**ИССЛЕДОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Кузьмина Л.И., г.Минск, Беларусь;*

*Чиженок Т.М., г.Запорожье, Украина*

*The article shows study of rational use vremni at physical training lessons.*

*Постановка проблемы.* Самым большим дефицитом на уроке физической культуры является время, его нельзя ни накопить, ни замедлить. Время можно лишь более и менее рационально использовать. Эффективное использование учебного времени – один из основных показателей педагогического мастерства учителя физической культуры [1]. Рациональное использование времени на уроке физической культуры – один из важнейших критериев повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. В практике физического воспитания этот показатель принято называть плотностью урока. Понятие плотности урока ряд авторов [1–3] подразделяют на общую плотность – отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока, и моторную плотность – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение упражнений, ко всему времени урока. Однако в литературе и в практике нередко пользуются одним термином «плотность урока».

Смешивание понятий общей и моторной плотности нередко приводит к ошибочному требованию беспредельного повышения «плотности». Если общая плотность может и должна быть доведена до максимума, то есть до 100%, то моторная плотность не может иметь такого показателя. Так как, в каждом уроке есть моменты организации обучения, осмысливание его учащимися, анализ ошибок и контроль за деятельностью учащихся на уроке, к тому же стремление к максимальной моторной плотности неизбежно привело бы к снижению качества и эффективности учебной работы в целом. По имеющимся данным (Г.Б.Мейксон и др.) моторная плотность урока физической культуры, равная 65–70% считается оптимальной [2].

Общая плотность урока (ОПУ) служит показателем умения учителя рационально использовать время на различные виды деятельности учащихся и свои действия. Моторная плотность (МПУ) показывает лишь процент затраченного времени на двигательную деятельность учащихся на уроке. При этом очень важно характеризовать ту или иную плотность не суммарным показателем, а в динамике, на протяжении всего хода урока. Это дает возможность более конкретно оценивать степень рационального использования времени урока.

*Целью данной работы* явилось исследование рационального распределения времени по показателям ОП И МП урока физической культуры учащихся младших, средних и старших классов.

*Задачи исследования:* 1.Оценить показатели общей и моторной плотности различных частей урока физической культуры учащихся младших, средних и старших классов.

*Методы и организация исследования.* Исследование проводилось в общеобразовательных школах г. Минска и г. Запорожья. Анализ содержания и оценку показателей общей и моторной плотности уроков проводили в 1-Х1 классах. Общую и моторную плотность определяли на 18 уроках физической культуры.

*Результаты исследования.* Анализ показателей общей и моторной плотности урока физической культуры показал, что в младших классах (комплексные уроки) моторная плотность составляет в среднем 20–25%, в средних классах – 25–30% и в старших – 20–25%. Низкая моторная плотность в младших классах объясняется тем, что значительная часть времени урока тратится на организацию учащихся для выполнения физических упражнений. В старших классах также низкая моторная плотность объясняется медленным выполнением индивидуальных заданий, сложностью и продолжительностью изучение техники физических упражнений, а также большей тратой времени на объяснение и показ деталей техники двигательных действий.

Исследования показали, что в пределах каждого урока физической культуры моторная плотность распределяется неравномерно. Максимальная моторная плотность (МП) наблюдается в подготовительной части урока при выполнении общеразвивающих и подготовительных упражнений. В этой части урока учителя применяют, как правило, фронтальный метод организации учащихся для выполнения запланированных упражнений.

Показатели моторной платности (МП) подготовительной части в младших классах достигали – 65–75%, в средних класса – 45–50%, в старших классах – 45 – 80% в зависимости от вида и типа урока физической культуры.

Показатели моторной плотности (МП) основной части урока были относительно низкие и находились в пределах от 20 до 40%, так как применяемые способы размещения учащихся и условия выполнения двигательных заданий не обеспечивали высокий уровень моторной плотности. В заключительной части урока моторная плотность (МП) так же низкая, как и в основной части, за некоторым ее повышением, что обусловлено выполнением медленного бега и подвижных игр эстафетного характера.

Низкая моторная плотность в основной части урока наблюдается в связи с тем, что много времени тратилось на организационные моменты, на объяснение правил и условий игры, на ожидание очередности для выполнения заданий.

Таким образом, моторная плотность как один из основных компонентов, характеризующих физическую нагрузку, должна регулироваться в ходе всего урока физической культуры, в зависимости от возраста учащихся, их физической подготовленности, вида учебного материала и типа проводимого урока.

Общая плотность урока не зависит от вида и типа урока, а находится в прямой зависимости от подготовленности учителя и учащихся к уроку физической культуры. По данным хронометража учебной деятельности учащихся ОПУ в среднем составляла 75–85%. Нередки случаи, когда общая плотность урока было менее 80%, что можно объяснить недостаточной организацией процесса обучения, неправильным выбором методов обучения и приемов организации учащихся на уроке.

Основываясь на результатах проведенного исследования, можно утверждать, что моторная и общая плотность урока зависит от рационального распределения времени в течение всего урока с учетом возраста учащихся, вида и типа урока, также от подготовленности учителя и учащихся к уроку.

*Литература*

1. Новосельский, В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В.Ф.Новосельский. – К.: Радянська школа, 1989. – С.93–94.
2. Мейксон, Г.Б Показатели эффективности урока физической культуры / Г.Б.Мейксон, Г.П.Богданов // Физическая культура в школе. – 1986. – № 5. – С. 5–7.
3. Хан, А.Н. Педагогические основы построения школьного урока физической культуры / А.Н.Хан. – Саратовский университет, 1975. – С. 79–85.