

## ЛЕКЦІЯ № 10

### ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТА МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ ЗА ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

**Мета** - сформувати в студентів знання про особливості планування процесу фізичного виховання школярів. **Завдання:**

1. Сформуванню в студентів вміння належним чином оформлювати документи планування з галузі фізичної культури і спорту.
2. Сприяти формуванню в студентів вміння критично оцінювати отриману інформацію та формулювати на основі цього логічні висновки.
3. Сприяти формуванню наукового світогляду, моральних та етичних якостей студентського колективу.

**Навчально-матеріальне забезпечення** - мультимедійний проектор, презентація.

#### ПЛАН

1. Значення планування процесу фізичного виховання.
2. Характеристика основних документів планування навчального процесу з фізичного виховання.
3. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
4. Методика педагогічних спостережень на уроці ФК (візуальні спостереження, хронометраж уроку, визначення фізіологічної кривої навантаження).
5. Особливості проведення самоконтролю школярами.

#### Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Дубовис М.С., Цвек С.Ф. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5-11 класах. – К.: Пед. преса, 1999. – 164.
3. Кругляк О.Я. Поурочне планування курсу „Основи здоров'я і фізична культура”. – Тернопіль: Підручники і посібники”, 2002. – 64 с.
4. Кругляк О.Я., Брунарська О.С., Ілик І.М., Кругляк Н.П. Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 48 с.
5. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
6. Худолій О.М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / Науково-методичний журнал „Теорія та практика фізичного виховання. – Харків, 2001. - №1. – С.3-12.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.

#### 1. Значення планування процесу фізичного виховання

Як свідчать енциклопедичні словники, **план** - це заздалегідь визначений порядок, послідовність здійснення накресленої на конкретний період програми (роботи) з вказівкою її мети, змісту, обсягів, методів, матеріальних і фінансових засобів, термінів виконання.

Планування навчально-виховного процесу з предмету “фізична культура” суттєво відрізняється за своїм змістом від планування з інших навчальних предметів. Це обумовлено специфікою навчання руховим діям і необхідністю поруч з вирішенням освітніх та виховних задач цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток учнів.

Процес планування фізичного виховання знаходить своє відображення в конкретних документах планування: державних і тих, що складає безпосередньо сам вчитель.

Тому в практиці під плануванням розуміють складання методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання.

Правильно виконане планування повинно відповідати таким вимогам:

- ⇒ забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;
- ⇒ спиратися на загальні і методичні принципи ФВ;
- ⇒ бути цілеспрямованим і перспективним;
- ⇒ бути реальним;
- ⇒ бути конкретним;
- ⇒ бути наочним.

Системний підхід лежить в основі всієї методології наукового пізнання та сучасної соціальної практики. В основі системного підходу знаходиться розглядання об'єктів як систем. Системний підхід потребує розкриття цілісності об'єкту, виявлення всіляких типів зв'язку в ньому та зведення їх в єдину теоретичну картину.

Таким чином, системне планування полягає в передбаченні і “проекуванні” всіх чинників, які обумовлюють фізичне виховання як системи.

В процесі навчання руховим діям вирішується завдання забезпечення “базової” рухової підготовки - виховання “школи рухів” (Г.В.Васильков, 1988), тобто формування певного кола вмінь і навичок, необхідних для повсякденного побуту, праці, оборонної, спортивної та інших видів діяльності. Засвоєні різноманітні фізичні вправи в свою чергу є ефективним засобом зміцнення здоров'я і загартування, тренування і підвищення надійності всіх функцій та систем організму на всі роки життя.

Формування рухових вмінь і навичок - процес довготривалий, який потребує сотень, а інколи і тисячі повторень рухових дій. Таким чином, в процесі фізичного виховання необхідно керуватися принципом систематичності, передбачивши по етапах навчання: етап початкового розучування, поглибленого, деталізованого розучування, закріплення і подальшого удосконалення рухової дії.

При системному плануванні недопустимо замикає процес навчання і тренування тільки на уроках фізичної культури. Успіх гарантується добре обґрунтованим зв'язком усіх форм занять: урочних та позаурочних. Спроба поєднати всі форми рухової активності в єдиному документі перспективного планування фізичного виховання в школі зроблена Л.П.Метвеєвим (1991). Ми розглянемо урочні і позаурочні форми фізичного виховання в наступному питанні лекції.

