватель кафедры методики преподавания физической культуры.

Статья поступила в редакцию 13.02.08 г.

© Э. С. Кульмаметьева



## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

**Содержание педагогической технологии физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста рассматривается как комплексная интегративная система, включающая управление видами подготовки и контроль за развитием и моторным потенциалом детей. На основании проведенных исследований установлена эффективность использования сопряженной подготовки, что позволяет к концу учебного года большинству детей достигать перспективно-прогностических целей образовательной подготовки.**

Система физического воспитания, сложившаяся в образовательных учреждениях, недостаточно эффективна и нуждается в модернизации (О. С. Филиппова, 2002; Л. И. Лубышева, 2006).

Необходимость разработки технологии обусловлена сложившейся проблемной ситуацией, для которой характерно:

- отсутствие единого четко регламентированного процесса обучения в дошкольном физическом воспитании и начальном физкультурном образовании в школе;
- распределение учебного материала, не отвечающее моментам гетерохронности развития двигательных навыков детей и физических качеств, формирования функционально-двигательных способностей, их психических свойств и качеств, исследовательского поведения;
- слабый учет сопряженности развития качеств, способностей и навыков, текущей и итоговой коррекция уровней двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности детей на основе структуры учебного года; формирования интереса к занятиям физической культурой, повышения двигательной активности детей; развития их умственных способностей и исследовательского поведения.

Педагогическая технология физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста представляет собой комплексную интегративную систему, включающую управление видами подготовки и контроль за развитием и подготовленностью детей, которые упорядочены регламентирующими операциями, направленными на достижение перспективно-прогностических целей образовательной подготовки.

Содержание педагогической технологии физического воспитания составляют два блока: блок управления, состоящий из пяти видов подготовки (двигательная, физическая, функционально-двигательная, психологическая и исследовательская и блок контроля, включающий оперативный, промежуточный и итоговый контроль (педагогические контрольные испытания, физическое развитие, состояние здоровья).

Моделирование, планирование, программирование и педагогическое проектирование процессов интегральной подготовки и контроля осуществляется от конца учебного года (перспективно-прогностической модели) к его началу (исходному состоянию ребенка), как принято в целевом комплексном подходе (Ю. А. Ипполитов, 1988; Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин, 1995).

В основе данной комплексной интегративной системы лежит комплексное концентрированное физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста, что позволяет характеризовать ее как развивающуюся систему, поскольку ее прогрессивное развитие связано с усложнением, а именно, с интенсивным структурированием, интеграцией и дифференциацией ее элементов в процессе достижения требуемого результата.

Комплексное концентрированное обучение основным движениям состоит в использовании недельных микроциклов (в дошкольном физическом воспитании — три физкультурных занятия; в физическом воспитании младших школьников — четыре урока физической культуры), направленных на обучение определенным видам основных движений [1]. На первом физкультурном занятии (уроке) микроцикла создается представление об основном движении, оно изучается или закрепляется. На втором — идет дальнейшее изучение или закрепление двигательного навыка, на третьем (и четвертом) — продолжается его совершенствование, создаются представления или изучение другого основного движения. Последовательность распределения учебного материала и сочетания микроциклов дошкольного и начального физического воспитания имеют некоторые различия, что обусловлено спецификой распределения учебного материала в школе (табл. 1).

Исследовательская подготовка направлена на формирование исследовательского поведения в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста (по А. И. Савенкову), где главным двигателем является поисковая активность, а основными функциями — развития и саморазвития личности [2, 3]. В основе исследовательской подготов-

Микроциклы	Дошкольное физическое воспитание	Начальное физическое воспитание
I	акробатические упражнения	разновидности бега и прыжков
II	разновидности прыжков и равновесия	разновидности метания
III	разновидности метания	акробатические упражнения
IV	разновидности лазания и равновесия	разновидности лазания и равновесия
V	контроль за выполнением детьми освоенных основных движений или их совершенствование; оценка уровня физической и специально-двигательной подготовленности	

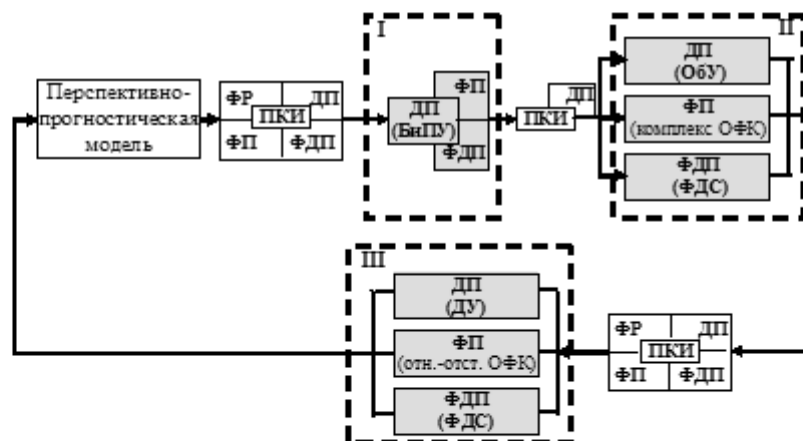


Рис. 1. Технологическая цепочка управления учебно-воспитательным процессом:

ПККИ — педагогические контрольные испытания; ФР — физическое развитие; ДП, ФП, ФДП — двигательная, физическая, функционально-двигательная подготовленности; БнПУ — базовые и профилирующие упражнения; ОбУ — объемные упражнения; ФК — физические качества; комплекс ОФК — комплекс основных ФК; отн.-отст. ФК — относительно-отстающие ФК; ФДС — функционально-двигательные способности; ДУ — дополнительные упражнения

ки детей лежит методика развития исследовательских способностей средствами физической культуры, состоящая в свою очередь из нескольких методик, направленных на развитие умений: видеть проблемы и классифицировать их; наблюдать и вести эксперимент, а также на развитие конвергентного и дивергентного мышления.

