

ВЫВОДЫ

Проведённый внутри и межгрупповой анализ результатов динамики показателей технической и физической подготовленности, в контрольной и экспериментальной группах, выявил эффективность и целесообразность применения направленного педагогического воздействия при развитии кинестетических координационных способностей («чувства мяча») в условиях кратковременного выключения периферического отдела зрительного анализатора.

В результате педагогического эксперимента установлено, что использование разработанной методики основанной на развитии кинестетических координационных способностей способствовало значительному улучшению показателей технической подготовленности юных футболистов в экспериментальной группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста / В.П. Назаров. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
2. Солопов, И.Н. Физиология футбола / И. Н. Солопов. – Волгоград : [б.и.], 1998. – 95 с.
3. Футбол : учебная программа для спорт. школ / под ред. В.С. Хомутского. – М. : [б.и.], 1996. – 123 с.
4. Шамонин, Л.В. Развитие координационных способностей юных футболистов на начальном этапе подготовки / А.В. Шамонин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 37-39.

REFERENCES

1. Nazarov, V.P. (2004), *Motor coordination in children of school age*, Physical education and sport, Moscow.
2. Solopov, I.N. (1998), *Physiology of football*, Volgograd.
3. Ed. Khomutskiy, V.S. (1996), *Football: training program for sports schools*, Moscow.
4. Shamonin L.V. (2009), “The development of coordination abilities of young players at the initial stage of training”, *Physical education (upbringing, education, training)*, No. 6, pp. 37-39.

Контактная информация: svarts@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.09.2015.

УДК 796.011.3

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СОВРЕМЕННОГО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Сергей Павлович Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент,
Михаил Юрьевич Пушкарный, кандидат педагогических наук, доцент,
Василий Иванович Тхорев, доктор педагогических наук, профессор,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСиТ), Краснодар*

Аннотация

В представленной статье обосновывается необходимость детализации и коррекции структуры современного урока физической культуры с позиций здоровьесбережения. В последние годы наблюдается тенденция снижения уровня здоровья подрастающего поколения. В этой связи многими специалистами предлагаются различные подходы, направленные на исправление сложившейся ситуации, в частности, за счет использования так называемых здоровьесберегающих технологий. Однако использование данных технологий в большинстве случаев носит фрагментарный характер и не учитывает принципа комплексности процесса физического воспитания. В этой связи нами предлагается подход, направленный на комплексно-комбинированное использование наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий в рамках урока физической культуры. Применение оздоровительных технологий послужило толчком к изменению структуры урока: вместо

классического трехчастного учебного занятия предлагается шестикомпонентный урок, в рамках которого имеется возможность применить ту или иную здоровьесберегающую технологию.

Ключевые слова: урок физической культуры, компоненты урока, учащиеся общеобразовательной школы, здоровьесберегающие технологии, комплексно-комбинированное занятие.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.p32-42

STRUCTURE AND CONTENT OF THE MODERN HEALTH SAVING LESSON OF PHYSICAL CULTURE

*Sergey Pavlovich Arshinnik, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Mikhail Yuryevich Pushkarny, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vasily Ivanovich Tkhorov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar*

Annotation

Need in specification and correction of the structure of the modern lesson of physical culture from health-saving positions is justified in the presented article. Within recent years the tendency of decrease in level of health among the younger generation is observed. In this regard many experts offer various approaches directed on correction of the current situation, in particular, due to use of so-called health saving technologies. However, the application of these technologies in most cases has fragmentary character and doesn't consider the principle of complexity of the process of physical training. In this regard we offer the approach directed on the complex combined use of the most effective health saving technologies within the lesson of physical culture. Application of the improving technologies was the incitement to change the structure of the lesson: instead of the classical three-part educational occupation the six-component lesson within which there is an opportunity to apply this or that health saving technology is offered.

Keywords: lesson of physical culture, lesson components, pupils of comprehensive school, health saving technologies, complex combined occupation.

Результаты современных научных исследований [4, 7, 8, 12, 19] изобилуют сведениями о неуклонной тенденции к ухудшению здоровья современных школьников. В этой связи в ряде публикаций высказывается мысль о том, что при проведении уроков физической культуры в одном классе необходимо присутствие двух учителей. При этом один из педагогов должен быть специалистом по работе с детьми, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе или даже быть «учителем по адаптивной физической культуре» [29, 32].

