

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

Марусяк Лариса Анатольевна,

учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Лицей № 11, г. Химки

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ НИЗКОЙ ПРОПУСКНОЙ СПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении и преодоления проблем в пропускной способности спортивного зала. Автор предлагает апробированную методическую разработку, в которой предлагается эффективное использование пропускной способностью спортивных залов при совмещении двух, и даже трёх, классов на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка, спортивный зал.

В современных условиях распространения новой коронавирусной инфекции здоровый образ жизни и физические упражнения становятся единственным регулятором здоровья человека.

К большому сожалению, методология здоровья пока не существует, но основополагающую роль при этом принадлежит именно физической культуре.

Исследования за последний период показал, что за короткий период физическая культура становится одним из основных средств в формировании крепкого иммунитета человека, который гарантирует залог здоровья. При этом важно использовать в физическом развитие физи-

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

ческие упражнения с учетом их потребностей гармоничного развития личности [2].

На протяжении десятилетий не снижается накал дискуссий между специалистами в области физического воспитания по вопросу о том, каким должен быть урок физкультуры. В настоящее время выделяются следующие основные подходы к определению цели, задач и содержания этих уроков:

1) новое осмысление их цели, когда высшей ценностью школьной физкультуры являются здоровье учащихся, высокий уровень физического развития и физической подготовленности;

2) экстенсивный подход, согласно которому главным является значимый тренировочный эффект за счет увеличения объема обязательных школьных занятий;

3) спортивно-ориентированный подход, основанный на рациональном сочетании классно-урочной и секционной форм занятий.

В большинстве стран мира в содержании уроков физкультуры основное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, подвижным и спортивным играм и такому жизненно важному навыку, как умение плавать. Так, в Японии курс «Обучение здоровому образу жизни» начинается уже в старших группах детского сада [1].

Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;

- проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

- осуществляется под руководством педагога при учёте возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

Проведение уроков физической культуры в школе требует экономного и рационального использования времени. Это обязывает организовывать занятия так, чтобы они были насыщены и эмоциональны, чтобы время урока максимально использовать для обучения двигательным действиям.

Результативность урока физической культуры во многом зависит от того, насколько преподаватель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия, температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение урока предусматривает:

- создание санитарно-гигиенических условий;
- материально-техническое обеспечение;
- выбор способа организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

В связи с этим санитарно-гигиенические требования мест занятий должны строго соответствовать установленным нормам.

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

С введением третьего урока физической культуры, увеличением численности учащихся в общеобразовательных учреждениях возникла проблемная педагогическая задача: большая загруженность зала во время проведения уроков физической культуры, когда в спортивном зале два, а иногда и три, класса.

В г.о. Химки был проведен «Мониторинг загруженности спортивных залов и других вспомогательных площадей муниципальных общеобразовательных учреждений во время проведения уроков физической культуры», с целью выявления пропускной способности залов (инициатива экспертной группы учителей физической культуры г. Химки).

Было предложено указать:

- площади, используемых помещений (большой спортивный зал, малый спортзал; актовый зал, рекреация и т.д.);
- классы, занимающиеся на уроках;
- количество учащихся в данных классах.

Если исходить из того, что спортивные залы в основном строились в формате 12х24 м, что составляет 288 м², СанПин наполняемости класса (до внесения изменения № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10, согласно которым из санитарных правил был исключен норматив, устанавливающий обязательное наличие в классе не более 25 учеников) – это 25 обучающихся, то санитарная норма на одного школьника при эксплуатации спортзала получается 11,5 м². Исходя из этого, можно было для каждой школы рассчитать площадь зала на ученика, определив соответствие или несоответствие требованиям.

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

Таблица №1.