Здійснення реального планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі з врахуванням принципу системного підходу потребує таких знань:

- 1) вікової динаміки розвитку різних рухових якостей;
- 2) рекомендацій по обсягу та інтенсивності допустимих фізичних навантажень для учнів різних класів;
- 3) норми рухової активності по вікових групах;
- 4) загального режиму дня школяра і місця в ньому рухового режиму (різних форм занять фізичними вправами);
- 5) механізмів засвоєння знань, формування рухових вмінь і навичок, технології розвитку рухових якостей;
- 6) методів організації навчально-виховного процесу, методів навчання, методів виховання;
- 7) приблизних норм дозування різних вправ: в уроці, в системі уроків;
- 8) види контролю та критерії успішності, тестів фізичного розвитку і фізичної підготовленості (Г.В.Васильков, 1988).

Функції педагогічного планування полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формалізованому “проекуванні” того, як буде розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей. Плани дають змогу дивитися далеко вперед, визначати мету і конкретні завдання, передбачати найефективніші засоби та шляхи їх розв’язання.

Процес планування можна уявити у вигляді ряду послідовних операцій, що становлять цілу систему творчої діяльності вчителя. Реальний процес фізичного виховання, природно, не можна побудувати інакше, ніж із певного вихідного пункту (“із початку”). Водночас його планування починається ніби “з кінця” – із передбачення і формування ідеї про основні напрями роботи, із принципових підходів до розв’язання методичних питань. Така ідея виникає, зазвичай, уже в студентські роки. Вивчаючи курс теорії і методики фізичного виховання, спортивно-педагогічні дисципліни, спостерігаючи роботу своїх викладачів, учителів школи, студент “приміряє” надбані знання й уміння до своєї майбутньої роботи, формує мету-ідеал та стратегічну мету. У вчителя ідея майбутньої роботи (мета-ідеал) в наступному навчальному році формується на основі набутого досвіду, спостережень діяльності інших педагогів, інформації, отриманої внаслідок самоосвіти.

Зіставлення мети-ідеалу з конкретними умовами праці, рівнем підготовленості учнів приводить до певних її коректив. Лише після цього вона трансформується в тактичну та оперативну мету. Далі проектується бажаний стан рівнів теоретичної, фізичної і технічної підготовки у вигляді певних результатів.

Бажаний стан досягається постановкою низки конкретних завдань щодо засвоєння теоретичної інформації, виховання фізичних якостей та опанування фізичних вправ, передбачених шкільною програмою, а також оздоровчих і виховних завдань.

Для висунутих завдань учитель визначає систему педагогічного впливу на учнів (засоби, методи й умови праці). Ця операція, як і попередня, повинна виконуватися за безпосередньої участі учнів.

Визначаючи систему педагогічного впливу, дуже важливо врахувати можливі несприятливі чинники, що будуть заважати правильній організації процесу фізичного виховання (негативне ставлення батьків або педагогів, друзів і оточення загалом до фізичної культури, порушення режиму, шкідливі звички тощо).

Для перевірки правильності ходу педагогічного процесу створюється підсистема поетапного контролю за допомогою спеціальних тестів.

Якщо на кожному етапі одержаний від контролю результат переважно відповідає запланованому, то робиться висновок про правильність планування, і підстав для занепокоєння немає. Якщо за умови сумлінної реалізації планів

контрольні результати суттєво відрізняються від запланованих, то в системі планування допустилися помилок. Для їх виявлення необхідно: по-перше, перевірити, чи всі несприятливі чинники враховані при плануванні; по-друге, піддати ревізії систему педагогічного впливу, і якщо тут не виявлено помилок, оцінити реальність висунутих педагогічних завдань. Якщо помилки виявлено вже у першій ланці й учитель переконаний, що саме вони є причиною невиконання запланованих результатів, то вживаються відповідні заходи, а інші ланки вже не перевіряються. Можливий, особливо в перші роки роботи вчителя, і такий варіант, коли допущені незначні помилки в різних операціях планування в сукупності суттєво позначаються на результаті діяльності. Тому молодий учитель повинен постійно аналізувати всю свою діяльність, бути для себе суворим суддею. Це – запорака успіху в майбутньому.

Планування завершується підсумковим контролем. Ці дані є вихідними для планування наступного циклу (серії уроків, навчальної чверті, навчального року).

## **2. Характеристика основних документів планування навчального процесу з фізичного виховання**

Всі документи планування ФВ в школі поділяються на 2 групи: державні документи і документи, що складаються самим вчителем.

До державних документів планування ФВ відносяться:

⇒ навчальний план (що зумовлює кількість годин, відведених на предмет “фізична культура”.)

