

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**Кафедра спортивних та рекреаційних ігор**

**Пазичук О. В.**

Лекція № 4

**Планування спортивного тренування і  
педагогічний контроль**

з навчальної дисципліни

**"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ"**

**галузь знань: 01 Освіта**

**спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
факультет спорту**

**Рівень освіти: бакалавр 4 курс**

**спеціалізація: регбі-7**

# Планування спортивного тренування і педагогічний контроль

План.

1. Сутність і призначення планування та обліку у спортивному тренуванні
2. Види планування.
3. Документи планування.
4. Види обліку, документи обліку
5. Педагогічний контроль, зміст, мету

## Сутність і призначення планування та обліку у спортивному тренуванні

У нашій країні планується і враховується робота в будь-якій галузі практичної діяльності. Наявність добре продуманих планів дозволяє уникнути стихійності в діях, зайвих витрат часу, сил і матеріальних засобів, низької якості і поганих кінцевих результатів роботи. Облік допомагає краще планувати роботу, своєчасно вносити в неї необхідні корективи і правильно оцінювати її результати. Планування та облік необхідні також у фізичному вихованні і є важливою умовою його організації та практичного здійснення.

У дитячих установах, навчальних закладах, самодіяльних фізкультурних та спортивних організаціях вся робота здійснюється в плановому порядку. Планується і враховується як систематична навчально-виховна робота, так і епізодична масова фізкультурна робота, а також відповідні організаційно-господарські заходи, лікарське забезпечення занять та ін.

Планування процесу фізичного виховання полягає в обґрунтованому передбаченні на певний відрізок часу досить конкретних завдань, найбільш доцільних засобів, методів і організаційних форм, а також матеріально-технічного забезпечення занять. Планування - дуже трудомістка сторона діяльності педагога, так як визначення всього ходу педагогічного процесу - справа складна, що вимагає великої уваги і вміння. Але від цього і залежить, наскільки планування послужить своїм основним призначенням - забезпечувати ясну перспективу в роботі, її ритмічність, високу якість і успішне завершення в необхідні терміни.

Ефективність планування багато в чому залежить від своєчасності і точності обліку.

Облік - це процес виявлення, реєстрації, осмислення й оцінки фактів, що мають відношення до певної діяльності у фізичному вихованні: стану займаються, рівня їх знань, умінь і навичок, розрахунку обсягу та умов навчально-виховної роботи, ефективності застосовуваних засобів і методів і т. д. Сприяючи, таким чином, досягнення високої якості роботи, облік повинен також служити її підведення підсумків за певний період.

Планування та облік тісно взаємопов'язані. Так, не знаючи стану людини та

факторів, які його зумовили (фізичні вправи, середу і т. п.), не можна повноцінно планувати роботу. У той же час невірні структура і зміст планування не дозволяють здійснити достатньо повного і ефективного обліку. У фізичному вихованні широке поширення набуло близьке до обліку поняття - контроль (педагогічний контроль, лікарський контроль).

Педагогічний контроль здійснюється з метою перевірки поточного навчально-виховного процесу шляхом спостережень за проведенням занять. Він здійснюється самим педагогом або особами, спеціально виконують ці функції.

Лікарський контроль за станом здоров'я займаються і заняттями з фізичного виховання здійснюється медичними працівниками.

## **ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ**

Кожен педагог, який працює в системі фізичного виховання, в тому або іншому ступені займається плануванням навчально-виховного процесу. Однак воно часто носить суто формальний характер. У значної частини педагогів розробляються ними плани різко відрізняються один від одного. Це відбувається тому, що в практиці немає єдиного підходу, ні до форми, ні до змісту планування. Така єдність може бути забезпечена за умови розуміння і дотримання в практиці планування деяких загальних теоретичних положень, які мають значення обов'язкових вимог (принципів): цілеспрямованості, систематичності, всебічності, конкретності, реальності, простоти і наочності планування.

Цілеспрямованість планування полягає в чіткому визначенні кінцевої мети навчально-виховної роботи, створення її перспективи на певні етапи часу. Все, що передбачається планами, розрахованими на ці етапи, починаючи від найближчих приватних завдань, повинно вести до кінцевої мети. Вибір засобів, методів і умов роботи не повинен бути довільним, як це часто буває в практиці фізичного виховання. Важливо зважити і оцінити їх з точки зору можливостей ефективного досягнення кінцевої мети, до того ж без зайвих витрат часу.