Загруженность спортивных залов и других вспомогательных площадей
во время уроков физической культуры МОУ г.о. Химки

МОУ	Кол-во учащихся	S большого спортзала	S зала на 1 ученика	S малого спортзала	S зала на 1 ученика	Актовый зал	Зал ритмики	Зал борьбы	Рекреация
СОШ №8	926	156,9	1,96	44,8	1,36	Нет	Нет	Нет	Нет
Гимназия №9	648	156	2,89	нет	нет	да	Нет	Нет	Нет
СОШ № 24	243	99	3,19	нет	нет	Нет	Нет	Нет	Нет
СОШ №3	568	162	3,24	нет	нет	да	Нет	Нет	Нет
СОШ № 20	1107	288	3,43	60	0,97	да	Нет	Нет	Да
Гимназия №9	833	120	4,14	90	3,10	Нет	Нет	Нет	Нет
СОШ № 22	842	133,3	4,44	66,8	2,23	Нет	Нет	Нет	Да
СОШ № 14	743	271,9	4,69	46,6	1,50	Да	Нет	Нет	Нет
Лицей №7	808	288	5,14	64	2,29	Нет	Нет	Нет	Нет
СОШ №1	676	288	5,24	92,5	3,30	Да	Нет	Нет	Нет
Лицей №11	1176	288	5,33	71,5	2,23	Да	Нет	Нет	Нет
Лицей № 15	887	288	5,33	нет	нет	Нет	Нет	Нет	Нет
Гимназия № 16	836	290	5,37	нет	нет	Да	Нет	Нет	Нет
Лицей	988	292	5,41	86,8	3,21	Да	Нет	Нет	Да

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

№ 13									
Школа интер- нат	296	154,86	5,53	нет	нет	Да	Нет	Нет	Нет
Лицей № 17	737	288	6,00	72	2,12	Нет	Нет	Нет	Нет
Лицей № 6	650	305,1	6,10	88,19	3,67	Нет	Нет	Нет	Нет
СОШ № 5	563	162	6,48	нет	нет	Нет	Нет	Нет	Нет
СОШ № 19	577	280,4	6,84	140	5,38	Да	Нет	Нет	Да
СОШ № 25	922	600	7,23	54	1,86	Нет	Нет	Нет	Нет
Лицей № 21	148 7	288	9,29	78	2,6	Нет	Нет	Нет	Нет
СОШ № 26	924	576	9,29	264	8,8	Нет	158	Нет	Нет
СОШ № 2	613	288	10,29	86,8	3,1	Нет	Нет	Нет	Нет
Гимна- зия № 4	614	288	10,29	55	2,04	Нет	Нет	Нет	Нет
Лицей № 10	117 5	306,6	10,57	84,8	3,03	Да	Нет	Нет	Нет
СОШ № 18	834	286,6	10,62	286,8	10,62	Да	Нет	Нет	Да
СОШ № 29	110 3	650	10,83	242	8,34	Нет	200	Нет	Нет
СОШ № 28	519	288	11,08	144	4,80	Нет	75	Нет	Нет
Лицей № 12	814	306	12,24	84	2,90	Да	Нет	Нет	Нет
СОШ №30	477	293,75	12,77	нет	нет	Нет	Нет	Нет	Нет
СОШ № 27	101 0	600	23,08	156	5,57	Нет	201	2 зал - 600	Нет

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

СОШ №	550	576	24,00	242	8,07	Нет	200	150	Нет
31									

В городском округе Химки 30 муниципальных общеобразовательных учреждений (из них 8 ОУ открыты за последние 5 лет).

При большом количестве классов школы столкнулись с острым дефицитом учебных площадей. Под физическую культуру стали использовать, кроме малого спортивного зала, актовЫй зал, что, конечно же, является грубейшим нарушением гигиенических норм и не обеспечивает проведение полноценного урока.

Но, самой губительной и весьма распространенной (положение безвыходное), стала практика совмещения двух, и даже трёх, классов в один урок. Ситуация усугубляется, когда объединяются классы детей разного возраста: 10 кл.- 4 кл.; 11 кл. - 3 кл.; 5 кл. - 7 кл. - 9 кл.; 4 кл. - 7 кл. - 2 кл.;

6 кл.-9 кл.- 4 кл.; 1кл.-9 кл.; 8 кл.- 2 кл.; 8 кл.- 5кл.; 7 кл. – 9 кл. – 3 кл. и т.д.

Проанализировав отчёты общеобразовательных учреждений отмечено, что есть несколько школ, в которых грамотно составлено расписание уроков физической культуры: если два класса, то одной параллели, либо рядом «стоящие» классы: 5-6; 6-7; 7-8; 8-9 и т.д., но их всего четыре из семнадцати ОУ, где работают по несколько классов одновременно в одном зале.

Исходя из сложившейся ситуации, можно было сделать вывод, что многие общепринятые формы организации урока физического воспитания в школе неэффективны. Требуется постоянный поиск новых форм работы и творчества.

Решающее условие для получения полноценного физического развития обучающихся – это наличие при школах спортивных комплексов со спортзалами различной функциональной направленности (по видам

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

спорта) и пропускной способностью, адекватной количеству обучающихся (в г.о. Химки лишь 5 общеобразовательных учреждений, в которых есть по 2 спортивных зала, зал ритмики (хореографии), зал борьбы - это те школы, которые сданы в эксплуатацию в последние 4 года).

О такой идиллии многим школам приходится мечтать. Значит, проблемы преподавания физической культуры в старых школах запрограммированы на долгие годы.

Только создав комфортные условия, можно рассчитывать на использование современных методик, современных технологий, а значит, и на качество учебного процесса по предмету «Физическая культура».

В связи с этим встаёт задача, найти такие формы организации урока (при большом количестве учащихся в спортивном зале), чтобы в процессе урока все ученики были заняты, чтобы экономично и рационально использовалось время урока, чтобы они были насыщены и эмоциональны, чтобы в зале царили интерес и увлечение.

Для этого автор статьи предлагает один из способов организации урока: использование на уроке метод «круговой тренировки», который имеет два аспекта. Первый - «круговая тренировка» как способ организации урока, позволяющий закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки, второй - как метод развития физических качеств.

Для этого в марте 2018 года, в рамках регионального конкурса «Фестиваль педагогических идей учителей физической культуры Московской области» в номинации «Педагогический опыт», автором был проведен мастер-класс по теме: «Развитие двигательных качеств в условиях ограниченного пространства».

Актуальность выбранной темы была обусловлена сложившейся ситуацией: большая загруженность залов во время проведения уроков физической культуры. Задача - продемонстрировать решение этой конкретной проблемной педагогической задачи.

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

Снижение уровня физической подготовленности учащихся в настоящее время требует от учителя физической культуры строить свою работу в рамках интенсификации и оптимизации учебно - воспитательного процесса, применять к учащимся личноно - ориентированный подход.

Это и является основной целью применения данной методики.

Применение метода "круговой тренировки" имеет следующие преимущества:

Позволяет избежать монотонности урока.

Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

2. В урок включаются простые доступные упражнения, не требующие сложного оборудования мест занятия.

3. Создаёт условия для самостоятельной работы.

4. Этот метод позволяет регулярно проверять свои физические возможности.

5. Наличие соревновательного элемента заставляет учащихся концентрировать свои усилия и внимание на выполнении упражнений.

6. Значительно повышается двигательная активность учащихся.

Урок отличается значительной моторной плотностью.

Прохождение станций с индивидуальной карточкой, в которую вносится результат, для анализа над чем надо поработать, а также для дальнейшего сопоставления своих результатов.

Карточка

Ф.И. _____

Класс _____

Станция	Количество раз
«Скамейка»	
«Пресс с мячом»	
«Скоростная лестница»	
«Жимы»	
«Скакалка»	
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	
«Степ-платформа»	
«Планка»	
Передача набивного мяча ногами»	
«Ведение б/б + т/м»	

Только создав комфортные условия, можно рассчитывать на использование современных методик, современных технологий, а значит, и на качество учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Учебный процесс проходил, проходит и будет проходить! Поэтому каждый преподаватель должен стремиться найти такие формы организации, чтобы в процессе урока все ученики были заняты, чтобы в зале царили радость, интерес и увлечение.

Для преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении необходимо изменить механизмы загруженности спортивных залов и других вспомогательных площадей.

Так для проведения занятий по предмету «Физическая культура» необходимо самостоятельно использовать на занятиях инновационные подходы, учитывая двигательные интересы с учетом физической подготовленности учащихся[3].

Список литературы

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

1. Фирсин С. А. Оценка содержания уроков физической культуры /С.А. Фирсин// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта № 5 (123) – 2015 г. С. 190–194.
2. Фирсин С.А. Решение основных проблем в преподавании предмета «физическая культура» в общеобразовательном учреждении / С.А. Фирсин, Е.А. Башмакова, Р.Р. Айнетдинов, В.М. Савченко, А.Ю. Савкин, Е.Д. Жукова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 415-419.
3. Фирсин С.А. Проблемы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях / С.А. Фирсин, А.Ю. Савкин, Е.Д. Жукова //Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2021. № 2.