# Лекция: «Методика урока физической культуры в общеобразовательной школе».

1. Значение урока физической культуры в решении задач физического воспитания школьников. Типы, виды, структура урока физической культуры и характеристика его частей.

2. Требования к проведению современного урока физической культуры. Определение задач урока. Подготовка учителя к уроку. Организация урока физической культуры (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на уроке).

3. Руководство процессом физкультурного образования учащихся на уроке (стили руководства, требования к учащимся, инструктирование учащихся, предупреждение ошибок и др.).

4. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

## Значение урока физической культуры в решении задач физического воспитания школьников. Типы, виды, структура урока физической культуры и характеристика его частей.

## Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) опреде­ляется тем, что в нем заложены возможности для решения стра­тегических задач физической культуры — всестороннего, гармо­ничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.).

Содержательная сторона урока определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, за­дачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов (70 ч в учебном году).

Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет *следующие преиму­щества*:

1) является самой массовой формой организации, систематических занятий школьников физическими упражнения­ми;

2) проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обу­чения;

3) осуществляется под руководством педагогов по физи­ческой культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индиви­дуальных особенностей школьников;

4) способствует направлен­ному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.

**Классификация уроков в зависимости от решаемых задач**. По приз­наку преимущественной направленности на решение образова­тельных, оздоровительных или воспитательных задач различают четыре разновидности уроков [10].

1. *Комбинированные уроки*. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.
2. *Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью* проводятся в двух вариантах: первый — развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй — восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.
3. *Уроки с преимущественно воспитательной направленностью* дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.
4. *Уроки с преимущественно образовательной направленностью* подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, смешанные (комплексные) уроки, контрольные (зачетные) уроки.

***Вводные уроки*** проводятся в начале учебного года, четвер­ти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уро­ках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетны­ми требованиями и учебными нормативами.

***Уроки изучения нового материала (обучающие).*** Их основные задачи — ознакомление учащихся с новыми двигатель­ными действиями и их первоначальное освоение.

***Уроки совершенствования***применяются для углублен­ного изучения и закрепления учебного материала.

***Смешанные (комплексные) уроки*** содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, разви­тия физических качеств, контроля за уровнем физической подго­товленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широ­ко используется в практике физического воспитания.

***Контрольные уроки*** направлены на выявление успеваемо­сти или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т.п.

По признаку вида спорта различают уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания и т.д. Они имеют свое специфическое содер­жание, структурное построение и т.д.

**Структура урока и характеристика его частей**. Каждый урок физи­ческой культуры состоит из трех функционально связанных со­ставных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изме­нения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию по­коя за счет постепенного повышения функциональной работо­способности своих органов и систем. Это называется фазой врабатывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устой­чивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, ко­торая соответствует заключительной части урока.

1. *Подготовительная часть урока*. Основная ее цель — подгото­вить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого, в подготовительной части решаются сле­дующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие (построение, сообщение задач урока);

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся (строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении, игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся);

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений: комплексы общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др );

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

При составлении комплекса упражнений для подготовитель­ной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовлен­ности занимающихся. Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и посте­пенным возрастанием нагрузки.

Как правило, упражнения выполняются на счет 2, 4 и 8:

а) после предварительного показа и объяснения преподавателя;

б) одновре­менно с показом и объяснением преподавателя;

в) только по показу;

г) только по объяснению.

Число упражнений в комплексе обычно не превышает 8-10.

При проведении общеразвивающих упражнений для активиза­ции внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать:

1) хлопки руками;

2) вы­полнение упражнений с закрытыми глазами;

3) выполнение уп­ражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5-7;

4) выполнение упражнений в различном темпе;

5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;

6) выполнение одного и того же упражнения из различ­ных исходных положений.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражне­ния для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);

* имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);
* содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

Проводя уроки с одним и тем же классом, следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений; изменения исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа); выполнения упражнений преиму­щественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плос­костях, под счет и самостоятельно без счета — по заданию; при­менения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.; применения различных построений.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разно­образные способы проведения этих упражнений.

1. Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.
2. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.
3. Выполнение упражнений в парах.
4. Выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.).
5. Выполнение упражнений в движении.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени урока и зависит от продолжительно­сти занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

Для успешного решения задач подготовительной части урока преподавателю необходимо:

* правильно выбирать место для показа упражнений;
* в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
* кратко и точно называть показываемые упражнения;
* правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
* помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
* добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
* исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися.

