

УДК 796.011.3

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ГЛАВНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

С. П. Аршинник, В. И. Тхорев

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

Обосновывается необходимость коррекции структуры и содержания современного урока физической культуры с позиций здоровьесбережения.

Ключевые слова: *урок физической культуры, компоненты урока, школьники, здоровьесберегающие технологии.*

Известно, что с началом учебной деятельности ребёнок проводит значительную часть времени в школе, поэтому общеобразовательная школа во многом обязана взять на себя заботу о сохранении его здоровья наряду с родителями. Неслучайно первая задача, которую учителя физической культуры должны решать в ходе обеспечения физического воспитания детей, — это сохранение и укрепление здоровья детей [9. С. 3; 10. С. 3].

Однако результаты современных научных исследований изобилуют сведениями о стремительном ухудшении состояния здоровья детей школьного возраста [2. С. 2; 6. С. 55; 7. С. 7]. К сожалению, попытки переломить данную ситуацию не привели к сколько-нибудь заметному результату. В частности, по вопросу выхода из создавшейся ситуации имеются различные точки зрения: от самостоятельной двигательной активности до занятий фитнесом. Однако подавляющее большинство специалистов сходятся во мнении, что наиболее оптимальным средством являются учебно-тренировочные занятия, осуществляемые под руководством специалиста в соответствии с чётко составленным планом действий [1; 5. С. 2–3; 13. С. 6; 14. С. 131]. Здесь имеются в виду физкультурные занятия урочного типа, или попросту — уроки физической культуры.

Таким образом, урок физической культуры был и остаётся наиболее значимым и востребованным видом организованной физкультурной деятельно-

сти, поскольку является обязательной формой занятий, которая проводится по научно обоснованным программам и под руководством дипломированных специалистов. Если и существует форма занятий физическими упражнениями, которая позволяет изменить сложившуюся негативную ситуацию, то это прежде всего урок физической культуры [1], притом что, по мнению некоторых специалистов, резервов эффективности урока физкультуры полностью ещё не исчерпал [5. С. 2; 13. С. 72–74]. Соответственно, его возможности следует развивать и совершенствовать исходя из имеющихся реалий и современных научных достижений.

Следует отметить, что в сравнении с другими здоровьесберегающими технологиями урок физической культуры имеет существенные преимущества, которые обусловлены интегративным характером физической культуры: он позволяет вбирать в себя и гигиенические, и физкультурно-оздоровительные, и защитно-профилактические, и многие другие здоровьесберегающие технологии.

Следовательно, можно констатировать, что современный урок физической культуры, как специфический вид образовательной технологии, имеет широкие возможности для обеспечения сохранения здоровья обучающихся. Вместе с тем видоизменение структуры урока физической культуры позволяет усилить имеющиеся в его арсенале средства для целенаправленной оздоровительной деятельности.

Исходя из того, что в последние годы наблюдается серьёзное снижение уровня здоровья детей, представляется целесообразным задачу его сохранения вывести на первый план. В связи с этим в последнее время становится популярной точка зрения, согласно которой рекомендуется 3-й час физической культуры посвятить собственно оздоровительному уроку [6. С. 55; 7. С. 7–8; 12. С. 241]. Однако один урок физической культуры в неделю «оздоровительной направленности» не сможет значительно изменить ситуацию, поскольку к следующему такому занятию полученный в результате занятия эффект, по меткому замечанию профессора В. П. Лукьяненко, «растаял бы как дым» [8. С. 21–22]. По всей видимости, поэтому отмечается необходимость включать в структуру каждого урока физической культуры определённую «здоровьесберегающую» часть [11. С. 129].

Возвращаясь к вопросу укрепления здоровья, стоит отметить, что, по мнению многих специалистов, обеспечение сохранения здоровья в большинстве случаев осуществляется за счёт использования так называемых здоровьесберегающих подходов (определённых «мини-технологий»), которые можно использовать в рамках современных уроков физической культуры [2. С. 2–5; 12].

С целью разработки такого «здоровьесберегающего» урока физической культуры нами предложена модель, объединяющая несколько элементов традиционных и нетрадиционных здоровьесберегающих подходов, взаимосвязанных и дополняющих друг друга в процессе занятия.

Анализ научной литературы [3. С. 10, 34–45, 124–133; 4. С. 120–124] показывает, что наиболее разработанными и гарантирующими здоровьесберегающий эффект являются следующие виды двигательной активности: упражнения для формирования правильной осанки, дыхательные, релаксационные упражнения, игровые технологии, элементы фитнеса и др. В связи с этим необходимо в рамках планирования уроков комплексно

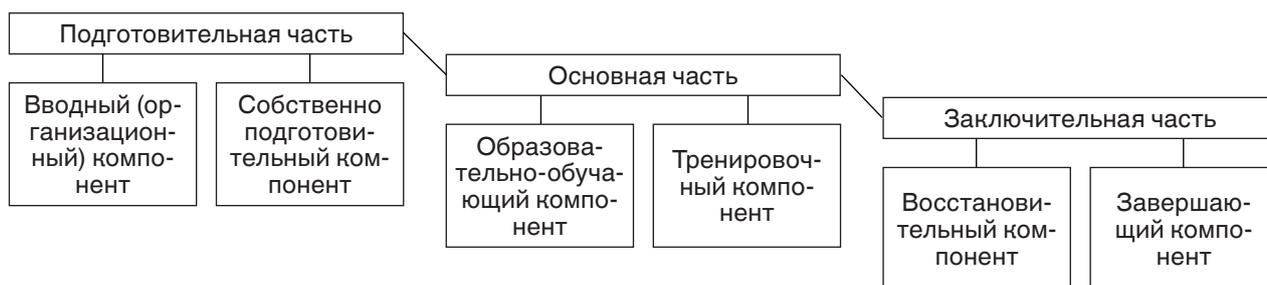
применять данные виды для укрепления здоровья обучающихся.

С учётом 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 традиционного урока физической культуры. Данная модель урока представлена на рисунке.

В соответствии с предложенной структурой организационный и разминочный компоненты формируют подготовительную часть урока; образовательный и тренировочный являются составными звеньями основной части, а восстановительный и завершающий формируют заключительную часть занятия.

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

Таким образом, предложенная нами модель шестикомпонентного урока физической культуры является приоритетной здоровьесберегающей физкультурно-оздоровительной технологией, основным содержанием которой являются элементы, непосредственно направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся.



Модель современного здоровьесберегающего урока физической культуры

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 2–6.
2. 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 // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2–6.
3. Банникова, Т.А. Прогрессивные технологии физического воспитания в сфере физической культуры и спорта / Т.А. Банникова. – Краснодар, 2012. – 175 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – М. : Академия, 2012. – 304 с.
5. Виленская, Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе / Т.Е. Виленская // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 1. – С. 2–6.
6. Головина, Л.Л. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 55–58.
7. Копылов, Ю.А. О третьем уроке в начальных классах / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Физ. культура в шк. – 2014. – № 5. – С. 7–11.
8. Лукьяненко, В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / В.П. Лукьяненко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1–2. – С. 18–25.
9. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов общеобразовательной школы : программы общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011. – 128 с.
10. Матвеев, А.П. Физическая культура : Рабочие программы : 1–4-е классы / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2014. – 63 с.
11. Петров, В.О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / В.О. Петров. – Ростов н/Д., 2005. – 220 с.
12. Пономарёва, Е.Ю. Программа проведения занятий фитнес-аэробикой со школьниками (в рамках третьего часа физкультуры) / Е.Ю. Пономарёва // Здоровье—в школы! : сб. ст. по материалам III Междунар. конгресса учителей физ. культуры. – Петрозаводск : Изд-во КГПА, 2012. – С. 241–247.
13. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки / сост.: Н.И. Синявский, Р.И. Садыков. – Тюмень : Аксиома, 2013. – 160 с.
14. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 624 с.

Поступила в редакцию 23 марта 2016 г.

Для цитирования: Аршинник, С.П. Урок физической культуры — главная здоровьесберегающая технология в школе / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 12–15.

Сведения об авторах

Аршинник Сергей Павлович — кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики лёгкой атлетики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. arschinnik_fk@mail.ru

Тхорев Василий Иванович — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. doc@kgufkst.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 12–15.

Physical Education Lesson is the Main Health-Saving Technology in the School

S. P. Arhinnic¹, V. I. Tkhorev²

Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

¹arschinnik_fk@mail.ru; ²doc@kgufkst.ru

The article substantiates the need to adjust the structure and content of the modern lesson of physical culture from the standpoint of health preservation.