Психологическая подготовка осуществляется педагогами-психологами образовательных учреждений в соответствии с Программами обучения и воспитания, с акцентом на снижение тревожности средствами физической культуры по методике Кисловой О. В. [4].

Процесс управления учебно-воспитательным процессом физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста представляет собой некую технологическую цепочку с последовательным достижением цели на каждом этапе подготовки (рис. 1). На первом этапе (I) создаются условия для оптимальной избыточности двигательных действий за счет освоения детьми базовых и профилирующих упражнений, сопутствующих им физических качеств и устойчивых функционально-двигательных способностей. Целью второго этапа (II) подготовки является создание условий для опережающего развития комплекса основных физических качеств, совершенствование устойчивых и неустойчивых функционально-двигательных способностей, оптимального развития объемных двигательных действий учебного материала. На третьем этапе (III) создаются условия для опережающего овладения новыми двигательными действиями и оптимизации развития физических качеств и функционально-двигательных способностей.

Использование педагогической технологии физического воспитания (2004 — 2008 гг.) на базе образовательных учреждений г. Омска («Детский сад № 375 комбинированного вида», «Детский сад № 344», НШДС № 7 и 214) позволяет к концу каждого учебного года достигать и превышать нормативные уровни двигательной (табл. 2), физической (табл. 3) и функционально-двигательной (табл. 4) подготовленности более 70 % детей дошкольного и младшего школьного возраста. Всего в эксперименте приняли участие 1430 детей дошкольного и младшего школьного возраста, из них в экспериментальные группы входили 778 дошкольников и 331 младший школьник, в контрольные — 245 дошкольников и 76 младших школьников. Анализ двигательной, физической и функциональной подготовленности проводился по методикам А. И. Кравчука (1998) и В. И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г. Б. Мексона (1996), включал 21 тест на определение уровня сформированности: жизненно важных двигательных навыков, комплекса основных физических качеств и функционально-двигательных способностей.

Так, по окончании учебного года возрастные нормативы развития основных движений должны иметь (А. И. Кравчук, 1998): в младших группах 56-100 % детей (возможно снижение качества освоения ходьбы, бега, равновесия и прыжков); в средних группах — 44 — 100 % (возможно снижение качества освоения равновесия, лазания, прыжков и метания); в старших и подготовительных группах — 44 — 89 % детей (возможно снижение качества освоения равновесия).

К концу учебного года в экспериментальных детских группах нормативные показатели имели: в младших

Двигательная подготовленность детей на конец учебного года, %

Таблица 2

Группа	Год	Кол-во детей	ДР		ДН		Х		Б		Р		Л		П		М	
Младшая	2005	$n_{max} = 17$	87	82	82	82	85	88	82	94	82	82	85	88	72	82	77	76
		$n_{min} = 22$		91		82		82		73		82		82		64		82
	2006	$n_{max} = 31$	74	74	81	77	80	84	83	90	70	61	87	94	70	71	89	94
		$n_{min} = 22$		73		86		95		73		82		77		68		82
	2007	$n_{max} = 42$	78	76	78	83	94	90	91	90	86	86	90	88	74	71	91	90
		$n_{min} = 40$		78		73		95		88		85		90		94		78
Средняя	2005	$n_{max} = 28$	92	96	89	86	98	100	87	100	80	86	92	96	60	64	87	96
		$n_{min} = 35$		89		91		97		77		74		89		50		80
	2006	$n_{max} = 28$	88	86	82	71	98	96	81	82	81	71	86	86	82	79	98	96
		$n_{min} = 29$		90		86		100		79		90		86		86		83
	2007	$n_{max} = 50$	89	88	90	94	99	98	94	92	98	96	96	96	82	84	98	98
		$n_{min} = 31$		90		84		100		97		98		100		97		81
Старшая	2005	$n_{max} = 36$	90	92	83	86	90	86	90	92	93	86	90	94	80	97	93	92
		$n_{min} = 34$		84		79		97		88		100		85		61		94
	2006	$n_{max} = 21$	98	100	94	95	98	95	94	95	80	71	100	100	70	71	100	100
		$n_{min} = 32$		97		94		100		94		84		100		70		70
	2007	$n_{max} = 40$	97	98	93	93	100	100	96	95	92	90	97	98	88	83	97	98
		$n_{min} = 36$		100		94		100		97		94		94		100		94
Подготовительная	2005	$n_{max} = 31$	99	100	100	100	100	100	100	100	96	100	91	90	78	77	99	100
		$n_{min} = 45$		98		100		100		100		93		93		91		78
	2006	$n_{max} = 25$	100	100	100	100	100	100	100	100	100	98	98	100	87	80	100	100
		$n_{min} = 28$		100		100		100		100		100		96		93		93
	2007	$n_{max} = 28$	100	100	100	100	100	100	100	100	96	96	99	100	85	93	100	100
		$n_{min} = 47$		100		100		100		100		96		96		96		81

Примечание. ДР и ДН — движения руками и ногами, Х — ходьба, Б — бег, Р — равновесие, Л — лазание, П — прыжки, М — метание. Над чертой — мальчики, под чертой — девочки