Систематичність планування передбачає здійснення строго послідовної (в певній системі) конкретизації і деталізації планів, чим забезпечується постійна наступність у навчально-виховній роботі, чіткий взаємозв'язок усіх її елементів. У ній виключається стихійність і зводяться до мінімуму випадковості. Дії педагога стають тісно пов'язаними між собою на всіх етапах роботи і набувають закономірний характер. Чітка система планування - основний шлях реалізації дидактичного принципу систематичності у фізичному вихованні.

Всебічне планування полягає в тому, щоб передбачати і в остаточному підсумку досить повно розкривати всі освітні, виховні та гігієнічні завдання, що впливають з поставленої мети, а також намічати відповідні їм засоби, методи і організацію роботи.

Конкретність полягає в забезпеченні деталізації планованих завдань, засобів і методів навчання і виховання в суворій відповідності зі станом займаються, матеріально-технічними, кліматичними та іншими умовами. Конкретність планування передбачає також можливість варіювання цих завдань, засобів і методів при непередбачених обставинах.

Ступінь конкретності планування багато в чому залежить від тривалості етапу, на який воно розраховане. Досить конкретно можна планувати процес фізичного виховання тільки на короткий термін, що визначається насамперед тим, наскільки добре педагог зможе оцінити стан займаються і припустити його зміна під впливом фізичних вправ, середовища та інших факторів.

Спроби конкретизувати навчально-виховну роботу на тривалий термін не приводили до успіху. Практично завжди виявлялося, що її зміст не відповідає станом займаються і реальних умов, що постійно змінюються. У зв'язку з цим планування на тривалий термін носить общеорієнтовочний характер.

У практиці фізичного виховання періодично виникає необхідність в подальшій деталізації плану на більш короткий термін і приведення його у відповідність з тими умовами, які склалися до даного етапу навчально-виховного процесу. Іншими словами, планування носить послідовний характер і здійснюється за певною системою - від узагальненого до більш детального. Наприклад, у школі вона має такі взаємопов'язані шаблі: програма, річний план навчально-виховної роботи, четвертної план цієї роботи та план-конспект уроку.

Реальність планування полягає в тому, що при визначенні кінцевих цілей та конкретизації різних сторін навчально-виховної роботи передбачається дійсна можливість успішного її виконання в даних умовах. Реальність планування припускає тверезий облік педагогом власних можливостей, стану займаються, матеріально-технічного забезпечення занять і т. п. Вона заснована на індивідуалізації процесу фізичного виховання: не можна всім учням планувати досягнення однієї і тієї ж мети за однакової проміжок часу, тому що можливості для цього у них різні.

Такі вимоги, як простота і наглядність планування, в практиці мають певне значення. Кожен план у своїй основі повинен бути простим і наочним, особливо якщо він призначений для колективного користування. Занадто докладний запис робить плани громіздкими і незручними для оперативного застосування, графічні додатки до них, навпаки, більш зручними.

Застосування в планах цифрових і літерних позначень, різних шифрів істотно знижує їх наочність.

## **ВИДИ ПЛАНУВАННЯ**

По термінах планування розрізняють наступні його види: перспективне, поточне і оперативне.

Перспективне планування - це, як правило, планування на тривалий термін. Але в залежності від контингенту що займаються термін цей різний. Так, перспективний план у великому спорті складається на чотири роки - інтервал між олімпійськими іграми або чемпіонатами світу в деяких видах спорту

(наприклад, у спортивній гімнастиці, футболі); на два роки - інтервал між першістю Європи (наприклад, у легкій атлетиці); на один рік - інтервал між чемпіонатами світу з багатьох видів спорту, першістю країни і областей. Перспективне планування пов'язано також з розподілом тренувальної роботи на один великий цикл тренування (цей цикл триває кілька місяців і повинен складатися з трьох періодів - підготовчого, змагального та перехідного) або на один період цього циклу.

Перспективне планування процесу фізичного виховання в школі розрахована на кілька років і зводиться до розподілу програмного матеріалу за роками навчання і за чвертям навчального року.

У перспективному плануванні розкриваються спрямованість, мету і основні завдання фізичного виховання на даний період, приблизні результати, яких мають досягти займаються в змагальних чи контрольних вправах, основні засоби і методи, а також послідовність їх застосування (виходячи з теорії переносу тренуваності).

Ціль перспективного планування - визначити систему роботи педагога та учнів, забезпечити її цілеспрямованість, педагогічно доцільне і економне використання навчального часу для вирішення найважливіших навчально-виховних завдань.

Поточне планування ґрунтується на перспективному плануванні і відрізняється від нього більшою конкретністю цілей і завдань, що вирішуються на даному етапі, меншою тривалістю його. У поточному плануванні більш конкретно передбачаються також засоби і методи роботи. Строки поточного планування різні. Так, у школі вона передбачає методичне розкриття програмного матеріалу на навчальну чверть, в спортивному тренуванні - на середні і малі цикли.