2. *Основная часть урока*. Цель основной части — решение наи­более значимых оздоровительных, образовательных и воспитатель­ных задач, предусмотренных учебной программой и планом дан­ного урока.

В содержание основной части урока входят:

1) разучивание но­вых двигательных действий;

2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразова­тельного, прикладного и спортивного характера;

3) развитие фи­зических качеств;

4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;

5) формирование специальных знаний.

Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование ус­военных ранее навыков проводится в середине или конце основ­ной части урока. Упражнения, требующие проявления скорост­ных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, свя­занные с силой и выносливостью, — в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществ­ляется раньше, чем воспитание общей выносливости.

Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

В процессе обучения двигательным действиям преподавателю следует:

—избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;

* использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;
* индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;
* формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8-10 раз, а при закреплении уже изученного движения - в пре­делах 20-30 раз.

Многократное повторение упражнений, необходимое для со­здания прочных навыков, нередко вызывает у учащихся утомле­ние, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однооб­разный характер учебно-практической деятельности. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления прой­денного на уроке материала преподавателю следует завершать ос­новную часть подвижными играми и игровыми заданиями и уп­ражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомо­гательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащих­ся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно вы­полняется. Подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмо­циональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Включая в игры тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведе­нии итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

В младшем школьном возрасте на этапе разучивания упражне­ний на уроке следует применять соревновательный метод обуче­ния. Объектом соревновательной деятельности являются показате­ли качества выполнения элементов или целостных двигательных действий.

Большое значение при обучении двигательным действиям иг­рают зрительное и слуховое восприятие изучаемого упражнения (наглядность). Использование наглядности зависит от этапа обу­чения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разу­чивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления по­явившихся ошибок.

Ни один урок не должен проходить без включения в него специальных упражнений, способствующих развитию тех или иных физических качеств. При выборе упражнений, активно воздей­ствующих на то или иное физическое качество, важно придержи­ваться следующих рекомендаций.

1. Для достижения лучших результатов в развитии у школьников быстроты следует включать в урок упражнения по мгновенному реагированию на различные сигналы, преодолению коротких расстояний за минимальное время. Кроме того, необходимо подбирать упражнения, вызывающие быстрые перемещения, скорость действий, частоту движений. Такими упражнениями являются старты из различных исходных положений, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки через скакалку, а также подвижные и спортивные игры, встречные эстафеты и т.д., Такие упражнения (за исключением игр и эстафет) лучше применять в начале основной части урока, когда организм еще не утомлен.

Проявлению максимума скоростных возможностей содейству­ют соревновательные и игровые приемы выполнения упражне­ний.

1. Для развития силы типичными являются упражнения общеразвивающего характера без предметов и с предметами (лазание по вертикальному канату, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на гимнастических снарядах, использование гантелей, тренажеров, различные виды единоборств и т.д.). Такие упражнения целесообразно включать в конце основной части.
2. Выносливость надо развивать на каждом уроке, применяя специальные упражнения и увеличивая плотность и интенсивность занятий. Особенно эффективны бег на средние дистанции, кроссы, бег на лыжах, подвижные и спортивные игры. В младших классах в основном применяется бег в медленном, равномерном темпе, т.е. бег со скоростью 2—3 м/с, а также равномерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений. В средних и старших классах применяется равномерный бег продолжительностью 8—25 мин, повторный бег на отрезках 200—800 м и др.

В основной части занятия упражнения на выносливость всегда следует выполнять последними. Упражнения на развитие общей выносливости следуют после упражнений на развитие специальной.

1. Развитию координации движений способствуют подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, полосы препятствий, эстафеты с предметами и различные упражнения с использованием нестандартного оборудования и др. Эти упражнения целесообразно включать в начало основной части, а иногда и в подготовительную.
2. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения на равновесие.

Специфика предмета «Физическая культура» помогает препо­давателю успешно воспитывать на уроках и личностные качества учащихся. Для того чтобы достигнуть наибольшего эффекта в вос­питании нравственности, необходимо применять на каждом уро­ке различные средства воспитывающего характера: подбор заданий, содействующих сплочению коллектива учащихся; организация совместных действий, взаимопомощь, вза­имовыручка; поощрение положительных и порицание отрицатель­ных поступков, совершаемых учениками на уроке, и др. Для вос­питания личностных качеств надо ставить перед учащимися труд­ные, но посильные задачи, стимулировать достижение цели. Так, для воспитания смелости и настойчивости можно использовать упражнения, связанные с преодолением нерешительности и страха перед выполнением, например, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и др.