⇒ типова навчальна програма.

Згідно діючого навчального плану на вивчення предмету “ФК” відведено 2 год. в тиждень (68-72 год. в рік в залежності від класу).

Законом України “Про фізичну культуру і спорт” (ст.12) передбачено не менше 3 обов’язкових уроків з ФК на тиждень починаючи з 1995/1996 н.р.

Типова навчальна програма діяла в Україні з 1993 р. і мала назву “Комплексні програми середньої загальної школи”. Фізична культура 1-11 класів. В основу діючої Комплексної програми “Фізична культура” була покладена ідея комплексного підходу до вирішення задач фізичного виховання за рахунок використання в єдиній системі всіх форм організації фізичного виховання школярів, встановлення єдиного гігієнічно обґрунтованого фізкультурно-оздоровчого режиму, забезпечення якомога більшої різнобічності педагогічного впливу на формування їх особистостей, фізичного вдосконалення і зміцнення здоров’я.

Оскільки реальний процес ФВ будується у формі великих, середніх та малих циклів, то їх тривалість, як правило і становить масштаби планування та типи планування, а саме:

Річний графік навчально-виховної роботи - перспективне планування.

Робочий план на чверть - етапне планування.

План-конспект уроку - оперативне планування.

Як свідчить досвід роботи найкращих педагогів-вчителів ФК, необхідно мати ще ряд допоміжних документів планування, щоб на підставі системи планів, які логічно пов’язані між собою, ефективно розв’язувати завдання ФВ школярів.

В першу чергу це такі допоміжні документи планування, як сітка годин, програми вивчення. Розглянемо ці документи в логічній їх послідовності і взаємозв’язку.

**Орієнтовна сітка годин** - розподіл навчального часу на різні види програмного матеріалу - наведена в державній програмі. В ній вказаний обсяг навчального часу на відповідні розділи - гімнастику, легку атлетику і т.д. на навчальний рік. Оскільки кліматичні умови, матеріальна база та інші об’єктивні

умови в школах України різні, то вчитель складає сітку годин для даної школи, враховуючи розподіл годин конкретно на кожну чверть навчального року. При цьому розкривається не тільки кількість годин по періодах навчального року, але визначається і порядок їх чергування на протязі року.

Коли сітка годин з врахуванням кліматичної зони, матеріальної бази для занять, інтересів учнів, спортивної спеціалізації вчителя ФК та інших чинників відкоректована, вона стає вихідним документом для реального планування.

**Річний план-графік** навчально-виховної роботи складається для паралельних класів. Його функція - рівномірно, доцільно розподілити навчальний матеріал і систематизувати навчально-виховну роботу на рік. При цьому передбачаються результати, які належать здобути до кінця року, проводяться визначення опорних (основних) вправ і аналізується час, необхідний для їх вивчення. Розрахунок часу, необхідний для засвоєння опорних вправ, проводиться на підставі "програм вивчення", які студент повинен нагромаджувати, вивчаючи спортивно-педагогічні дисципліни.

Відомо три способи планування вивчення розділів шкільної програми - паралельне, послідовне і змішане.

При паралельному проходженні розділів матеріалу в уроки водночас включають матеріал із різних розділів (комплексні уроки).

Послідовне проходження розділів програми частіше практикується в старших класах і передбачає почергове вивчення вправ гімнастики, легкої атлетики, тощо (предметні уроки).

Змішане планування проходження навчального матеріалу - комбінації першого і другого способів, тобто деякі розділи вивчаються паралельно, інші окремо.

При будь-якому способі планування навчальний матеріал з лижної підготовки і плавання завжди вивчається концентровано. В педагогічній літературі багато років триває дискусія про те, що кожний з названих способів має свої переваги. Вибір цих способів залежить від віку учнів, їхньої підготовленості, етапу навчання, кліматичних умов, матеріальної бази. Частіше всього використовується графічна форма річного плану (за місцем і номером уроків). Технологія розробки цього та інших документів планування розглядається на практичних заняттях.

**Програми вивчення.** Для реалізації системного планування необхідно використовувати серії фізичних вправ, які мають високий "направлений" ефект, тобто необхідно підбирати навчальний матеріал, щоб отримати від мінімальної кількості вправ максимально корисний ефект.