Несмотря на то, что в настоящее время в общеобразовательных организациях реализуется 3 урока физической культуры в неделю, ситуация существенно не изменилась [27]. Так, мониторинговыми исследованиями установлено, что среднегодовой совокупный прирост физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений составляет всего 2-3% [1, 13]. Очевидно, что данная динамика обусловлена не столько стараниями учителей, сколько естественным ростом и развитием учащихся. По всей видимости, в связи с этим, ряд специалистов [14, 15] высказывают мысль о том, что «даже отмена уроков физической культуры в том виде, в котором они проводятся в настоящее время, не слишком сильно отразится на состоянии здоровья школьников».

Таким образом, в настоящее время урок физической культуры, по сути, не в должной мере выполняет свои функции. Поэтому среди определенной части профессионалов в области физического воспитания сформировалось и получает всё большее распространение мнение о том, что сам по себе урок как форма является «главным узлом противоречий между современными теоретико-методическими установками и реалиями школьной физической культуры» [14].

Между тем урок физической культуры был и остается наиболее значимой формой занятий физической культурой подрастающего поколения, поскольку это обязательная форма организованных занятий физическими упражнениями, которая проводится по

научно обоснованным программам под руководством дипломированных специалистов. Если и существует форма занятий, которая позволяет изменить сложившуюся негативную ситуацию, то это, прежде всего, урок физической культуры. Притом, что, по мнению некоторых специалистов резервов эффективности, урок физкультуры полностью еще не исчерпал [7, 30]. Соответственно его возможности и следует развивать и совершенствовать, исходя из имеющихся реалий и современных научных достижений.

Исходя из тезиса о том, что в последние годы наблюдается серьезное снижение уровня здоровья детей, то представляется целесообразным задачу его сохранения вывести на первый план. В этой связи в последнее время становится популярной точка зрения, согласно которой рекомендуется 3-й час физической культуры посвящать собственно оздоровительному уроку [8, 11, 26]. Однако один урок физической культуры «оздоровительной направленности» в неделю не сможет ничего решить, поскольку к следующему такому уроку полученный в результате занятия эффект по меткому замечанию В. П. Лукьяненко (1999) «растаял бы как дым» [13]. По всей видимости, поэтому отмечается необходимость включать в структуру каждого урока физической культуры определенную «здоровьесберегающую» часть [25]. Однако даже такие кардинальные меры не позволят решить указанную проблему, если не будет реализована идея комплексности физического воспитания [16].

Не секрет, что существенное улучшение качества процесса физического воспитания многие специалисты связывают с использованием не какой-то одной, пусть даже самой эффективной методики, а комплекса мер по изменению физического состояния школьников. Поэтому в настоящее время становится актуальным взамен предметным урокам («моно урокам», т.е. урокам по одному разделу программы) использовать так называемые комплексно-комбинированные занятия [21]. По нашему мнению на этом вопросе необходимо остановиться подробнее.

Само словосочетание «комплексно-комбинированный» при кажущейся на первый взгляд схожести содержит два относительно различных понятия: «комплексный» и «комбинированный».

Термин «комплексный» – означает использование в содержании конкретного урока различных видов программного материала – легкую атлетику и спортивные игры, гимнастику и элементы единоборств, а также средства, направленные на воспитание физических качеств [21].

Комбинированный урок – наиболее распространенный тип урока в существующей практике работы школы. Он включает в себя и элементы изучения нового материала и элементы совершенствования, обобщения и систематизации пройденного материала и др. По нашему мнению именно такой тип урока наиболее приемлем на занятиях физической культурой в общеобразовательной школе. Таким образом, комплексно-комбинированный урок физической культуры – это урок, включают разнообразные виды двигательной активности и формы их реализации, в том числе и здоровьесберегающей направленности.

Возвращаясь к вопросу укрепления здоровья, стоит отметить, что в последние годы становится актуальным использование так называемых здоровьесберегающих (физкультурно-оздоровительных) подходов (технологий), которые можно использовать в рамках современных уроков физической культуры [4, 10, 24].

По мнению патриарха отечественной спортивной науки В.К. Бальсевича [2], «здоровьесберегающие физкультурные технологии представляют собой системы физического воспитания, предусматривающие использование ценностей физической культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, обеспечивающих сохранение и укрепление (преумножение) здоровья занимающихся». Таким образом, здоровьесберегающие технологии – не что иное, как комплекс мер, использование которых гарантированно позволяет обеспечить сохранение и укрепление здоровья занимающихся. При этом наиболее эффективно данные меры могут быть реализованы в структуре образовательно-

го процесса вообще и урока физической культуры, в частности.