группах 74 — 94 % детей; в средних группах — 82-98 %; в старших группах — 88 — 100 % и в подготовительных — 85 — 100 % детей (отмеченное выше ухудшение качества освоения движений не отмечалось). В экспериментальных классах с выполнением контрольных упражнений справлялись все дети, за исключением движений руками (2005 г.: 2-е, 3-и и 4-е классы), движений ногами (2005 г.: 1-е, 2-е, 3-и классы; 2006 г.: 2-е классы), равновесия (2005 г. — 4-е классы), прыжков (2005 г.: 1-е, 2-е классы; 2006 г.: 2-е, 3-и классы) и метания (2005 г. — 3-и классы). Качество выполнения контрольных упражнений всеми детьми составляло от 2,0 до 3,0 баллов.

Таким образом, использование педагогической технологии физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста, в основе которой комплексное концентрированное обучение основным движениям позволяет преодолевать трудности в освоении отдельных движений в каждом возрасте. Это объясняется тем, что в течение учебного года для детей создаются благоприятные условия для овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками. Достоверное улучшение качества освоения основных движений отмечалось во всех детских группах ( $p_0 \leq 0,01$ ,  $p_0 \leq 0,001$ ).

Анализ физической подготовленности дошкольников показал, что к концу учебного года ими достигался и превышался возрастной норматив развития в

пяти — шести физических качествах из семи: в младшей группе — 71 — 90 % детей; в средней — 88 — 100 %; в старшей — 91 — 100 % и в подготовительной группе — 83 — 100 % детей (табл. 3). Так, в младших группах к концу года возрастной нормативный уровень физической подготовленности был отмечен у 71 — 90 % детей. При этом возрастные нормативы развития были показаны детьми во всех качествах, за исключением статической силы. В средних группах к концу года возрастные нормативы были отмечены у 89 — 100 % дошкольников. Интенсивное совершенствование имело место как в относительно отстающем качестве — динамической силе (91 %), так и в относительно ведущем — ловкости (89 %). В старших группах более 90 % детей к концу учебного года достигли и превысили возрастной уровень физической подготовленности во всех физических качествах, в подготовительных — 83 — 100 % детей, при этом у 99 — 100 % из них он отмечался в пяти физических качествах (ловкость, выносливость, быстрота, скоростная и динамическая сила).

Анализ физической подготовленности младших школьников показал, что к концу учебного года 78 — 100 % из них достигали и превышали возрастные нормативы: во втором классе — все дети; в третьем и четвертом классах — 78 — 100 % младших школьников (табл. 3).

Следует отметить, что в третьих классах все дети сохранили высокие показатели в динамической силе

Группа/ класс	Год	Кол-во детей	Лк		В / ОБВ		СтС / СВ		Б		СкС		ДС		Г	
Младшая	2005	$n_{\text{м.}} = 17$	77	94	72	82	72	76	82	71	77	82	77	82	82	94
		$n_{\text{ж.}} = 22$		65		70		70		86		70		70		76
	2006	$n_{\text{м.}} = 31$	81	71	70	65	70	62	79	71	81	81	83	90	96	94
		$n_{\text{ж.}} = 22$		95		77		82		91		82		73		100
	2007	$n_{\text{м.}} = 42$	90	83	90	90	71	72	71	72	84	88	90	88	85	86
		$n_{\text{ж.}} = 40$		93		90		70		70		80		93		85
Средняя	2005	$n_{\text{м.}} = 28$	75	71	92	86	87	86	87	93	80	79	94	89	84	79
		$n_{\text{ж.}} = 35$		77		94		89		80		83		97		86
	2006	$n_{\text{м.}} = 28$	79	86	88	86	74	75	70	71	75	75	88	86	75	71
		$n_{\text{ж.}} = 29$		72		93		72		70		76		90		79
	2007	$n_{\text{м.}} = 50$	89	92	100	100	91	92	88	90	93	94	91	96	88	84
		$n_{\text{ж.}} = 31$		84		100		90		84		90		97		94
Старшая	2005	$n_{\text{м.}} = 36$	66	70	90	86	77	78	76	78	84	86	100	100	80	75
		$n_{\text{ж.}} = 34$		62		94		76		74		79		100		85
	2006	$n_{\text{м.}} = 21$	80	76	81	90	72	71	89	95	76	86	100	100	80	71
		$n_{\text{ж.}} = 32$		81		78		72		88		75		100		84
	2007	$n_{\text{м.}} = 40$	92	93	100	100	91	85	96	93	93	95	100	100	92	90
		$n_{\text{ж.}} = 36$		92		100		97		97		92		100		97
Подготови- тельная	2005	$n_{\text{м.}} = 31$	84	94	92	90	57	61	93	97	92	97	100	100	82	74
		$n_{\text{ж.}} = 45$		80		93		53		91		89		100		87
	2006	$n_{\text{м.}} = 25$	96	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	85	76
		$n_{\text{ж.}} = 28$		93		100		100		100		100		100		93
	2007	$n_{\text{м.}} = 28$	100	100	100	100	83	82	100	100	99	100	100	100	88	86
		$n_{\text{ж.}} = 47$		100		100		83		100		98		100		89
1	2005	$n_{\text{м.}} = 10$	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	90	100
		$n_{\text{ж.}} = 5$		100		100		100		100		100		100		50
	2006	$n_{\text{м.}} = 11$	90	82	100	100	100	100	95	91	95	91	100	100	84	82
2		$n_{\text{ж.}} = 8$		100		100		100		100		100		100		88
2	2005	$n_{\text{м.}} = 25$	97	96	100	100	100	100	97	95	97	96	100	100	85	81
		$n_{\text{ж.}} = 18$		100		100		100		100		100		100		100
	2006	$n_{\text{м.}} = 25$	89	88	94	92	100	100	86	84	94	92	100	100	100	100
		$n_{\text{ж.}} = 10$		90		90		100		90		100		100		100
	2007	$n_{\text{м.}} = 7$	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
		$n_{\text{ж.}} = 6$		100		100		100		100		100		100		100
3	2005	$n_{\text{м.}} = 21$	100	100	94	100	100	100	93	100	100	100	100	100	93	95
		$n_{\text{ж.}} = 17$		100		91		100		86		100		100		94
	2006	$n_{\text{м.}} = 21$	86	81	100	100	100	100	83	86	86	81	100	100	91	86
		$n_{\text{ж.}} = 14$		93		100		100		79		93		100		100
	2007	$n_{\text{м.}} = 20$	94	90	91	95	94	95	94	100	94	90	100	100	79	70
		$n_{\text{ж.}} = 13$		100		85		92		85		100		100		92
4	2005	$n_{\text{м.}} = 13$	94	90	97	100	100	100	90	90	100	100	100	100	67	50
		$n_{\text{ж.}} = 23$		95		95		100		100		90		100		100
	2006	$n_{\text{м.}} = 17$	88	82	100	100	100	100	72	71	88	76	100	100	97	100
		$n_{\text{ж.}} = 15$		100		100		100		79		100		100		93
	2007	$n_{\text{м.}} = 18$	94	89	97	100	100	100	84	83	100	100	100	100	80	78
		$n_{\text{ж.}} = 14$		100		93		100		93		100		100		86