Keywords: *physical education lesson, components lesson, schoolchildren, health-preserving technologies.*

References

1. Bal'sevich V.K. Infrastruktura vysokoeffektivno-go fizicheskogo vospitaniya v obscheobrazovatel'noy shkole: metodologiya proyektirovaniya i ekspluatatsii [Infrastructure High Performance Physical Education in Secondary School: Methodology for Design and Operation]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2003, no. 4, pp. 2–6. (In Russ.).
2. Bal'sevich V.K. Zdorov'yeformiruyuschaya funktsiya obrazovaniya v Rossiyskoy Federatsii (materialy k razrabotke natsional'nogo proekta ozdorovleniya podrastayushchego pokoleniya Rossii v period 2006–2026 godov) [Healthformed Function of Education in the Russian Federation (Materials for the Development of the National Project of Improvement of the Younger Generation of Russia in the Period 2006–2026)]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2006, no. 6, pp. 2–6. (In Russ.).
3. Bannikova T.A. *Progressivnyye tehnologii fizicheskogo vospitaniya v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta* [Progressive Technologies of Physical Education in the Sphere of Physical Culture and Sports]. Krasnodar, 2012. 175 p. (In Russ.).
4. Bishaeva A.A. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Culture]. Moscow, 2012. 304 p. (In Russ.).
5. Vilenskaya T.E. Effektivnost' urokov fizicheskoy kultury v nachal'noy shkole [The Effectiveness of Physical Education Lessons in Primary School]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2005, no. 1, pp. 2–6. (In Russ.).
6. Golovina L.L., Kopylov Yu.A., Polyanskaya N.V. Tretiy urok fizicheskoy kul'tury v obscheobrazovatel'noy shkole [The Third Lesson of Physical Culture at Comprehensive School]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2006, no. 3, pp. 55–58. (In Russ.).
7. Kopylov Yu.A., Polyanskaya N.V. O tretyem uroke v nachal'nykh klassakh [About the Third Lesson in Primary School]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical Culture at School], 2014, no. 5, pp. 7–11. (In Russ.).
8. Lukyanenko V.P. Sostoyaniye i perspektivy sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov v svete sovremennykh kontseptual'nykh podhodov [Status and Prospects of Improvement of Physical Training of Pupils in the Light of Modern Conceptual Approaches]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 1999, no. 1–2, pp. 18–25. (In Russ.).
9. Lyah V.I., Zdanevich A.A. *Kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya 1–11 klassov obscheobrazovatel'noy shkoly: programmy obscheobrazovatel'nykh uchrezhdeniy* [A Comprehensive Program of Physical Education Students Grades 1–11 Secondary Schools: Programs of Educational Institutions]. Moscow, 2011. 128 p. (In Russ.).
10. Matveev A.P. *Fizicheskaya kul'tura. Rabochiye programmy. 1–4 klassy* [Physical Culture. Working Programs. Grades 1–4]. Moscow, 2014. 63 p. (In Russ.).
11. Petrov V.O. *Zdorov'yesberegayuschiye tehnologii v rabote uchitelya fizicheskoy kul'tury* [Health Saving Technologies in the Work of the Teacher of Physical Culture. Thesis]. Rostov-on-Don, 2005. 220 p. (In Russ.).
12. Ponomaryova E.Yu. Programma provedeniya zanyatiy fitness-aerobikoy so shkol'nikami (v ramkakh tret'yego chasa fizkultury) [The Program of Training Fitness Aerobics with Students (in the Third Hour of Physical Education)]. *Zdorov'ye—v shkoly! Sbornik statey po materialam III Mezhdunarodnogo kongressa uchiteley fizicheskoy kul'tury* [Health—in School!: a Collection of Articles on Materials of the III International Congress of Teachers of Physical Culture]. Petrozavodsk, 2012. Pp. 241–247. (In Russ.).
13. *Soderzhaniye urokov fizicheskoy kul'tury obrazovatel'no-trenirovochnoy napravlenosti na osnove printsipov sportivnoy trenirovki* [The Content of Physical Training Lessons of Educational and Training Orientation on the Basis of the Principles of Sports Training]. Tyumen, 2013. 160 p. (In Russ.).
14. Yanson Yu.A. *Fizicheskaya kul'tura v shkole. Nauchno-pedagogicheskiy aspekt* [Physical Culture in schools. Scientific-pedagogical Aspect]. Rostov-on-Don, 2004. 624 p. (In Russ.).