С целью разработки такого «здоровьесберегающего» комплексно-комбинированного урока нами предложена модель, включающая в совокупности несколько элементов традиционных и нетрадиционных здоровьесберегающих подходов, связанных и дополняющих (взаимозаменяющих) друг друга в процессе занятия.

Анализ научно-методической литературы [5, 6] показывает, что наиболее разработанными и гарантирующими здоровьесберегающий эффект являются следующие подходы, которые могут выступать как здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии, представляющие собой определенные структуры урока:

– элементы мониторинга физического развития, функционального состояния, физической подготовленности (для корректной оценки и адекватного планирования нагрузки);

- упражнения для формирования правильной осанки;
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- игровые технологии;
- элементы фитнес-технологий;
- элементы спортивно ориентированного физического воспитания.

В этой связи необходимо в рамках планирования уроков комплексно применять данные элементы для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Исходя из особенностей структуры урока, такие здоровьесберегающие элементы в той или иной мере должны входить практически в каждую часть занятия, что будет с большей эффективностью способствовать сохранению здоровья школьников. В связи с вышеизложенным, нами несколько изменена и детализирована структура урока физической культуры с элементами здоровьесберегающих технологий. Данная структура представлена на рисунке и проиллюстрирована в таблице.

Раскрывая особенности структуры, стоит отметить, что в каждой части представленной модели урока выделяются определенные разделы (подчасти, компоненты), которые в соответствии с функциональной направленностью целесообразно назвать следующим образом: вводный (организационный) компонент; собственно подготовительный (разминочный) компонент; образовательно-обучающий компонент; тренировочно-оздоровительный компонент; интегральный (игровой) компонент; восстановительный компонент; завершающий компонент.

В соответствии с предложенной структурой организационный и разминочный компоненты формируют подготовительную часть урока, образовательный, тренировочный и интегральный – являются составными звеньями основной части, а восстановительный и завершающий – формируют заключительную часть занятия. Анализируя параметры предложенной модели урока (см. таблицу) стоит отметить, что основное внимание необходимо уделять именно правильной, адекватной (позволяющей создать условия перехода из одного состояния в другое, «новое») нагрузке. Исходя из этого, по возможности должны уменьшаться компоненты урока, которые направлены на ее снижение. В частности, некоторые моменты урока целесообразно оптимизировать путем исключения «тормозящих» факторов – «переключки» в начале урока, различных «сложных» перестроев в процессе урока, которые не помогают, а, скорее, снижают динамичность занятия. В то же время взамен целесообразно добавить значительное число составляющих содержания урока (физических упражнений, элементов и др.), которые способствуют повышению нагрузки, моторной плотности занятия.

Немаловажное значение имеют также и временные характеристики каждого компонента, которые, несмотря на примерный, приблизительный характер, по возможности, должны выдерживаться. Практический опыт и данные специальной литературы [20, 34] свидетельствуют, что вводный компонент должен быть минимальным и составлять всего

1-2 мин.

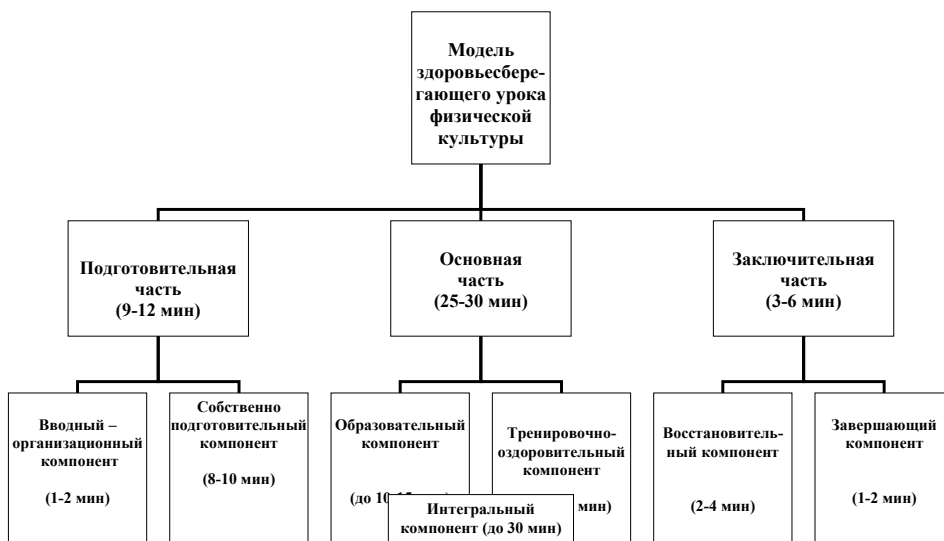


Рис. Примерная модель современного здоровьесберегающего урока ФК продолжительностью 40-45 минут