Примечание. Лк — ловкость, В — выносливость, ОБВ — общая выносливость, СтС — статическая сила, СВ — силовая выносливость, Б — быстрота, СкС — скоростная сила, ДС — динамическая сила, Г — гибкость.

(100 %), а также все девочки в ловкости и скоростной силе и мальчики — в быстроте. Более 90 % детей третьих классов имели возрастной уровень развития в силовой выносливости (94 %), а также мальчики — в ловкости, скоростной силе (по 90%), общей выносливости (95 %) и девочки — в гибкости (92 %). В четвер-

том классе отмечалось сохранение нормативного уровня в скоростной, динамической силе и силовой выносливости (по 100 %), в остальных качествах он отмечался у более 80 % детей. Произшедшие к концу учебного года изменения физических качеств были достоверными ( $p_0 \leq 0,01$  и  $p_0 \leq 0,001$ ).

Группы	Год	ДСН		ДПП		ОС		КС		ЗД			
Младшая	2005	—	—	—	—	—	—	90	94	72	76	72	76
			—		—		—		86		68		68
	2006	—	—	—	—	—	—	94	100	70	71	70	71
			—		—		—		85		70		70
	2007	100	100	83	90	—	—	92	93	89	88	82	88
			100		75		—		90		90		73
Средняя	2005	97	100	60	50	95	96	100	100	73	75	86	75
			94		71		94		100		71		94
	2006	100	100	100	100	71	70	100	100	71	70	90	86
			100		100		72		100		72		93
	2007	100	100	84	82	85	84	100	100	85	84	94	90
			100		87		87		100		90		100
Старшая	2005	98	100	60	67	79	72	96	97	80	83	89	86
			94		53		85		94		79		91
	2006	72	71	75	71	79	81	98	100	79	71	79	76
			72		78		72		97		84		88
	2007	100	100	91	93	99	98	99	100	95	100	100	100
			100		89		100		97		89		100
Подготовительная	2005	88	78	63	65	75	71	92	90	79	81	87	87
			96		62		78		93		78		87
	2006	85	88	83	80	94	96	98	96	83	84	87	96
			82		85		93		100		82		82
	2007	96	96	99	100	100	100	99	100	96	89	97	93
			96		98		100		98		98		100
1	2005	100	100	40	40	—	—	—	—	80	80	80	80
			100		40		—		—		80		80
	2006	100	100	100	100	—	—	—	—	100	100	100	100
			100		100		—		—		100		100
	2005	88	85	56	54	—	—	—	—	88	96	77	92
			100		50		—		—		78		56
	2006	74	72	77	76	—	—	—	—	100	100	95	91
			90		80		—		—		100		100
	2007	100	100	100	100	—	—	—	—	92	100	100	100
			100		100		—		—		83		100
	2005	94	100	67	50	—	—	—	—	74	76	100	100
			92		64		—		—		71		100
	2006	94	90	80	71	—	—	—	—	100	100	100	100
			100		100		—		—		100		100
	2007	100	100	100	100	—	—	—	—	97	100	97	100
			100		100		—		—		92		92
	2005	100	100	67	88	—	—	—	—	100	100	100	100
			100		85		—		—		100		100
	2006	78	82	81	82	—	—	—	—	100	100	100	100
			73		93		—		—		100		100
	2007	84	83	91	80	—	—	—	—	100	100	100	100
			86		93		—		—		100		100

Примечание. ДСН и ДПП — дифференцировка силовых и пространственных параметров, ОС — ориентационные способности, КС — координационные способности, ЗД — задержка дыхания (на вдохе / выдохе)

Таким образом, использование педагогической технологии физического воспитания в процессе физического воспитания дошкольников и младших школьников позволяет не только преодолевать стабилизацию и снижение уровня развития физических качеств, обусловленные возрастными особенностями

развития (по А. И. Кравчуку, 1998), но и существенно превышать возрастные нормативы их развития, а также создает благоприятные средовые условия для развития и совершенствования, как относительно отстающих физических качеств (выносливость, статическая и динамическая сила), так и относительно веду-

щих (быстрота, скоростная сила, ловкость и гибкость).

Анализ уровня развития функционально-двигательных способностей дошкольников экспериментальных групп показал, что к концу учебного года возрастные нормативы отмечались у более 80 % из них (табл. 4). Если в первый год эксперимента довольно низкие показатели в дифференцировке пространственных параметров (40—67 %) отмечались у всех младших школьников, то к концу второго года эксперимента совершенствование указанной выше способности наблюдалось у 77—100 % из них, а к концу третьего года — у 84—100 % детей.

Несмотря на то, что в данном возрасте указанные способности развиваются умеренно и замедленно (по А. И. Кравчуку, 1998) дошкольники экспериментальных групп к концу учебного года не только достигали возрастного уровня их развития, но и значительно превышали его (более 80 %). При этом было отмечено достоверное изменение показателей, как правило, при  $p_0 \leq 0,001$ , за исключением дифференцировки силовых напряжений в старших и подготовительных группах.

Анализ функционально-двигательной подготовленности младших школьников показал, что к концу второго и третьего учебного года, благодаря внесенным коррективам в содержание микроциклов, более 70 % из них достигали возрастного уровня развития функционально-двигательных способностей (табл. 4). Были преодолены затруднения в формировании дифференцировки пространственных параметров, отмеченные у всех младших школьников в 2005 г.

На основании выше изложенного можно заключить, что комплексная интегративная система физического воспитания, заключающаяся в сопряженном развитии двигательных навыков, физических качеств, функционально-двигательных способностей в структуре учебного года, с учетом гетерохронности их развития, позволяет реализовывать перспективно-прогностическую модель дошкольников и младших школьников в каждом возрасте. В течение лета осуществляется поддержание индивидуального уровня двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности либо в условиях образовательного учреждения, либо самостоятельно.

тальной подготовленности либо в условиях образовательного учреждения, либо самостоятельно.

#### Практические рекомендации

1. В дошкольных и начальных образовательных учреждениях следует осуществлять педагогическую технологию физического воспитания, включающую управление видами подготовки (двигательная, физическая, функционально-двигательная, психологическая, исследовательская) и контроль за развитием и подготовленностью детей.

2. В каждом микроцикле осваиваются одно или два основных движения. Длительность микроцикла в физическом воспитании дошкольников составляет одну неделю (3 физкультурных занятия), младших школьников — две недели (4 урока физической культуры).

3. Содержание микроциклов в структуре учебного года определяется после проведения педагогических контрольных испытаний в начале и середине учебного года.

#### Библиографический список

1. Мухина, М.П. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного концентрированного обучения двигательным действиям / М.П. Мухина, А.И.Кравчук // Омский научный вестник. — № 5 (39), 2006. — С. 244—249.
2. Савенков, А.И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников / А.И.Савенков. — СПб., 2004. — 272 с.: ил.
3. Савенков, А.И. Одаренный ребенок дома и в школе / А.И.Савенков. — Екатеринбург, 2004. — 272 с. (Серия «Психология детства: Практикум»).
4. Кислова, О.В. Психологические аспекты комплексного подхода к формированию здоровья дошкольников / О.В.Кислова // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи. — Шуя, 2005. — С. 80—83.

**МУХИНА Маргарита Петровна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой профессионального образования.

Статья поступила в редакцию 05.02.08 г.

© М. П. Мухина

## Книжная полка

**Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие для вузов по специальности 033100 «Физическая культура» / Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. — 335, [1] с.: рис. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр.: с. 334. — ISBN 978-5-7695-3826-1.**

В учебном пособии излагаются общие закономерности процесса обучения навыкам игры в баскетбол, раскрывается технология обучения основам техники, тактики и игровой деятельности. Представленный материал содержит подробное описание всех технических приемов и тактических действий, комплексы дидактических средств и соответствующих организационно-методических указаний, перечень наиболее часто встречающихся ошибок.

Для студентов факультетов физической культуры педагогических вузов. Может быть полезно учителям школ и тренерам по баскетболу.

## МОДИФИКАЦИЯ ОПЛАТЫ ТРУДА РАБОТНИКОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**В статье автор обосновывает нормативно-правовую сторону установления уровня оплаты труда тренеров-преподавателей спортивных школ в современных условиях, выявляя несоответствие разрядных норм тарифно-квалификационных характеристик в учреждениях образования и физической культуры и спорта. Кроме того, автором предлагается Положение о надбавках к тарифным ставкам (окладам) работникам спортивных школ, имеющим звание и государственные награды, связанные со спортивной или профессиональной деятельностью.**

В настоящее время признано аксиомой, что высоких спортивных результатов может достичь талантливый человек, обладающий определенным комплексом генетической предрасположенности (маркеров) к деятельности. Однако таких результатов невозможно достичь без целенаправленной многолетней подготовки и квалифицированной помощи со стороны «тренеров» (обобщ.) в любом виде спорта. Спортивная подготовка обучающихся реализуется на пяти этапах многолетней подготовки, которую осуществляет тренерско-преподавательский состав учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Однако современные экономические условия, сложившиеся в нашей стране, предопределили ситуацию снижения квалификационного уровня тренерско-преподавательского состава.

