

Технология хронометрирования урока физической культуры

Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об эффективности организации урока, о распределении времени на уроке на различные виды деятельности, его общей и моторной плотности. Студент оформляет: протокол хронометрирования, хронокарту плотности урока и письменный анализ результатов хронометрирования урока.

Хронометрирование плотности урока рекомендуется выполнять вдвоем: один хронометрист наблюдает и сообщает время и вид деятельности учащегося, другой фиксирует эти сведения в протоколе. Хронометрирование видов деятельности на уроке требует навыка, поэтому перед контрольным проведением исследования рекомендуется выполнить 1–2 пробных.

Для проведения хронометрирования следует подготовить секундомер и протокол для записи данных измерения. Приступая к хронометрированию, необходимо ознакомиться с содержанием предстоящего урока, чтобы в процессе работы использовать условные обозначения в целях экономии времени при заполнении чернового протокола. Для наблюдения выбирается средний по уровню физического развития и физической подготовленности учащийся, добросовестно выполняющий задания педагога. На протяжении всего урока хронометрист наблюдает за действиями одного учащегося.

Секундомер включается одновременно со звонком и до окончания урока не останавливается. Фактическое начало урока определяется командой дежурного по классу «Становись» для построения учащихся на урок. Время от звонка до фактического начала урока следует считать простоем.

Показания секундомера заносятся в протокол. При хронометрировании во время урока заполняются только первые две графы – «Виды деятельности» и «Показатели секундомера». Фиксируется лишь время начала вида деятельности, которое для предыдущего вида служит окончанием (возможен вариант хронометрирования, когда фиксируется время окончания вида деятельности, которое для последующего вида является началом).

Протокол хронометрирования следует вести подробно, фиксируя в минутах и секундах показатели секундомера в момент, когда учащийся изменяет вид деятельности. Например, от ходьбы переходит к бегу, от выполнения упражнения к восприятию объяснения и показа следующего упражнения. Когда раздается команда на выход из зала или учитель прощается с классом, фиксируется время фактического окончания урока. Последнее показание секундомера (звонок с урока) составляет общую должную продолжительность урока и вписывается в последнюю строку протокола (45 мин). Если команда на выход из зала прозвучала раньше чем звонок, то оставшееся до звонка время является простоем.

При обработке протокола хронометрирования вычисляют длительность каждого вида деятельности. Фактически время начала следующего вида деятельности является временем окончания предыдущего. Для того чтобы определить продолжительность выполнения вида деятельности из каждого

последующего времени вычитают предыдущее, а разность разносят по соответствующим графикам: «Выполнение упражнений», «Вспомогательные действия», «Объяснение и показ», «Пассивный отдых», «Простой» в строке предыдущего времени.

К разделу «Вспомогательные действия» относят время, затраченное на построения, перестроения, перемещение учащихся, установку и уборку снарядов, тренажеров, возвращение учащегося к месту начала выполнения упражнения и др. К разделу «Пассивный отдых» – пассивное ожидание очереди для выполнения упражнения, к разделу «Простой» – опоздание класса на урок или окончание занятия до звонка, затянувшаяся подготовка мест занятий, поиск инвентаря и другие неоправданные потери времени. Виды деятельности «Пассивный отдых» и «Простой» считаются нерационально затраченным временем на уроке и снижают показатели общей плотности урока. Полученные показатели времени каждой графы, определяющей вид деятельности, суммируются и заносятся в протокол в строку «Итого» в минутах и секундах. Суммированные данные заносятся в хронокарту. Затем в абсолютных и в относительных величинах (в процентах к общей продолжительности урока) определяется время, затраченное на каждый вид деятельности. Для проведения расчетов необходимо перевести в секунды сумму времени по каждой графе. Подводя итоги хронометрирования урока, следует помнить, что сумма всех рациональных и нерациональных затрат времени должна равняться общей продолжительности урока.

Хронометраж завершается анализом и оценкой общей и моторной плотности занятия с учетом задач и содержания урока. При анализе следует выделить причины низкой плотности (недостатки в организации и методике проведения урока, неподготовленность условий, слабая дисциплина учащихся, длительные ожидания очереди и др.) и дать предложения по устранению отмеченных недостатков, а также указать пути повышения общей и моторной плотности урока.