Таблица

Основные параметры урока физической культуры с использованием элементов здоровьесберегающих технологий

Часть урока	Компонент урока	Содержание урока	Примерное время	Рекомендуемая ЧСС
Подготовительная	1-й компонент – вводный (организационный)	приветствие, постановка задач, проверка присутствующих.	1-2 мин	Повышение до 130÷145 уд/мин
	2-й компонент – собственно подготовительный	упражнения для формирования правильной осанки, правильного свода стопы, дыхательная гимнастика, ОРУ в форме «легкой» танцевальной аэробики, включая упражнения на растяжку («предстретчинг»), специальные подготовительные упражнения в зависимости от задач урока	8-10 мин	
Основная	3-й компонент – образовательно-обучающий	сообщение теоретических сведений, двигательные задания, направленные на ознакомление, изучение и совершенствование движений, их контроль	До 10-15 мин	В зависимости от вида двигательной активности
	4-й компонент – тренировочно-оздоровительный	в зависимости от задач – упражнения, направленные на развитие двигательных способностей в соответствии с планированием	До 10-15 мин	В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся
	Интегральный (игровой) компонент	подвижные и спортивные игры, полосы препятствий и т.п.	До 30 мин	1-3-кратное повышение до 170÷180 уд/мин
Заключительная	5-й компонент – восстановительный	элементы стретчинга, релаксационные, дыхательные упражнения, подвижные игры низкой интенсивности	2-4 мин	Снижение до 100÷120 уд/мин
	6-й компонент – завершающий	подведение итогов урока, оценка, сообщение домашнего задания, инструктаж по домашней работе, организованный уход с занятия	до 2 мин	Снижение до 85÷100 уд/мин

Этого времени вполне достаточно для сдачи рапорта (приветствия) и сообщения задач урока. Для снижения времени на реализацию данного компонента, рекомендуемую

некоторыми авторами проверку личного состава («пофамильную переключку») лучше всего заменить на подготавливаемый дежурным учеником список присутствующих [20]. Собственно подготовительный компонент, в зависимости от задач занятия, может продолжаться от 8 до 12 мин. При этом данный компонент урока должен вызывать постепенное (ни в коем случае не резко) повышение частоты сердечных сокращений до 130-145 уд/мин.

Обязательным содержанием данного раздела занятия должны выступать упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения; в этот компонент целесообразно также включать разновидности ходьбы, бега, прыжков, различные общеразвивающие упражнения в форме разнообразных видов ритмической гимнастики (гимнастической аэробики) или игровых заданий. С целью повышения эластичности мышц и связок целесообразно применять упражнения «на растяжку» (предварительный стретчинг – «предстретчинг»), а также специальные подготовительные упражнения в зависимости от тех видов двигательных заданий, которые будут включены в основную часть урока.

Как было сказано, основная часть представлена двумя составляющими: образовательно-обучающим и тренировочно-оздоровительным компонентами. Данное разделение обусловлено тем, что, во-первых, согласно ФГОС выделяются соответствующие типы задач и уроков и, во-вторых, исходя из специфики предмета «Физическая культура», который, как известно, обязан обучать, развивать и оздоравливать. Однако указанное разделение весьма условно, поскольку урок может быть полностью обучающим или преимущественно тренировочным, но исходя из цели физического воспитания [17, 18], обязательно должен включать задачи по сохранению и укреплению здоровья занимающихся.

Поскольку в соответствии со спецификой тренировочная направленность ближе к оздоровительной (и в одном и в другом случае важным компонентом является физическая нагрузка), то по нашему мнению, более целесообразно оздоровительный компонент присоединить к тренировочному, нежели к образовательному. Однако еще раз подчеркнем, что указанное разделение весьма условно.

Исходя из специфики, образовательно-обучающая подчасть включает двигательные задания, направленные на ознакомление, изучение и совершенствование двигательных действий, контроль знаний, умений и навыков, а также сообщение теоретических сведений, касающихся, в том числе понятия «здоровья» и «здорового образа жизни». Временные рамки данного компонента в зависимости от задач могут быть различными, но, поскольку урок, прежде всего, должен учить, то мы предлагаем на данную подчасть отвести примерно половину всей основной части занятия (до 10-15 мин при 40-45-минутном уроке). Показатели пульса в рамках данного компонента ограничиваются этапом обучения: при ознакомлении и начальном разучивании – относительно низкие – при закреплении и совершенствовании – существенно выше.

Следующий компонент основной части мы неслучайно назвали тренировочно-оздоровительным, поскольку основная его говорит сама за себя – тренировка или развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости и др. Как уже было сказано выше, применение упражнений для воспитания физических качеств в соответствующем «нагрузочном» режиме (физическая тренировка) выступает важнейшим здоровьесберегающим фактором [2]. Поэтому очень часто специалистами [2, 31] наряду с термином «физическая тренировка» используется понятие «оздоровительная тренировка».

В этой связи данный тренировочно-оздоровительный компонент должен включать те упражнения, которые, с одной стороны, способствуют повышению уровня развития основных физических качеств, с другой, – посредством во многом этих же двигательных заданий, – укреплению здоровья.

В зависимости от задач оздоровительно-тренировочная подчасть основной части урока содержит упражнения в соответствии с планированием направленные на развитие

координационных, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости. Время на реализацию тренировочно-оздоровительного компонента составляет примерно половину основной части (до 10-15 мин), но оно, как уже указывалось, может изменяться в большую или меньшую сторону. Характеризуя пульсовые параметры основной части урока, стоит отметить, что целесообразно планировать такие двигательные действия, которые вызывают в течение основной части попеременный подъем (двух – трехкратное повышение до $170 \div 180$ уд/мин) и снижение между нагрузками (до $100 \div 120$ уд/мин) частоты сердечных сокращений учащихся [23, 30].

В связи с тем, что большое значение для физического воспитания имеют игровые виды спорта, то, возможно применение еще одного компонента основной части урока – игрового, включающего проведение подвижной или спортивной игры. Этот компонент также может быть представлен в форме интегральной (образовательно-развивающей) подчасти, когда в рамках применения одних и тех же средств происходит, с одной стороны, формирование двигательных умений и навыков, с другой, – развитие физических способностей. В качестве примера можно привести следующие двигательные задания: преодоление полос препятствий, игры-эстафеты, различные спортивные игры и др.

В рамках заключительной части урока нами выделяется 2 компонента: восстановительный и завершающий. Поскольку задача первого компонента состоит в снижении нагрузки и постепенном восстановлении организма занимающихся, то в этот раздел должны быть включены соответствующие двигательные задания. В связи с необходимостью укрепления здоровья школьников мы предлагаем такие средства, которые с одной стороны снижают нагрузку, с другой, – способствуют оздоровлению. Это могут быть различные двигательные задания релаксационного характера (в том числе самомассаж), элементы антистрессовой пластической гимнастики, ментального, дыхательные упражнения, упражнения на внимание, а также подвижные игры низкой интенсивности для учащихся начальных классов. Временные рамки данной подчасти составляют 2-4 минуты и обеспечивают (у учащихся основной медицинской группы) постепенное снижение пульса до $100 \div 120$ уд/мин.

Завершающий компонент заключительной части урока включает построение, подведение итогов урока, сообщение домашнего задания и организованный уход с занятия.

Поскольку в рамках такого здоровьесберегающего урока выделяются «новые» компоненты, то это вызывает необходимость определенного увеличения времени, прежде всего, подготовительной и заключительной частей урока. По сути, структура данного здоровьесберегающего урока становится схожей со структурой урока физической культуры для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [22], но полностью ее не копирует. По нашему мнению данная детализация с выделением указанных компонентов позволяет четко соблюсти все целесообразные аспекты, касающиеся количественных и качественных составляющих урока.

Что касается использования наиболее популярной, судя по широкому представлению в научной литературе технологии спортивно ориентированного («спортизированной») физического воспитания [3, 9, 28, 33], то мы оставляем ей не самое значимое место, поскольку считаем данную технологию несколько утопичной. Поэтому из всех имеющихся «плюсов» данной инновационной методики мы сочли возможным использовать лишь рекомендованный специалистами [30], заимствованный из системы спортивной тренировки подход, представляющий совокупность уроков физической культуры в виде системы микроциклов.

В заключение отметим, что предложенная структура имеет природосообразный характер, учитывающий психологические (организационный момент) и физиологические (разминка) особенности включения в активную двигательную деятельность (вработывание), достижения пика работоспособности (основная часть) и постепенного выхода из рабочего состояния (восстановление). Учитывая вышеизложенное, указанная структура

обеспечивает реализацию важнейшего принципа современного образования – интенсификацию и оптимизацию учебного процесса [18, 34]. Предложенная форма может видоизменяться (варьироваться) в зависимости от задач урока. Так, в случае комбинирования в уроке обучающих и развивающих элементов вполне возможно их объединение. Вместо обучающего компонента возможно использование интегрально фрагмента, сочетающего и обучение, и воспитание физических качеств (например, изучение и проведение подвижной игры, эстафеты и т.п.). Но в любом случае важной составляющей является применение здоровьесберегающих технологий. Конечно, только лишь одними уроками не решить проблему укрепления здоровья детей. Необходимо привлечение других форм физического воспитания: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивно-массовых и других внеклассных мероприятий. Вместе с тем, от качества уроков физической культуры будет зависеть успех и остальных форм.

Таким образом, нами предложена динамичная, развивающаяся структура шестикомпонентного урока физической культуры, основным содержанием которого являются элементы, непосредственно направленные на сохранение и укрепление здоровья занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршинник, С.П. Мониторинг физического состояния школьников : учеб.-метод. пособие / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев. – Краснодар : [б. и.], 2013. – 66 с.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 246 с.
3. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.
4. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2-6.
5. Банникова, Т.А. Прогрессивные технологии физического воспитания в сфере физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / Т.А. Банникова. – Краснодар : [б. и.], 2012. – 175 с.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
7. Виленская, Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе / Т.Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 1. – С. 2-6.
8. Головина, Л.Л. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 55-58.
9. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе / под ред. Л.И. Прогонюка. – Сургут : Дефис, 2001. – 212 с.
10. Козуб, М. В. Формирование профессиональной готовности будущего учителя физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе : дис. ... канд. пед. наук / Козуб М.В. – Елец, 2007. – 221 с.
11. Копылов, Ю.А. О третьем уроке в начальных классах / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, И.В. Ивашина // Физическая культура в школе. – 2014. – № 5. – С. 7-11.
12. Лёвушкин, С.П. Динамика физического развития школьников Ульяновска / С.П. Лёвушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 1. – С. 56-59.
13. Лукьяненко, В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / В.П. Лукьяненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1-2. – С. 18-25.
14. Лукьяненко, В.П. Основные заблуждения в понимании проблем школьной физической культуры / В.П. Лукьяненко // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 46-50.

15. Лукьяненко, В.П. Основные заблуждения в понимании проблем школьной физической культуры / В.П. Лукьяненко // Физическая культура в школе. – 2012. – № 3. – С. 13-17.
16. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : методическое пособие / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М. : Просвещение, 2010 // Режим доступа: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html. – Дата обращения 01.09.2015.
17. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы : программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011. – 128 с.
18. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2011. – 104 с.
19. Назаркина, Н.И. Проблемы модернизации урока физической культуры / Н.И. Назаркина // Физическая культура в школе. – 2012. – № 5. – С. 24-25.
20. Новосельский, В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах : учеб.-метод. пособие / В.Ф. Новосельский. – Киев : Радянська школа, 1989. – 128 с.
21. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
22. Организационно-методические и медико-биологические основы физического воспитания учащихся в специальных медицинских группах : методические рекомендации / В.И. Осик, Ю.К. Чернышенко, Т.А. Банникова. – Краснодар : Типография «Просвещение-Юг», 2000. – 48 с.
23. Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – 222 с.
24. Петров, В.О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Петров В.О. – Ростов-на-Дону, 2005. – 220 с.
25. Полозов, Р.Е. К вопросу о совершенствовании планирования учебного материала по физической культуре в общеобразовательной школе / Р.Е. Полозов, С.П. Аршинник // Тезисы докл. XXXXI науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (декабрь 2013 – март 2014 года), г. Краснодар : материалы конференции. Ч. 2. – Краснодар : [б. и.], 2014. – С. 129-130.
26. Пономарева, Е.Ю. Программа проведения занятий фитнес-аэробикой со школьниками (в рамках третьего часа физкультуры) / Е.Ю. Пономарева // Здоровье – в школы! : сборник статей по материалам III Международного конгресса учителей физической культуры. – Петрозаводск, 2012. – С. 241-247.
27. Семенов, Л.А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / Л.А. Семенов // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта : материалы Международного научно-практического форума / ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная социально-гуманитарная академия». – Самара : Изд-во «Инсома-Пресс», 2013. – С. 252-256.
28. Синявский, Н.И. Структурно-функциональная модель физической культуры образовательно-тренировочной направленности у юношей в общеобразовательной школе / Н.И. Синявский, Р.И. Садыков, Н.Н. Безноско // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 171-176.
29. Смирнова, И.А. Учителя обсуждают концепцию и содержание всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / И.А. Смирнова // Физическая культура в школе. – 2014. – № 1. – С. 2-6.
30. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки : монография / составители: Н.И. Синявский, Р.И. Садыков. – Тюмень : Аксиома, 2013. – 160 с.
31. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий : учеб. пособие / сост. В.И. Осик, А.В. Плешкань, Н.И. Дворкина [и др.]. – Краснодар : [б. и.], 2007. – 127 с.
32. Фетисов, А.С. Возникающие проблемы и пути их решения / А.С. Фетисов, Т.Ю. Хабарова // Физическая культура в школе. – 2014. – № 4. – С. 27-32.
33. Чедов, К.Е. Спортизированное физическое воспитание в контексте подготовки олимпийского резерва / К.Е. Чедов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 45-46.
34. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект : кн. для педагога / Ю.А. Янсон – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 624 с.

REFERENCES

1. Arshinnik, S.P. and Tkhorov V.I. (2013), *Monitoring of a physical state of schoolchildren*, Krasnodar.
2. Balsevich, V.K. (2000), *Kinesiology of the person*, Theory and Practice of Physical Culture, Moscow.
3. Balsevich, V.K. and Lubysheva, L.I. (2005), "The theory and technology of sports focused physical training at mass comprehensive school", *Physical Education: Education, Training*, No. 5, pp. 50-53.
4. Balsevich V.K. (2006), "Health formation function of education in the Russian Federation (Materials to the development of the national project of health improvement of younger generation of Russia in the period of 2006-2026)", *Physical Education: Education, Training*, No. 6. pp. 2-6.
5. Bannikova T.A. (2012), *Progressive technologies of physical training in the sphere of physical education and sport*, Krasnodar.
6. Bishayeva, A.A. (2012), *Physical education: the textbook for establishments of primary and secondary professional education*, Academy, Moscow.
7. Vilenskaya, T.E. (2005), "Efficiency of physical training classes at elementary school", *Physical Education: Education, Training*, No. 1, pp. 2-6.
8. Golovina, L.L., Kopylov, Yu.A. and Polyanskaya, N.V. (2006), "The third lesson of physical education at comprehensive school", *Physical Education: Education, Training*, No. 3, pp. 55-58.
9. Progoniyuk, L.I. (2001), *Innovative educational technology of sport focused physical training of schoolchildren at comprehensive school*, Defis, Surgut.
10. Kozub, M.V. (2007), *Formation of professional readiness of future teacher of physical education for implementation of health saving activity at school*, dissertation, Elets.
11. Kopylov, Yu.A., Polyanskaya, N.V. and Ivashina I.V. (2014), "About the third lesson in elementary classes", *Physical Education at School*, No.5, pp.7-11.
12. Lyovushkin S. P. (2005), "Dynamics of physical development of school students of Ulyanovsk", *Physical Education: Education, Training*, No. 1, pp. 56-59.
13. Lukyanenko V.P. (1999), "A state and prospects of improvement of physical training of schoolchildren in the light of modern conceptual approaches", *Physical Education: Education, Training*, No.1-2, pp. 18-25.
14. Lukyanenko V.P. (2012), "The main delusions in understanding of problems of school physical education", *Physical Education at School*, No. 2, pp. 46-50.
15. Lukyanenko V.P. (2012), "The main delusions in understanding of problems of school physical education", *Physical Education at School*, No. 3, pp. 13-17.
16. Ljah, V.I. and Zdanevich, A.A. (2010), *Physical education in 10-11 classes. Basic level*, Prosveshhenie, Moscow, available at: www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html.
17. Ljah, V.I. and Zdanevich, A.A. (2011), *Comprehensive Program of Physical Training of Pupils of 1-11 Classes of comprehensive School: Programs of Educational Institutions*, Prosveshhenie, Moscow.
18. Ljah, V.I. (2011), *Physical education. Working programs. Subject line of textbooks M.Ya. Vilensky 5-9 classes*, Prosveshhenie, Moscow.
19. Nazarkina N.I. (2012), "Problems of modernization of a physical education class", *Physical Education at School*, No. 5. pp. 24-25.
20. Novoselsky, V.F. (1989), *Methods of a lesson of physical education in senior classes*, Kiev.
21. Menkhin, Yu.V. and Menkhin, A.V. (2002), *Health gymnastics: theory and methods*, Phoenix, Rostov-on-Don.
22. Osik, V.I., Chernyshenko, Yu.K., Bannikova, T.A. (2000), *Organizational, methodical, medicine and biological principles of physical training of pupils in special medical groups*, Education-South, Krasnodar.
23. Minayev, B.N. and Shiyan, B.M. (1989), *Principle's of a technique of physical training of schoolchildren*, Prosveshhenie, Moscow.
24. Petrov, V.O. (2005), *Health saving technologies in work of the teacher of physical education*, dissertation, Rostov-on-Don.
25. Polozov, R.E. and Arshinnik, S.P. (2014), "To a question of improvement of planning of a training material on physical education at comprehensive school", *Theses of reports of the XXXXI scientific conference of students and young scientific higher education institutions of the Southern Federal Dis-*