Эта проблема возникла вследствие увольнения квалифицированных кадров из-за низкой оплаты труда. Особенно остро такая ситуация обнаруживалась в отдаленных районах России, где деятельность в целом направлена на развитие массового спорта. При сложившихся обстоятельствах тренерско-преподавательскому составу не было возможности увеличить материальное вознаграждение за свой труд по достижениям обучающихся, так как основными задачами этапов (спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) было утверждение здорового образа жизни, профилактика правонарушений, повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных возможностей и требований программ по видам спорта [4].

В настоящее время Правительство Российской Федерации осуществляет программу повышения благосостояния работников бюджетных организаций. В то же время органы управления физической культурой и спортом разрабатывают новые механизмы функционирования учреждений дополнительного образования и стимулирования их работников [3]. Тем не менее при положительных инновациях остаются нерешенными вопросы организации и регулирования деятельности тренерско-преподавательского состава спортивных школ.

Ввиду того что спортивные школы относятся к сферам образования и физической культуры и спорта, регулирование трудовых отношений специалистов спортивных школ до настоящего времени проис-

ходило на основании Инструктивного письма Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 96-ИТ от 25.01.1995 г. и Минобразования Российской Федерации № 03-М от 01.02.1995 г. [4]. Однако оно было признано недействительным, согласно «Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ» от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685. Разработчиком рекомендаций явился Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобразования и науки РФ совместно с Федеральным агентством по физической культуре и спорту [3].

В этом документе определено, что к спортивным школам относятся ДЮСШ, ДЮСТШ, СДЮШОР, ШВСМ, ДЮКФП независимо от их ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы, а также другие физкультурно-спортивные организации.

Оплата труда и трудовые отношения работников в спортивных школах осуществляются согласно трудовому законодательству [3].

Анализ трудового законодательства Российской Федерации позволил нам сделать вывод о том, что Единый квалификационный справочник в отраслях бюджетной сферы до настоящего времени не утвержден в законном порядке (согласно ст. 143 ТК РФ). В этом случае необходимо исходить из требований Единых рекомендаций по установлению на федеральном, региональном и местном уровнях систем оплаты труда работников организаций бюджетной сферы [2].

В этом нормативно-правовом документе отмечается, что до утверждения в установленном порядке ЕКС (Единого квалификационного справочника) применяются тарифно-квалификационные характеристики, утвержденные федеральным органом исполнительной власти по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Исходя из выше сказанного мы изучили ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», ФЗ РФ «Об образовании» и «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ», а также Типовое положение об учреждении дополнительного образования и выявили:

1) спортивные школы создаются как учреждения дополнительного образования независимо от их ведомственного подчинения и организационно-право-

вой формы (ст. 9 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»);

2) образовательным является учреждение, осуществляющее образовательный процесс, то есть реализующее одну или несколько образовательных программ и (или) обеспечивающее содержание и воспитание обучающихся, воспитанников (ст. 12 ФЗ РФ «Об образовании»);

3) спортивная школа создается в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования детей (Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ);

4) к образовательным относятся учреждения следующих типов: дополнительного образования детей (ст. 12 п. 4.8 ФЗ РФ «Об образовании»);

5) образовательное учреждение дополнительного образования детей — тип образовательного учреждения, основное предназначение которого — развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства (Типовое положение об учреждении дополнительного образования (п. 1.2.).

Таким образом, руководители и специалисты спортивных школ (тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты и т.д.): во-первых, должны относиться к работникам учреждений образования и во-вторых, к работникам физической культуры и спорта.

В свою очередь, во многих субъектах РФ сложилась не адекватная ситуация в определении уровня оплаты труда, так как многие руководители изначально относят специалистов спортивной школы к работникам физической культуры и спорта (Например, Распоряжение № 57-од от 29.09.2004 г. Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области). По нашему мнению, тренер-преподаватель и инструктор-методист должны тарифицироваться как специалисты учреждения образования.

Регулирование оплаты труда в спортивных школах должно производиться не только на основании Письма Минобразования Российской Федерации от 29.03.2001 г. № 20-52-1350 /20-5. Приложение 1 к письму Минобразования России от 29.03.2001 г. № 20-52-1350/20-5. О согласовании разрядов оплаты труда и Тарифно-квалификационных характеристик по должностям работников учреждений образования Российской Федерации, Письма от 26.10.2004 г. Минобрнауки Российской Федерации № АФ-947 и Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации № 96, но также на основании Постановления Минтруда Российской Федерации № 8 от 18.02.2000 г. «О согласовании разрядов оплаты труда и тарифно-квалификационных характеристик (требований) по должностям работников физической культуры и спорта Российской Федерации» [1, 6, 7].

Изучив Тарифно-квалификационные характеристики (далее — ТКХ) по должностям работников учреждений образования и физической культуры и спорта, мы выявили следующее:

1) ТКХ тренеров-преподавателей не соответствуют по диапазонам разрядов оплаты труда:

— тренер-преподаватель по спорту (6 — 12 разряд);

— тренер-преподаватель образовательного учреждения (6 — 14 разряд);

2) разделы «Должностные обязанности» идентичны друг другу;

3) по разделу «Должен знать»:

— у тренера-преподавателя образовательного учреждения требования к объему знаний, которыми он обязан руководствоваться в деятельности, более обширны, чем у тренера-преподавателя по спорту;

4) по разделу «Требования к квалификации по разрядам оплаты труда» отмечается несоответствие по разрядам и соответствующим им квалификационным категориям:

— тренер-преподаватель образовательного учреждения: 12 разряд (II категория), 13 разряд (I категория), 14 разряд (высшая квалификационная категория);

— тренер-преподаватель по спорту: 10 разряд (II категория), 11 разряд (I категория), 12 разряд (высшая квалификационная категория).

