

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

Актуальность метода хронометрирования уроков физической культуры на современном этапе

Косицын Руслан Владимирович

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: secondslimcore@gmail.com

Урок физической культуры – это не только время для занятий спортом, но и для развития социальных навыков учащихся, повышения их самооценки и самодисциплины, формирования привычки здорового образа жизни. Все это достигается благодаря эффективной организации деятельности обучающихся на уроке физической культуры. Изучение организации деятельности учащихся на уроке физической культуры помогает оптимизировать учебный процесс, позволяя учителю более эффективно построить занятия с учетом потребностей и способностей каждого учащегося. Такое изучение позволяет создать условия для успешного учебного процесса, учитывая особенности физической подготовленности и возраста учащихся, что позволяет повысить интерес и мотивацию к занятиям. Одним из эффективных методов изучения организации деятельности учащихся на уроке физической культуры является хронометрирование [1].

Цель исследования – обосновать актуальность и сущность метода хронометрирования уроков физической культуры на современном этапе.

Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности урока, значительно уточняющих и углубляющих педагогический анализ урока. В ходе урока учитель заполняет протокол хронометрирования, проводит расчет общей и моторной плотности (в процентах), представляет данные хронометрирования в графическом оформлении и делает письменный анализ плотности урока.

Хронометраж плотности урока рекомендуется выполнять вдвоем, один наблюдает и сообщает время, затраченное на тот или иной вид деятельности, другой фиксирует эти сведения в протоколе. Для наблюдения выбирают одного ученика, который добросовестно выполняет задания учителя. Общие сведения об уроке следует записывать в протокол до начала урока. Дальнейшее ведение протокола осуществляется непосредственно на уроке, причем заполняются только графы: «Виды деятельности» и «Время окончания действия». Секундомер включается со звонком. Хронометрирование проводится по скользящей стрелке секундомера. Обработка данных выполненного хронометрирования проводится после окончания урока.

По характеру работы на уроке физической культуры различается несколько видов деятельности учителя и учащихся класса:

- «объяснение» (объяснение учителя и показ упражнений);
- «выполнение упражнений» (выполнение учащимися упражнений);
- «отдых» (ожидание учащимися выполнения очередного задания и отдых после выполнения упражнений);
- «организация» (построения, переход от одного вида занятий к другому, подготовка мест занятий, уборка оборудования и инвентаря, а также другие вспомогательные мероприятия).

Все эти виды деятельности входят в категорию рациональных затрат времени и определяют общую плотность урока.

При проведении урока могут быть случаи, когда затраты времени нельзя назвать рациональными, педагогически оправданными (опоздание класса к началу урока, окончание

урока до звонка, затянувшаяся подготовка мест занятий, поиск инвентаря и др.) и в этом случае затраты времени определяются как «простой» и не входят в процент плотности.

Общая плотность урока – отношение рационально затраченного времени к общему времени урока умноженное на 100 %. Общая плотность полноценного урока физической культуры должна теоретически приближаться к 100 %. К снижению общей плотности урока приводят следующие причины:

- неоправданные простои на уроке (опоздание, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря и т. п.);
- неподготовленность учителя к уроку, непродуманное содержание и организация урока, приводящие к неизбежной потере времени;
- излишняя и малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;
- нерациональное использование времени из-за неудовлетворительной дисциплины занимающихся, многократных повторений объяснения, команд и распоряжений учителем, замечаний ученикам.

Моторная плотность урока – отношение времени, затраченного на выполнение упражнений к общему времени урока умноженное на 100 %. В зависимости от типа и двигательной направленности урока показатели моторной плотности могут изменяться и достигать высокого уровня, особенно в старших классах. Так, моторная плотность на уроках по спортивным играм будет выше моторной плотности на уроках по гимнастике. На уроках совершенствования техники движений и развития двигательных качеств она может достигать 70–80 %. Для уроков направленных на обучение двигательным действиям и формирование знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность учащихся, моторная плотность может находиться на уровне 50 % и ниже. Оптимальной моторной плотностью на уроках физической культуры в IV-V классах принято считать плотность, равную 37–49 %; в VI–VIII классах – 50–60 %; в старших – до 70 %. При вычислении плотности урока время необходимо перевести в секунды.

Подводя итоги хронометрирования урока, следует помнить, что сумма всех рациональных и непроизводительных затрат времени должны равняться общей продолжительности урока. На основе данных хронометрирования дается всесторонний письменный анализ деятельности учителя, и оценка его умения правильно и рационально использовать время урока. Оценивая плотность урока, необходимо учитывать поставленные перед уроком задачи и условия проведения. Необходимо проанализировать, какие специальные педагогические мероприятия были проведены преподавателем с целью более эффективного использования времени на уроке. В анализе плотности урока нужно конкретно изложить причины, которые обусловили соответствующие показатели. В заключение анализа должны быть внесены предложения по устранению отмеченных недостатков и указаны пути повышения плотности урока.

Источники и литература

- 1) Головизнин В. С. Показатели пульсовой стоимости и плотности уроков физической культуры // Вестник науки. 2024. №6 (75). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-pulsovoy-stoimosti-i-plotnosti-urokov-fizicheskoy-kultury>