Оперативне планування здійснюється на дуже короткий проміжок часу (його можна назвати короткостроковим): у спортивному тренуванні - на одне тренувальне заняття, в школі - на один урок. Оперативне розподіл навчального матеріалу н тренувального навантаження засноване перш за все на принципах конкретності і реальності планування, а тому має всебічно і вчасно враховувати стан займаються.

Залежно від різноманіття планованої роботи розрізняють два види планування: загальне і часткове.

У загальному плануванні передбачені і орієнтовно розкрито всі розділи роботи. Документом його є загальний план роботи на календарний або навчальний рік. У загальноосвітніх школах його складає вчитель фізичної культури, в спортивних школах - старший тренер і т. п. Загальний план обговорюється особами, які повинні брати участь у його виконанні, і затверджується керівником установи (директором школи, ректором вузу), головою колективу фізичної культури і т. д. В загальному плані орієнтовно розкриваються наступні розділи.

1. Організаційна робота: комплектування навчальних груп, підбір викладачів та розподіл обов'язків між ними; підготовка активу (інструкторів-громадських діячів, суддів); зборів з організаційних питань; збори, пов'язані з перевіркою виконання намічених заходів, звіти.

2. Навчально-методична робота: складання навчально-методичної документації та розкладу; заходи, спрямовані на підвищення кваліфікації викладачів, тренерів (відкриті і показові уроки, взаємовідвідування), та ін.
3. Навчально-тренувальна робота: терміни занять по періодах тренування; розклад по групах; календарі та положення про суперечку на спортивних змаганнях; терміни підготовки та складання норм комплексу ГТО.
4. Виховна робота: заходи, спрямовані на підвищення ідейно-політичного рівня учнів і педагогів; доповіді, бесіди, лекції, зустрічі зі спортсменами, заслуженими педагогами та ін.
5. Лікарський контроль: терміни медичних оглядів займаються, учасників змагань; спеціальні лікарські спостереження і дослідження; контроль за санітарним станом місць занять; консультації лікаря.
6. Агітаційно-масова робота: лекції та бесіди; показові виступи; випуск спеціальних стінгазет; масові змагання та ін.
7. Господарська робота: забезпечення занять необхідним обладнанням та інвентарем; оренда та ремонт приміщень і майданчиків; придбання спортивних костюмів, наочних посібників та ін.

У розвиток тих чи інших розділів загального плану складаються приватні плани (наприклад, четвертний план навчально-виховної роботи в школі, календарний план спортивно-масових заходів колективу фізичної культури і т. п.). У приватних планах майбутня робота визначається більш докладно і детально, ніж у загальних. Якщо в приватних планах зміст роботи розподіляється точно за датами календаря, то вони називаються к а л е н д а р н и м и, якщо такого розподілу немає - об'ємними.

## **ДОКУМЕНТИ ПЛАНУВАННЯ**

Основними документами планування навчальної роботи з фізичного виховання є: навчальний план, програма, план-графік, так званий робочий план, план-конспект занять.

Основні напрями, завдання і загальний зміст занять знаходять відображення в програмах або перспективних планах спортивного тренування; система організації і порядок проведення навчальної роботи розкриваються в графіку навчального процесу; детальна розробка змісту і методики навчально-виховного процесу представлена в робочих планах, особливо в планах-конспектах занять.

Навчальний план є державним документом, яким керуються всі навчальні заклади (школи, училища, технікуми, вузи й ін), де фізичне виховання як обов'язковий предмет включено до системи інших дисциплін. Навчальні плани розробляються і затверджуються вищестоящими органами управління (міністерствами, відомствами) на багато років вперед. У них визначено кількість годин, відведених на фізичне виховання, порядок проходження матеріалу за роками навчання, а в деяких випадках (у середніх навчальних закладах, вузах) і терміни заліків, іспитів.

По лінії громадських фізкультурних організацій навчальні плани розробляються також відповідними органами управління (комітетами з

фізичної культури та спорту, спортивними клубами, радами ДСТ) для спортивних секцій колективів фізичної культури, груп здоров'я, ДЮСШ і т. д. Такі навчальні плани визначають завдання, основний зміст навчального процесу (по розділах «Теорія», «Практика»), періоди занять і число занять. Для проведення позакласних занять вчителю фізичної культури нерідко доводиться розробляти навчальні плани самостійно. Навчальний план для спортивної секції складається за такою формою:

Програма розробляється і затверджується на основі навчального плану і відповідно до встановленого в ньому числом годин керівними органами. Навчальна програма - документ, що визначає зміст і обсяг знань, умінь і навичок, що підлягають засвоєнню, а також рівень розвитку рухових якостей, якого повинні досягти займаються. Передбачене програмою зміст розраховано на весь період навчання і розподілено по роках. Періодично програми переглядаються та вдосконалюються.