Як вказує Г.А.Васильков (1988), "програми вивчення" повинні включати в себе :

- ◆ вправи для розвитку рухових якостей за принципом "скороченого впливу";
- ◆ вихідні і кінцеві положення рухової дії, що вивчаються;
- ◆ фонові рухи, що забезпечують умови використання основних вправ;
- ◆ частини (фази) вправи, що розучуються і підвідні вправи;
- ◆ вправи, що розучуються в цілому.

Інакше цей допоміжний документ планування розглядається проф. Б.М.Шияном. На його думку, програми вивчення рухових дій повинні відповідати на такі питання:

- ◆ яка мета ставиться на даний та майбутній роки, якщо вправа запланована навчальною програмою в декількох класах;
- ◆ які заняття і фізичні якості треба мати, щоб успішно засвоїти дану рухову дію;
- ◆ скільки уроків треба витратити на її опанування;

- ◆ які конкретні завдання передбачаються розв'язати на кожному із запланованих уроків і якими засобами;
- ◆ які завдання для самостійної роботи доцільно давати учням;
- ◆ як і коли контролювати хід засвоєння вправи;
- ◆ як використовувати дану вправу для самовдосконалення.

Робочий план складається на чверть або систему уроків. В науково-методичній літературі під “системою уроків” розуміють такий ряд суміжних уроків, коли вивчається один із розділів програми (система уроків легкої атлетики). При цьому між цими уроками повинен бути логічний та причинний зв'язок, кожен урок базується на попередньому і в свою чергу, обумовлює наступний.

У робочому плані вчитель спочатку визначає завдання і засоби основної частини кожного заняття, використовуючи при цьому раніше складені програми навчання. Після визначення змісту основної частини обирають засоби підготовчої. Тут записують характер загально розвиваючих вправ (наприклад, вправи з гімнастичними палицями, в парах, без предметів тощо) і конкретно вказують, які спеціальні вправи будуть запропоновані учням.

Плануючи заключну частину, завжди передбачайте зв'язок проведеного уроку з наступним. Це досягається шляхом націлення учнів на самостійну роботу, спрямовану на закріплення вивченого і підготовку до засвоєння матеріалу на майбутніх уроках. Сюди включають вправи на розслаблення і вправи на гнучкість. Робочий план відносять до поточного планування.

План-конспект уроку - найбільш конкретний план роботи вчителя, відноситься до оперативного планування. Він завершує систему планування і виконує в ній організаційну функцію. Конспект розробляється на основі безпосередньої підготовки вчителя до уроків. Він містить конкретні завдання, які повинен вчитель розв'язати на даному уроці з врахуванням рівня підготовленості учнів, в ньому послідовно записуються вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості і навчання. В конспекті знаходять відображення дозування фізичних вправ, методи і прийоми роботи вчителя, шляхи взаємодії педагога і учнів та інші питання.

Технології розробки цього документу планування присвячується окреме практичне заняття.

### *Особливості планування позаурочної роботи з ФВ школярів*

Робота з фізичного виховання школярів виконується всім педагогічним колективом із залученням медперсоналу, громадських організацій і батьків. Загальне керівництво здійснюється адміністрацією, а практичне – учителем фізичної культури. У цій ситуації успіху можна досягти лише за умови чіткого і конкретного планування.

Позаурочну роботу регламентують такі документи:

- ✓ загально-шкільний річний план позаурочної роботи з фізичного виховання школярів або відповідний розділ у шкільному плані;
- ✓ календар спортивно-масових заходів;
- ✓ розклад занять секцій.

Загально-шкільний річний план позаурочної роботи передбачає напрями діяльності колективу і може містити такі розділи:

- аналіз роботи за минулий рік і основні завдання на наступний;

- організаційна робота;
- навчальна робота;
- організація оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- спортивно-масова робота;
- робота за місцем проживання;
- просвітницька діяльність;
- медичний контроль;
- господарська робота.

Календар спортивно-масових заходів складається відповідно до календаря районних змагань. У календарі передбачаються всі шкільні змагання (у хронологічному порядку). Розклад занять складається на рік. У клітинках проти кожної секції і дня занять проставляють час їх початку і закінчення.

### ПЛАН

позаурочної роботи з фізичного виховання

№	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальні за виконання	Відмітки про виконання
1	2	3	4	5

### КАЛЕНДАР

Спортивно-масових заходів

№	Назва змагань	Час Проведення	Місце проведення	Головний суддя і гол. секретар
1	2	3	4	5

### РОЗКЛАД

занять секцій

№№	Назва секції	Прізвище та ініціали тренера	Дні тижня і час роботи						
			Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

### 3. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання

Не дивлячись на те, що поняття “контроль” є дуже зрозумілим (перевірка, обстеження, оцінка та ін.) і ніби-то не потребує додаткового тлумачення, характеристика контролю в процесі ФВ різними фахівцями трактується неоднозначно. Тривалий час контрольні функції вчителя ФК зводились переважно до обліку успішності і контролю фізичного стану учнів. В даний час питання контролю в процесі ФВ розглядається значно ширше, про що свідчить перелік питань даної лекції.

Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з ФВ. Як було вказано у попередній лекції, саме на підставі контролю педагогічного процесу вносяться необхідні корективи у документи планування роботи з ФВ учнів. Дані підсумкового контролю є вихідними для планування наступного етапу (серії уроків, чверті або семестру, навчального року).

Для ФВ властиві 2 види контролю: педагогічний контроль і самоконтроль. На думку В.Ф. Новосельського (1980), у старших класах ці види контролю можна доповнити взаємоконтролем учнів.

Термін “педагогічний контроль” означає, що контроль здійснюється педагогом-фахівцем (викладачем, тренером) відповідно до його професійних функцій.

У педагогічному контролі за процесом ФВ учнів суб'єктом контролю є вчитель, об'єктом – школяр. У процесі самоконтролю учень одночасно є суб'єктом і об'єктом контролю.

Контроль факторів, що впливають на учнів в процесі ФВ, повинен охоплювати 3 роди впливів:

- ті, що йдуть безпосередньо від педагога (педагогічні впливи);
- ті, що чинять умови зовнішнього середовища;
- ті, що випливають із діяльності та взаємодії учнів (специфічні чинники)

(5).

Контролюючи педагогічні впливи, вчитель повинен здійснювати педагогічний самоконтроль. Тільки осмислюючи й оцінюючи результати власної діяльності, можна підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність вчителя.

Педагогічний контроль чинників зовнішнього середовища (передбачає оцінку метеорологічної інформації, гігієнічних умов занять, обладнання, інвентарю, одягу) полягає у зіставленні наявних умов і можливостей передбаченого ефекту.

В контролі специфічних чинників ФВ чільне місце посідає контроль рухової діяльності як чинника впливу на організм учнів. Саме контроль динаміки функціональних зрушень в організмі учнів є одним з найбільш розроблених розділів контролю у ФВ (2, 5).

Як правило, цей напрям педагогічного контролю пов'язаний із медико-біологічним контролем. Найважливішим у педагогічному контролі за процесом ФВ учнів є контроль за формуванням знань, вмінь, навичок, розвитком рухових здібностей, удосконаленням особистих якостей школяра.

Дані педагогічного контролю у ФВ підлягають документальному обліку. Згідно навчальної програми з предмету ФК "Основи здоров'я і ФК" для обліку навчальної роботи заповнюється класний журнал та зошит вчителя, а для обліку позакласної роботи – протоколи спортивних змагань та зведені протоколи показників виконання комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості. Основний звітний документ вчителя ФК – звіт адміністрації школи (3).

У процесі ФВ учнів мають місце наступні види контролю:

- контроль вихідного рівня і готовності учнів до реалізації запланованих завдань (вихідний контроль);
- оперативно-поточний контроль (постійний контроль);
- цикловий або етапний контроль (5).

Вихідний контроль є необхідною умовою доцільної організації педагогічного процесу. Він включає оцінку стану здоров'я (розподіл учнів за медичними групами), фізичного розвитку, знань, рухового досвіду, фізичної підготовленості, мотивації до занять ФК.

Оперативно-поточний контроль вирішує такі завдання:

- термінова оцінка стану готовності учнів до реалізації наміченого (аналіз працездатності, втомі і відновлення в ході занять);
- оцінка зміни індивідуального стану учня в інтервалі між заняттями;
- контроль освітнього, тренувального, виховного ефекту занять.

До способів оперативно-поточного контролю відносять:

- спостереження, опитування, самоаналіз;
- використання контрольних рухових завдань.

Цикловий або етапний контроль має на меті інтегральну оцінку системи занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу) занять.

Цей вид контролю за Б.М. Шияном (5) передбачає три групи процедур:

- узагальнену обробку матеріалів оперативно-поточного контролю, взятих у сукупності;



- тестування в кінці циклу для визначення кумулятивного ефекту занять;
- осмислення виявлених тенденцій і співвідношень для планування наступних дій.

#### 4. Методика педагогічних спостережень на уроці ФК

Під час педагогічних спостережень об'єктом контролю може бути як вчитель, так і учень.