Продолжительность основной части урока зависит от объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физиче­ской культуры она обычно длится 25—30 мин.

3. *Заключительная часть урока*. Цель заключительной части уро­ка — постепенное снижение функциональной активности орга­низма занимающихся и приведение его в относительно спокой­ное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методи­ческих задач:

* снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
* регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
* подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
* сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3—5 мин.

**2. Требования к проведению современного урока физической культуры. Определение задач урока. Подготовка учителя к уроку. Организация урока физической культуры (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на уроке).**

**Требования к уроку**. Урок физической культуры обладает особен­ностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексно­стью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. К основным из них относятся сле­дующие.

1. *Четкость постановки целей и задач*. Урок решает оздорови­тельные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе орга­низации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечи­вает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует вос­питанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с воз­можно большей определенностью отражают планируемые конеч­ные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на од­ном уроке, — не более 2—3.

1. *Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач*. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.
2. *Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока*. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.
3. *Те*с*ная связь уроков с предыдущими и последующими*. Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.
4. *Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы*. Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.
5. *Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.* Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.
6. *Обеспечение травмобезопасности урока*. Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная орга­низация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмирование на уроках.

8. *Постоянный контроль за ходом и результатами учебной дея­тельности учащихся.* На каждом уроке обеспечивается оператив­ное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занима­ющихся.

***Методика проведения урока*** физической культуры является составной частью управленческого цикла процесса физического воспитания. Она включает:

1) Планирование процесса физического воспитания

2) Организацию уроков физической культуры

3) Руководство процессом физического воспитания на уроках

4) Контроль за результатами физического воспитания.

**Постановка задач**. Перед каждым уроком обязательно должны ставиться конкретные задачи. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направ­ленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, образовательные же — с указанием уровня овладе­ния техникой движения.

*Образовательные задачи* вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физичес­кие упражнения.

При обучении двигательным действиям задачи урока форму­лируются следующим образом:

1. при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);
2. при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»;
3. при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй — разучивания, третьей — совершенствования.

***Оздоровительные задачи*** предусматривают обеспечение возмож­ного в определенном возрасте физического развития и физичес­кой подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Формулирование оздоровительных задач осуществляется сле­дующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходь­бы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д.

При решении задач воспитания физических качеств рекомен­дуются формулировки с краткой терминологической записью, первое слово формулировки задачи — это «воспитание», далее указывается конкретное физическое качество и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача. («Воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции»).

***Воспитательные задачи*** обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дис­танции 5 км» и т.д.

**Организация процесса физического воспитания**

Организация процесса физического воспитания включает в себя следующие основные виды деятельности:

***1.Подготовка учителя к уроку****.*

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 приемы, про­дуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, тех­нические средства обучения, учитывая при этом специфику мес­та проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортив­ная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная мест­ность), температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

Т.О. успех проведения любого урока зависит от степени основательности подготовки учителя. Различают заблаговременную и непосредственную подготовку.

***Заблаговременная подготовка*** включает:

– разработка планов-конспектов урока;

– обеспечение учебного процесса оборудованием и инвентарем

(нестандартное), учебными пособиями;

– повышение квалификации учителя;

– подготовка актива учащихся для помощи учителю на уроке.

***Непосредственная подготовка***

– просмотр конспекта урока;

– просмотр своего внешнего вида;

– оценка владения материалом урока;

– подготовка места занятий, инвентаря, учебных пособий (дополнительные упражнения), ТСО;

– обеспечение санитарно-гигиенических условий для занятия (раздевалок), влажная уборка зала;

– проверка присутствия групповодов.

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

В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест заня­тий должно строго соответствовать установленным нормам (во вся­ком случае, этого следует добиваться). Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятная)! в пределах 14—16°С.

После каждого занятия с классом в школе необходимо провет­ривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до 6 л в 1 мин, а при упражнениях высокой интенсивности (бег, спортив­ные игры и др.) поглощение воздуха организмом возрастает в 10 раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Очень большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнасти­ческие маты, а капитальную уборку - мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря (сначала влажным способом, а затем сухой тряпкой) производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требова­ний приводит к большому скоплению пыли в помещении. Заня­тия в таких условиях наносят большой вред здоровью, так как в легкие поступает пыльный воздух. Кроме того, в неубранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся.