

8. Bakulev, S.E., Taymazov, V.A., Ashkinazi, S.M., Kochergin, A.N. and Ryabchikov, V.V. (2019), "Experience in developing priority areas for the development of physical education and sports in the Russian Federation for the period up to 2030", *Human resources management in the field of physical culture, sports and a healthy lifestyle: conference proceedings*, Sankt-Petersburg, pp. 11-20.

9. Pyzh, V.V. (2019), "Security of Russia in the conditions of implementation of the doctrine of "governed chaos", *Questions of political science*, Vol. 9. No. 1 (41), pp. 95-110.

10. Pyzh, V.V. (2019), "Geopolitical factor in the system of national security of the state", *Questions of political science*, Vol. 9. No. 3 (43), pp. 495-511.

11. *President approved the new version of the Military Doctrine* (2014), Site of the President of Russia, available at: <http://kremlin.ru/news/47334> (accessed: 22 December 2019).

12. Surina-Marysheva, E., Erlikh, V., Kanyukov, S. and Naumova K., (2019) "Psychophysiological characteristics of elite hockey players 15-16 years old", *Human. Sport. Medicine*, Vol. 19, No. 1, pp. 36-41.

13. Stoyanov, Kh. (2019), "Features of the development of special forces in the winter macro cycle of training for 800 meters run", *Human. Sport. Medicine*, Vol. 19, No. S1, pp. 114-120.

14. Taymazov, V.A., Bolotin, A.E., Tsvetkov, S.A. and Mikheev, V.E., "Indicators characterizing the readiness of combat swimmers for military professional activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (119), pp. 169-172.

Контактная информация: vvpr_21812@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.03.2020

УДК 796.011

ПРОГРАММНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

*Саид -Али Махмудович Аслаханов, доктор педагогических наук, доцент, Чеченский
государственный педагогический университет, Грозный*

Аннотация

Образовательная область «Физическая культура» является одной из составляющих системы общего образования школьников, направленной на их физическое и духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие. Ее содержание в полиэтничном обществе должно носить национально-интернациональный характер. В этой связи, особое значение имеет рациональное использование богатейшего этнокультурного наследия народов дальнего и ближнего зарубежья, народов России, в том числе и народов, населяющих Чеченскую Республику в сфере физической культуры как поликультурной составляющей содержания физического воспитания школьников.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, программа, внеклассные и внешкольные занятия, двигательных действий, умения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p30-34

PROGRAM FUNDAMENTALS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE ELEMENTARY SCHOOL OF THE CHECHEN REPUBLIC

*Said-Ali Makhmudovich Aslakhonov, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Grozny*

Abstract

The educational field "Physical Culture" is one of the components of the general education system of schoolchildren, aimed at their physical and spiritual-moral, social, personal and intellectual development. Its content in a multi-ethnic society should be of national-international character. In this regard, the rational use of the rich ethnos cultural heritage of the peoples of the far and near abroad, the peoples of

Russia, including the peoples inhabiting the Chechen Republic in the field of physical culture as a multi-cultural component of the content of physical education of schoolchildren, is of particular importance.

Keywords: physical culture, physical education, program, extracurricular and extracurricular activities, motor actions, skills.

Программа физического воспитания учащихся младших классов разработана в соответствии с требованиями и рекомендациями ФГОС к разработке, структуре и содержанию образовательных программ [6, 7].

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- усвоение знаний о национальных средствах физического воспитания, их роли в формировании мировоззрения, гражданской идентичности и здорового образа жизни.
- формирование двигательной культуры;
- развитие двигательных качеств и способностей;
- воспитание эмоционально-ценностного отношения к физической культуре.
- обучение простейшим способам самоконтроля в процессе физического совершенствования.

Реализация целевой установки образовательной области осуществляется через такие организационные формы, как уроки, физкультурные мероприятия в режиме дня, внеклассные и внешкольные занятия, физкультурные праздники [1, 2].

Программа включает две взаимосвязанные части: базовую и вариативную. Содержание базовой части программы включает учебные разделы по гимнастике (с элементами акробатики), легкой атлетике и подвижным играм. Оно изложено на основе содержания соответствующих разделов программ: «Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся» (В.И. Лях А. А. Зданевич, 2013); «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа» (сост. Е.С. Савинов, 2010) [6, 8]. Их освоение обеспечивает успешную социальную адаптацию школьника и морфофункциональную подготовку его организма к различным сферам жизнедеятельности.

Для работников системы образования Республики особенно актуальна проблема физического и нравственного оздоровления подрастающего поколения – именно той категории населения, которая оказалась наиболее подверженной и чувствительной к выпавшим на ее долю нервно-психическим перегрузкам, являющихся следствием воздействия комплекса стресс-факторов, обусловленных реалиями и последствиями военных действий на территории республики. Этим обстоятельством обусловлена необходимость включения в программу физического воспитания школьников раздела «Антистрессовая пластическая гимнастика» (А.В. Попков, 2005) [5].

В содержание вариативной части программы включен поликультурный компонент образования – народные подвижные игры и физические упражнения, элементы национальных танцев. Это позволит оптимизировать и интенсифицировать процесс физического воспитания школьников Республики, приобщить их к богатейшему этнокультурному наследию различных народов в сфере физической культуры [3].

Программа состоит из четырех разделов, включающих в себя основы знаний и содержание основных форм физической культуры. В каждом разделе программы содержатся специфические задачи, организационно-методические указания, относящиеся к проведению занятий с учащимися.

В первом разделе программы изложено содержание учебного материала:

- основы знаний, сгруппированные в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека;
- двигательные действия и умения, подлежащие освоению учащимся в процессе занятий.

В содержание практических разделов программы включены общеразвивающие упражнения и подвижные игры, сгруппированные по признакам содействия освоению

двигательных действий (подводящие) и развитию двигательных способностей (подготовительные). Нами включены в программу 215 игр, игр-забав и физических упражнений из которых 190 являются средствами физического воспитания народов России; 45 – народов Чечни; 16 – народов ближнего зарубежья. В числе 9 подвижных игр народов дальнего зарубежья есть и игра китайского народа – «Поймай за хвост дракона!» [3].

Учебная работа по физической культуре является важнейшей частью повышения двигательной подготовленности учащихся. Однако следует отметить, что использование уроков только в этих целях неэффективно. Уроки физической культуры должны содействовать, прежде всего, решению задач образования, выполнять воспитательные функции и способствовать развитию самостоятельности [4].

Внеклассные занятия могут рассматриваться как формы дополнительного физкультурного образования (в ходе занятий в школьных кружках и группах физической культуры и секциях по избранным видам спорта, участия в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), являющиеся существенным фактором повышения уровня двигательной активности обучающихся.

В программе определен необходимый минимум культурно-исторических, медико-биологических и психолого-педагогических знаний, объем двигательных действий и умений, подлежащих освоению в процессе обучения.

Учащиеся должны освоить следующий уровень физической культуры в области: знаний:

- роль упражнений и гигиенических основ в укреплении здоровья;
- связь физических качества и физического развития, упражнений по коррекции осанки и развитию мышц;
- взаимообусловленность уровней антропометрических показателей и здоровья;
- характеристика строения тела, видов и значений различных его положений при выполнении движений, работы различных систем организма при осуществлении физических нагрузок, о простейших способах контроля над деятельностью этих систем; физкультурно-спортивной деятельности:
- уметь использовать средства физической культуры в целях укрепления здоровья; физического совершенствования: уметь:
- осваивать двигательные действия, развивать физические качества;
- правильно выполнять двигательные действия при ходьбе, беге, прыжках в высоту и длину, метаниях на дальность и в цель, освоении строевых, гимнастических и акробатических упражнений;
- правильно выполнять стойки и передвижения борца, осуществлять простейшие единоборства – «Взятие башни», «Охрана гостя» и др.;
- освоить основные позиции ног, положения рук, танцевальный ход и танцевальные движения чеченского молодежного танца;
- выполнять различные виды двигательных действий в подвижных играх;
- элементарно владеть мячом.

В результате освоения программы выпускники начальной школы должны знать и иметь представление:

- о зарождении физической культуры;
- о различных способах передвижений: приставными шагами, спиной вперед и т.д.;
- о способах простейшей оценки деятельности систем организма;
- о роли анализаторов при обучении движениям;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- о физических качествах человека;
- об основах личной гигиены;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- уметь составлять комплексы упражнений по развитию координации, гибкости, силы, по формированию осанки;
- вести самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, являющихся одним из критериев учебного труда учащегося.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег – 30м с высокого старта с опорой на руку (с)	6,2	6,7
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	150	140
Выносливость	Подтягивания туловища, в висе лежа (кол-во раз)	6	5
	Кроссовый бег – 800м (мин, с)	5,50	6,10
Координация	Жонглирование двумя малыми мячами (с)	11,0	10,5
	Удержание тела в равновесии на гимнастической скамейке в позе «ласточка» (с)	30,0	30,0
	«Челночный бег» – 3x10 м (с)	9,8	10,5

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для постановки процесса физического воспитания на хороший качественный уровень необходимо постоянно укреплять и совершенствовать материально-техническую и программно-методическую базу образовательной области: обеспечивать создание комплексных спортивных площадок, оснащать школу соответствующим оборудованием и инвентарем, а учащихся и педагогов обеспечить необходимой учебно-методической литературой.

Следует создавать образовательную среду, максимально благоприятствующую раскрытию и развитию способностей ребенка, его самоопределению. В этой связи, в основе личностно-ориентированной системы физического воспитания школьников должны лежать современные педагогические технологии гуманизации учебно-воспитательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аслаханов, С.-А.М. Программа физического воспитания учащихся I–IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики / С.-А.М. Аслаханов. – Махачкала : АЛЕФ, 2019. – 70 с.
2. Аслаханов, С.-А.М. Рабочая программа по физической культуре учащихся I–IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики / С.-А.М. Аслаханов. – Махачкала : АЛЕФ, 2019. – 214 с.
3. Аслаханов, С.-А.М. Организация и технология этнологического физического воспитания молодого поколения Чеченской Республики : монография / С.-А.М. Аслаханов. – Москва : Перо, 2016. – 495 с.
4. Аслаханов, С.-А.М. Основы теории и методики физического воспитания : учебник для педагогов учреждений общего образования / С.-А.М. Аслаханов. – Махачкала : АЛЕФ, 2019. – 340 с.
5. Антистрессовая пластическая гимнастика / автор-составитель А.В. Попков. – Москва : Советский спорт, 2005. – 164 с.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е.С. Савинов. – Москва : Просвещение, 2010. – 191 с.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями). – URL : <https://base.garant.ru/197127/> (дата обращения: 01.01.2020).
8. Физическая культура 1–11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся / ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва : Издательство Учитель, 2013. – 176 с.

REFERENCES

1. Aslakhonov, S.-A.M. (2019), *The program of physical education for students of grades I-IV of the comprehensive school of the Chechen Republic*, ALEF, Makhachkala.
2. Aslakhonov, S.-A.M. (2019), *The work program for physical education of students in grades I-IV of the comprehensive school of the Chechen Republic*, ALEF, Makhachkala.
3. Aslakhonov, S.-A.M. (2016), *Organization and technology of ethnological physical education of the young generation of the Chechen Republic, monograph*, Publishing House "Pero", Moscow.
4. Aslakhonov, S.-A.M. (2019), *Fundamentals of the theory and methodology of physical education: textbook for teachers of general education institutions*, ALEF, Makhachkala.
5. Compiled by Popkov, A.V. (comp) (2005), *Anti-stress plastic gymnastics*, Soviet Sport, Moscow.
6. Savinov, E.S. (comp), (2010), *An approximate basic educational program of an educational institution. Primary school*, Education, Moscow.
7. *Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of October 6, 2009 N 373 "On approval and enactment of the federal state educational standard of primary general education" (as amended)*, available at: <https://base.garant.ru/197127/>.
8. Lyakh, V.I. and Zdanevich, A.A. (ed) (2013), *Physical education. Grades 1-11. A comprehensive program of physical education of students*, Publisher Uchitel, Moscow.

Контактная информация: m.a.08@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.03.2020

УДК 796.42

ПСИХОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Александра Сергеевна Белякова, аспирант, Инесса Юрьевна Горская, доктор педагогических наук, профессор, Иван Владимирович Руденко, кандидат педагогических наук, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

На начальном этапе подготовки в легкой атлетике на первое место ставятся задачи по освоению техники основных дисциплин легкой атлетике, решение которых может реализоваться через развитие психомоторных способностей начинающих легкоатлетов. Цель исследования – экспериментально доказать эффективность методики развития психомоторных способностей начинающих легкоатлетов 9-10 лет. Методика разработана на основе результатов исследований, которые позволили выявить наиболее значимые виды психомоторных способностей для успешности результата в разных видах легкой атлетике. В эксперименте приняли участие начинающие легкоатлеты-девочки 9-10 лет. Анализ прироста показателей психомоторной подготовленности начинающих легкоатлетов-девочек за время педагогического эксперимента подтвердил эффективность и положительное влияние используемых средств и их сочетаний, направленных на развитие различных видов психомоторных способностей. Целенаправленное развитие психомоторных способностей начинающих легкоатлетов позволяет сократить время и затраты на спортивную подготовку юных спортсменов, в частности на становление спортивной техники видов легкой атлетике, повысить ее эффективность, снизить бесконтрольный отсев юных спортсменов, поднять уровень и стабильность спортивных результатов, также разнообразить тренировочные занятия и повысить эмоциональный фон.

Ключевые слова: психомоторные способности, техническая подготовка, начинающие легкоатлеты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p34-38

PSYCHOMOTOR PREPARATION OF BEGINNER ATHLETES

Aleksandra Sergeevna Belyakova, the post-graduate student, Inessa Yuryevna Gorskaya, the doctor of pedagogical sciences, professor, Ivan Vladimirovich Rudenko, the candidate of pedagogical sciences, Siberian state university of physical culture and sports, Omsk

Abstract

At the initial stage of training in athletics, the tasks of mastering the techniques of the main disciplines of athletics are of the prime importance, the solution of which can be realized through the develop-