Педагогічні спостереження за діяльністю вчителя і наступна педагогічна оцінка (аналіз) уроку ФК є одним із способів підвищення якості уроків і педагогічної майстерності загалом (5).

Педагогічні спостереження за учнем дозволяють в першу чергу фіксувати рівень фізичного навантаження на уроці ФК і визначати реакцію організму учня на запропоноване навантаження.

Розглянемо особливості педагогічних спостережень, коли об'єктом контролю є учень. Дозування фізичного навантаження і реакція організму учнів на нього контролюються шляхом:

- спостережень за зовнішніми ознаками втоми;
- хронометрування уроку ФК;
- визначення ЧСС через відповідні проміжки часу.

Хронометрування уроку та пульсометрія проводяться паралельно під час спостереження за одним середнім учнем.

Візуальні спостереження за ознаками втоми учнів. Зовнішні ознаки втоми учнів є досить інформативними і вважаються достатніми для регулювання фізичного навантаження на уроках ФК. Особливо уважно необхідно контролювати стан підлітків 12-15 років та учнів, що мають ослаблене здоров'я. За перших ознак перевтоми навантаження необхідно знизити, дати учням відпочити.

За звичайної втоми спостерігається незначне почервоніння шкіри обличчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, чітке виконання команд і розпоряджень.

Середня втома характеризується значним почервонінням шкіри обличчя, великим потовиділенням, значно прискореним диханням, в якому мають місце періодичні глибокі вдихи і видихи. Спостерігається порушення координації рухів, учні можуть скаржитися на біль у м'язах, на втому.

За перевтоми спостерігається різке почервоніння, блідість або "синюшність" шкіри обличчя, значне потовиділення (навіть поява солі на шкірі), різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок. Учні можуть скаржитися на шум у вухах, біль голови, нудоту (5).

Хронометрування уроку ФК використовується як доповнення до візуальних спостережень та як самостійний метод педагогічних спостережень.

Можна хронометрувати окремі частини уроку та окремі періоди роботи на якому-небудь виді фізичних вправ. У процесі хронометрування спостереження ведеться за одним учнем.

Для вимірювання і фіксації часу використовується секундомір, який включається із дзвоником на урок і зупиняється після організованого виходу учнів із залу (майданчика). Зафіксований показник заноситься у протокол, що має наступні колонки.

Види діяльності	Ч а с	К о м п о н е н т и у р о к у				
		Організац.	Передача	Виконання	Відпочин.	Простій
	закін-					

	чення діяльності	уроку	інформац.	вправ	очікування черги	
1	2	3	4	5	6	7

Під час уроку заповнюються перша та друга колонки, решта по закінченню уроку.

1. Дії по організації занять (організація уроку). Фіксуються: шикування і перешикування для виконання наступних вправ (виключаючи стройові вправи, які учень виконує як навчальне завдання), установка та прибирання приладів, роздача і збір інвентарю, переходи до місць занять, розрахунок і підготовка до гри.
2. Передача і сприйняття інформації: завдання уроку, пояснення і зауваження, спостереження за показом вправ, демонстрацією наочних посібників; спеціально організовані спостереження за роботою товаришів для оцінки їх спроб і допомоги. Короткі вказівки та репліки можуть не фіксуватись.
3. Виконання фізичних вправ. Фіксується кожна спроба учня. У процесі спортивних ігор фіксується час від початку і до кінця гри.
4. Відпочинок, очікування черги для виконання завдання. Фіксується відпочинок, організований вчителем для регулювання навантаження і паузи в очікуванні чергової спроби.
5. Простої. Всі нераціональні та невиправдані витрати часу з вини вчителя або учнів - запізнення на урок, пошуки інвентаря, усунення пошкоджень несправного інвентаря, порушення дисципліни, тощо.

По закінченні хронометрування починається обробка протоколу. Кожний вирахований показник - різниця між сусідніми показниками секундоміра з точністю до секунди записується у відповідну графу і обов'язково проти зафіксованого у другій колонці часу, щоб в інших п'яти колонках кожна наступна цифра записувалась на наступному рядку (ступеневоподібно). Горизонтальними лініями підкреслюються частини уроку. Потім сумується час по кожній колонці.

Наступний етап - визначення загальної і моторної щільності уроку.

Загальна щільність уроку - відношення часу, витраченого на всі види педагогічно виправданої діяльності (виключаючи час простою) до часу уроку, помноженого на 100 %.

Моторна щільність уроку - відношення часу, витраченого на виконання вправ, до часу уроку, помноженого на 100 %.

Правильно виконаний хронометраж з детальним заповненням першої графи протоколу дозволяє мати додаткові відомості про кількість спроб (підходів) для виконання окремих навчальних завдань.

Результати спостережень можна зобразити графічно у формі хронограми. Для цього на спеціально підготовлений бланк, дотримуючись масштабу, переносять всі показники протоколу по тим компонентам за якими проводились спостереження – кожний на окремому рядку. Згори хронограми вказують основні види вправ, які пройшов учень за час уроку. Це полегшує детальний аналіз уроку і забезпечує більшу наочність.

Слід вказати, що Б.М. Шиян наводить дещо іншу форму протоколу хронометрії уроку (5). Він рекомендує всі дії учня на уроці поділяти на: переважно рухову роботу, переважно розумову роботу, допоміжні дії та відпочинок. У колонках протоколу, де фіксуються вказані дії, вони поділяються на: раціональні (під знаком “+”) та нераціональні (під знаком “-“). Особлива увага приділяється зауваженням, записаним хронометристом під час уроку.

Протокол хронометрії уроку  
(за Б.М. Шияном, 2002)

Дії на уроці	Час закінчення	Переважно рухова робота		Переважно розумова робота		Допоміжні дії		Відпочинок		Недоцільні витрати часу	Примітки
		+	-	+	-	+	-	+	-		

Б.М. Шиян зазначає, що при визначенні як загальної, так і моторної щільності уроку враховується лише час зі знаком “+”.

Визначення реакції організму учнів на фізичне навантаження за показниками ЧСС. Вимірювання ЧСС дозволяють контролювати не тільки інтенсивність фізичних навантажень, але і поточну працездатність організму. Згідно літературних даних, фази відновлення ЧСС співпадають із фазами відновлення м'язової працездатності. Під час спостереження на уроці застосовується 10-ти секундна спроба, яка дозволяє не відволікати надовго учня від навчального процесу. Спостереження за ЧСС на протязі уроку дозволяють накреслити пульсограму - фізіологічну криву для аналізу об'єму та інтенсивності одержаного учнем навантаження його розподілу по частинам уроку.

Слід пам'ятати, що зміни ЧСС відбуваються не тільки від характеру та величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій (інколи досить значних).

У процесі заняття реєстрацію ЧСС проводять в середньому через 3 хв. (приблизно 15 вимірювань) і додатково два виміри (один - до уроку, другий - через 3-5 хв. після уроку).

По закінченні необхідно дати оцінку величини навантаження, її динаміку і вказати, як на думку спостерігача краще було б організувати рухову діяльність учнів на уроці.

Фізичні навантаження для учнів старшого шкільного віку класифікуються на: легкі - 90-100 уд/хв.; помірні - 120-130 уд/хв.; середні - 140-160 уд/хв.; тяжкі - 170-190 уд/хв. Нормою ЧСС, після якої можна починати наступне повторення вправи, вважається пульс не більше 120 уд./хв..

#### Форма протоколу визначення ЧСС

№	Час вимірювання	ЧСС		Характер фізичних вправ
		За 10 с	За 1 хв	
	До уроку	14	84	В спокійному стані
	Під час уроку	16	96	Ходьба, вправи у русі

Педагогічні спостереження і педагогічна оцінка уроку ФК як спосіб підвищення його ефективності. Спостереження та аналіз уроку – це складний процес, який вимагає певних знань, умінь і навичок тримати в полі зору всі сторони навчально-виховної діяльності. Для його проведення необхідно добре готуватися, попередньо вивчити документи планування, підготувати протоколи спостереження.

Педагогічне спостереження може бути повним (коли контролюються всі сторони і результати викладання і навчання). Педагогічне спостереження може бути і частковим (коли аналізується яка-небудь окрема сторона діяльності вчителя (складання конспекту уроку, методика попередження помилок та ін.) або учнів (свідомість, самостійність). Результати спостережень рекомендують записувати у

наперед підготовленому протоколі у вигляді відповідей на питання, що стосується проведеного методичного аналізу уроку фізичної культури. Під час аналізу дій педагога і тих, хто займається необхідно не тільки дати їм обґрунтовану оцінку, але і, головне запропонувати власні рекомендації для підвищення ефективності педагогічного процесу.

Наводимо орієнтовний план спостережень і аналізу уроку фізичної культури:

- правильність і чіткість постановки завдань уроку;
- відповідність запланованого матеріалу завданням уроку, програмному матеріалу, умовам проведення уроку, рівню підготовленості учнів;
- зв'язок змісту уроку з попередніми - його місце в системі уроків;
- витримані, чи ні, правила термінології під час пояснень та при записі вправ;
- які методи організації та способи виконання вправ застосовувались в уроці та їх доцільності;
- які методи і способи передачі знань застосовував вчитель, їх ефективність;
- оцінка методів навчання фізичним вправам, використання та ефективність методичних прийомів ТЗН;
- ступінь реалізації педагогічних принципів у ході уроку;
- застосування підготовчих, підвідних та спеціальних вправ при навчанні основним руховим діям - їх оцінка та ефективність;
- вміння педагога помічати, фіксувати і виправляти помилки;
- місце вчителя у ході організації уроку та управління діяльністю учнів;
- як організовується самостійна робота учнів, ступінь їх активності;
- залучення фізкультурного активу та ступінь його участі в уроці;
- вміння учнів давати самоаналіз і самооцінку власних дій;
- якими способами регулювались фізичні навантаження в ході уроку, чи відповідала вона віку та підготовленості учнів;
- кількість спроб (повторень), що встигали зробити учні в період занять різними видами фізичних вправ;
- успішність учнів - оцінка якості виконання навчальних завдань;
- правильність і своєчасність надання допомоги, забезпечення страховки і самостраховки, заходи профілактики травматизму;
- дисципліна учнів і заходи дисциплінарного впливу;
- застосування заходів виховного впливу та ступінь їх ефективності;
- як використовується обладнання та інвентар, оцінка раціональності його використання;
- витрати часу по частинах уроку та окремим видам вправ;
- оцінка особистості педагога, його культури, знань, педагогічного такту і т.п.

## **5. Особливості проведення самоконтролю школярами**

Під фізкультурним самоконтролем розуміють сукупність операцій (самоспостереження, аналіз і оцінка власного фізичного стану), що здійснюється індивідуально в процесі занять фізичними вправами та у загальному режимі дня. У процесі занять він передбачає самостійну оцінку учнями готовності до дій, самооцінку рівня фізичних навантажень. В інтервалах між заняттями самоконтроль спрямований на оцінку відновних процесів, аналіз самопочуття, визначення готовності до наступного заняття (5).

Самоконтроль – одне із основних джерел інформації, необхідної для педагогічного контролю і обов'язкова умова ефективності самостійних занять.

Основною документальною формою даних фізкультурного самоконтролю є спеціальний щоденник, в якому фіксуються суб'єктивні та об'єктивні показники.

Повноцінне ведення щоденника самоконтролю потребує відповідної підготовки учнів та певних вольових зусиль з їх боку.

За вимогами навчальної програми з предмету ФК “Основи здоров’я і ФК” (3) теоретико-методичні знання з самоконтролю повинні бути сформовані, починаючи з 5 класу.

Так, у 5 класі – це тема: “Здійснення самоконтролю”, у 6 класі – “Прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами”, у 7 класі – “Визначення реакції організму на різні рівні фізичних навантажень за ЧСС”, у 9 класі – “Правила самоконтролю та безпеки під час виконання вправ”.

### Рекомендована література

#### Базова

1. Демінський А.Ц. Основи теорії і методики фізичного виховання. – Донецьк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
4. Матвеев Л. П. Методика фізичного виховання з основами теорії : учеб. пособ. для студентів ін-тів і учасників пед. училищ / Л. П. Матвеев, С. Д. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
5. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичного виховання : учебн. для ін-тів фіз. культури / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с. ; Т. 2. – 256 с.
6. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецьк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
8. Теорія і методика фізичного виховання. Т.1. Общие основы теории и методики фізичного виховання: Учебн. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. /Под ред. Т.Ю.Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. – с. 424.
9. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: Учебн. для студентів фак. фіз. культури пед. ін-тів по спец. 03.03. Физ. культура / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
12. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.
15. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

#### Допоміжна

1. Лєко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України – Львів, 2004, ТЗ. – С.198-205.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
3. Підкасистый П. И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Підкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов. – М. : Пед. общество России, 1999. – 354 с.
4. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. -М: ФиС, 1970 - 284 с.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, ФиС, 1978.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОІНУ, 2003, 33 с.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОІНУ, 2003, 33 с.
8. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. Матеріали лекцій.
2. Бібліотека.
3. Мережа Інтернет .