trict (December, 2013 – March, 2014). Krasnodar: materials conference. Part 2, Krasnodar, pp. 129-130.

26. Ponomareva, E.Yu. (2012), "The program of fitness aerobics for schoolchildren (within the third hour of physical education class)", *Health – at schools!: The collection of articles on materials of the III International congress of teachers of physical education*, Petrozavodsk, pp. 241-247.

27. Semenov, L.A. (2013), "Monitoring and problems of physical training of children and teenagers", *Health improvement of the nation means of physical education and sport, Materials of the International scientific and practical forum, Samara State Academy of Social Sciences and Humanities*, Publishing house "Insoma-Press", Samara, pp. 252-256.

28. Sinyavsky, N.I., Sadykov, R.I. and Beznosko, N.N. (2014), "Structurally functional model of physical education of an educational and training orientation at young men at comprehensive school", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (111), pp.171-176.

29. Smirnova, I.A. (2014), "Teachers discuss the concept and the content of the All-Russian sports complex", *Physical Education at School*, No.1, pp. 2-6.

30. Sinyavsky, N.I. and Sadykov, R.I. (2013), The content of lessons of physical education of an educational and training orientation on the basis of the principles of sports training, *Axioma*, Tyumen.

31. Osik, V.I., Pleshkan A.V., Dvorkina, N.I. and etc. (2007), *Theory and technique of sports and health improving technologies*, Krasnodar.

32. Fetisov, A.S. and Habarova, T.Yu. (2014), "Arising problems and ways of their solution", *Physical Education at School*, No.4, pp. 27-32.

33. Chedov, K.E. (2004), "Sport focused physical training in the context of preparation of the Olympic reserve", *Physical Education: Education, Training*, No. 3, pp. 45-46.

34. Jansson, Ue.A. (2004), *Physical education at school. Scientific and pedagogical aspect*, Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: arschinnik_fk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.09.2015.

УДК 37.034:796.011.3

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЭТНОЛОГИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Аннотация

Анализ литературных источников показывает, что физическая культура всесторонне воздействует на формирование интересов общества и личности, гуманистических основ взаимоотношений независимо от их специфических особенностей и статусных форм, в которых происходит это общение. Работа посвящена рассмотрению психолого-педагогических аспектов использования средств физической культуры в системе нравственного воспитания учащихся.

Ключевые слова: этнопедагогика, методы, принципы, формы, средства воспитания, духовные ценности, этнологическая физическая культура.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.p42-47

PEDAGOGICAL PRINCIPLES, METHODS AND MEANS OF IMPLEMENTING THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF ETHNOLOGICAL PHYSICAL EDUCATION

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

Annotation

An analysis of the literature shows that physical education comprehensively affects the formation of the interests of society and the individual, humanistic foundations of the relationship, regardless of their specific features and status of forms in which there is communication. The work is devoted to the psychological and pedagogical aspects of the use of physical culture in the moral education of students.