5) аттестация педагогических и руководящих работников спортивных школ осуществляется в порядке, установленном Приказом Минобразования Российской Федерации от 26.06.2000 г. № 1908 «Об утверждении положения о порядке аттестации педагогических и руководящих работников государственных и муниципальных образовательных учреждений»;

6) присвоение квалификационных категорий осуществляется аттестационной комиссией с учетом требований к результатам работы, установленных Приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре от 17.09.1993 г. № 148 «О квалификационных категориях тренеров-преподавателей по спорту и инструкторов-методистов» [1].

Таким образом, государственным органам исполнительной власти в области образования, физической культуры и спорта совместно с Минтруда и социального развития Российской Федерации необходимо разработать Тарифно-квалификационные характеристики для работников спортивных школ.

В настоящее время, исходя из сложившейся ситуации, для определения оплаты труда тренера-преподавателя спортивной школы целесообразнее руководствоваться Письмом Минобразования РФ от 29.03.2001 г. № 20-52-1350 /20-5. Приложение 1 к письму Минобразования России от 29.03.2001 г. № 20-52-1350/20-5. О согласовании разрядов оплаты труда и Тарифно-квалификационных характеристик по должностям работников учреждений образования Российской Федерации.

К работникам спортивных школ (инструктор-методист, спортсмен-инструктор, массажист и т.д.) должны применяться Тарифно-квалификационные характеристики работников физической культуры и спорта, утвержденные Постановлением Минтруда № 8 от 18.02.2000 г., так как их нет в перечне тарифно-квалификационных характеристик работников учреждений образования.

Немаловажной проблемой на сегодняшний день является то, что муниципалитетам предоставлено право самостоятельно определять размеры и условия оплаты труда работников бюджетных учреждений, но не ниже рекомендуемых федеральных нормативов.

Тем не менее каждый год Российской трехсторонняя комиссия по регулированию социально-трудовых отношений (в соответствии со ст. 135 ТК РФ) в целях обеспечения единых подходов к регулированию заработной платы работников организаций бюджетной сферы разрабатывает Единые рекомендации по установлению систем оплаты труда работников организаций, финансируемых из бюджетов различных уровней.

Единые рекомендации направлены на повышение оплаты труда работников бюджетной сферы и уста-



навливают, что при определении систем оплаты труда органы государственной власти и местного самоуправления не могут допускать ухудшения ранее установленных условий оплаты труда, для которых приняты решения по повышению оплаты и стимулированию труда.

Методическими рекомендациями для организации деятельности спортивных школ предусмотрены условия повышения оплаты труда. На основании Методических рекомендаций к тарифным ставкам (окладам) за государственные награды, связанные со спортивной или профессиональной деятельностью рекомендовано предусмотреть премии и доплаты в совокупном размере до 100 %. Однако рекомендациями не регламентирован порядок и условия премирования и доплат работникам спортивных школ.

В соответствии с рекомендациями нами предложено Положение о надбавках к тарифным ставкам (окладам) работникам спортивных школ.

Положение было разработано в соответствии с Методическими рекомендациями, Единой всероссийской спортивной классификацией, Приказом Росспорта «Об учреждении почетных спортивных званий», Приказом Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму «Об утверждении Положения о почетных спортивных званиях», Указом Президента Российской Федерации «О награждении государственными наградами Российской Федерации», Приказом Министерства образования «Об утверждении положения об отраслевых наградах Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации», также в соответствии с другими нормативно-правовыми документами в целях повышения мотивации работников спортивных школ за высокие спортивные достижения и заслуги в области физической культуры и спорта [5, 6, 7].

1.1. Настоящее Положение регламентирует порядок присуждения надбавок руководителям, специалистам и учебно-вспомогательному персоналу спортивных школ за звание и (или) государственные награды, связанные со спортивной или профессиональной деятельностью.

1.2. Надбавки руководителям, специалистам и учебно-вспомогательному персоналу спортивных школ начисляются:

— за спортивные звания и разряды по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) и Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК);

— за государственные награды, почетные спортивные звания за вклад в развитие физической культуры и спорта, повышение авторитета России и российского спорта на международной арене;

— за отраслевые награды Министерства образования и науки Российской Федерации.

1.3. Ходатайства администрации спортивной школы перед учредителем рассматриваются дважды в год.

В зависимости от времени принятия решения дополнительная оплата труда вводится с 1 сентября или с 1 января и действует в течение одного года для пересмотра размера надбавок.

1.4. Надбавки администрации и учебно-вспомогательному персоналу спортивной школы на момент деятельности спортивной школы производятся в соответствии с данным Положением независимо от выполняемой нагрузки по педагогической деятельности.

1.5. Суммарная норма надбавок и доплат рассчитывается в пределах величины ставки ЕТС и не должна превышать 100%.

1.6. Должностные лица, допустившие необоснованное представление на начисление надбавок и доплат за звания и государственные награды, связанные со спортивной или профессиональной деятельностью, несут персональную ответственность в виде материального взыскания или уголовной ответственности.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что федеральным и (или) государственными органами исполнительной власти в области образования, физической культуры и спорта необходимо разработать единые тарифно-квалификационные характеристики для работников спортивных школ.

Разработанное Положение о премиях и доплатах к тарифным ставкам (окладам) за почетное и (или) спортивное звание, а также государственные награды удовлетворяет требованиям Методических рекомендаций для организации деятельности спортивных школ в РФ, но размер надбавок в каждом регионе может варьировать, исходя из финансовых средств учредителя спортивной школы.

#### **Приложение 1** **Перечень званий и государственных наград** **для начисления надбавок** **руководителям, специалистам** **и учебно-вспомогательному персоналу** **спортивных школ**

1. Надбавка к окладу по ставке ЕТС за почетные звания\* и государственные награды\* начисляется в размере 50 %:

- А) орден Почета;
- Б) орден «За заслуги перед Отечеством» I, II, III, IV степени;
- В) «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации»;
- Г) «Заслуженный работник здравоохранения Российской Федерации»;
- Д) «Заслуженный работник культуры Российской Федерации»;
- Е) «Заслуженный учитель Российской Федерации»;
- Ж) «Заслуженный тренер России»;
- З) «Заслуженный мастер спорта России»;
- И) «Заслуженный деятель науки Российской Федерации»;
- К) «Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации»;
- Л) «Заслуженный работник социальной защиты населения Российской Федерации».

2. Надбавка к окладу по ставке ЕТС за государственные награды\*, почетные спортивные звания\*, почетные знаки\* и знаки\* начисляется в размере 40 %:

- А) «За заслуги в развитии физической культуры и спорта»;
- Б) «Отличник физической культуры и спорта»;
- В) «Почетный спортивный судья России».
- Г) медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» I, II степени.

Д) «Мастер спорта России международного класса»;

3. Надбавка к окладу по ставке ЕТС за спортивное звание\* начисляется в размере 30 %:

- А) «Гроссмейстер России»;
- Б) «Мастер спорта России».

4. Надбавка к окладу по ставке ЕТС за ведомственные награды\* по профессиональной или спортивной деятельности начисляется в размере 20 %:

- А) «Почетная грамота Олимпийского комитета»;

Б) «Благодарность Президента Российской Федерации»;

В) «Почетная грамота Федерального агентства по физической культуре и спорту»;

Г) медаль К. Д. Ушинского;

Д) нагрудный знак «Почетный работник общего образования Российской Федерации»;

Е) нагрудный знак «Почетный работник начального, среднего высшего профессионального образования Российской Федерации»;

Ж) ведомственные награды федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, образования Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и муниципальных органов.

5. Надбавка к окладу по ставке ЕТС за спортивные разряды начисляется спортсмену-инструктору в размере 20 %:

А) «Кандидат в мастера спорта» (КМС);

Б) «I разряд» по игровым видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

\* подразумевается Союз Советских Социалистических Республик (СССР).

#### Библиографический список

1. Галкина, Т.И. Аттестация педагогических кадров: книга современного завуча / Т.И.Галкина, В.В.Котельникова. — Ростов-н/Д: Феникс, 2006. — 416 с.
2. Единые рекомендации по установлению на федеральном, региональном и местном уровнях систем оплаты труда работни-

ков организаций, финансируемых из бюджетов, на 2007 год. Российская трехсторонняя комиссия по регулированию социально-трудовых отношений // Официальные документы в образовании. — № 4. — 2007. — С. 56 — 68.

3. Методические рекомендации для организации деятельности спортивных школ // Вестник образования. -№ 1. — 2007. — С. 16 — 27.

4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / сост. В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н. Панкратова. — М.: [б.и.], 1995. — 32 с.

5. От внешкольной работы — к дополнительному образованию детей: сб. нормативных и метод. материалов для доп. образ. детей / под ред. А.К. Бруднова. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 544 с.

6. Регулирование труда педагогических работников. Сборник нормативных актов и судебных постановлений (по состоянию на 1 января 2007 г.) с правовым комментарием [Текст] / сост., коммент. М.Н. Микушиной. — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2007. — 440 с.

7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. - 2-изд., доп. и испр. — М.: Советский спорт, 2003. — 912 с.

**САМСОНОВ Иван Иванович**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры менеджмента, экономики и права физической культуры.

Статья поступила в редакцию 25.10.07 г.

© И. И. Самсонов

## Книжная полка

**Кузьмин, В. И. Анатомо-физиологическое обоснование учебно-тренировочного процесса в силовых видах спорта [Текст] / В. И. Кузьмин. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2008. — 94 с.**

В настоящем пособии сделана попытка систематизировать научные данные о работе мышечной системы под влиянием физических упражнений силового характера (пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт). Наглядно показаны действия того или иного упражнения на отдельные мышцы, объясняется процесс, происходящий внутри мышечной ткани под воздействием целенаправленных физических упражнений, даются рекомендации по вопросам спортивного питания непосредственно для занимающихся силовыми видами спорта.

Предназначено для студентов 1 — 4 курсов, занимающихся в спортивных секциях по силовым видам спорта.

**Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. для вузов по специальности 033100 «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — 4-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. — 517, [1] с.: рис. — (Высшее профессиональное образование). — Библиогр. в конце глав. — ISBN 978-5-7695-4400-2.**

В учебнике излагаются теоретико-методические основы спортивных игр, их роль и место в системе физического воспитания и спорта, в профессиональном физкультурном образовании; представлена методика обучения базовым спортивным играм: волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, хоккею, теннису.

Для студентов высших педагогических учебных заведений.