Програма - вихідний документ, що визначає спільне, обов'язкове для даного контингенту що займаються зміст навчально-виховної роботи, яке повинне детально плануватися педагогом з урахуванням конкретних умов занять. Але разом з тим це і план, оскільки є деякий розподіл навчального матеріалу в часі.

У загальноприйнятій структурі програми містяться три розділи: пояснювальна записка, навчальний матеріал, додатки. У пояснювальній записці звичайно викладаються мета і завдання навчального предмета, характеризуються структура програми і послідовність вивчення матеріалу, визначаються методи та організаційні форми навчання, даються вказівки з планування та обліку, наводиться сітка годин і ін Навчальний матеріал (теорія і практика) викладається у методичній послідовності. У цьому розділі програми (іноді в додатках) передбачені і залікові вимоги. У додатках даються зведені таблиці нормативів, схеми планів, перелік основного інвентарю, список літератури і т. п.

План-графік навчального процесу отримав широке поширення в практиці фізичного виховання. У цьому документі завдання і вправи перераховуються до певної допомоги послідовності, по розділах, і орієнтовно з чинів. Такий план оформляє сам педагог. Добре розроблений план-графік є основою для поурочні плани-конспекти. План-графік розробляють для однорідної за складом та спрямованості занять групи на кожен навчальний рік, керуючись навчальним планом і програмою і з огляду на конкретні умови.

У практиці зустрічаються об'ємні і поурочні робочі плани. В об'ємному плані навчальний матеріал подається у методичній послідовності, як би за темами (його ще називають тематичним); в поурочно - відразу після уроків.

## **ЗАВДАННЯ ОБЛІКУ**

Облік часто розуміють спрощено і формально, маючи на увазі лише реєстрацію будь-яких фактів. Проте облік передбачає ще й виявлення, виділення необхідних даних, фактів, що мають вирішальне значення для процесу фізичного виховання (наприклад, про стан займаються, матеріально-технічне забезпечення занять, кліматичних умовах і т. п.). Це досягається

різними способами: лікарським обстеженням, спостереженнями, тестуванням, розмовами, опитуванням і ін. Але і цим ще не вичерпується зміст обліку. Факти, які підлягають обліку, треба неодмінно осмислити і оцінити з точки зору їх значущості у даній справі, зробити відповідні висновки і тільки після цього реєструвати.

Основними завданнями педагогічного обліку є:

1. Забезпечення педагогом для себе хорошою орієнтування:

- В конкретних умовах роботи (включаючи стан займаються);
- В доцільності та ефективності застосовуваних засобів і методів;
- В реальних досягненнях, в продуктивності педагогічного процесу;
- В можливих прорахунки і помилки;
- В створилися нові можливості поліпшення навчання і виховання.

2. Забезпечення педагогом для займаються гарною орієнтування:

- В конкретний зміст і характер здійснюваної ними роботи і поведінки;
- В практичних результатах цієї роботи і досягнення.

Це важливо для стимулювання зусиль займаються в роботі, а також для виховання у них почуття відповідальності за свою діяльність, високої свідомості у ставленні до неї і впевненості в собі.

3. Систематичне накопичення певних статистичних даних для звіту керівним організаціям та установам.

## **ВИМОГИ ДО ОБЛІКУ**

Основними вимогами до обліку є: своєчасність, об'єктивність, точність і достовірність, повнота, простота і наочність.

Своєчасність виявлення, осмислення та реєстрації фактів має дуже велике значення. Поняття своєчасності обліку визначається щодо строків планування та часу виникнення потреби в отриманні нової інформації про стан займаються, умови роботи, її продуктивності і т. п. Порушення цієї вимоги призводить до ослаблення орієнтування в динаміці процесу фізичного виховання, розладу його ритму, втрат в якості і продуктивності роботи.

Об'єктивність, точність і достовірність обліку полягають у максимальній відповідності виявляємо і фіксованої реальної дійсності. Будь-які домисли, суб'єктивні поправки, а тим більше спотворення фактів в обліку неприпустимі, тому що це призводить до дезорієнтації, прорахунків у плануванні, помилки у навчанні та вихованні, помилковим оцінками. Повнота обліку повинна розумітися як достатня його всебічність (за висловом В. І. Леніна - всеосяжність). Педагогічний процес - явище виключно складне. Його ефективність обумовлюється багатьма факторами, і особливо внутрішніми зв'язками між ними. Найбільш істотним в обліку і є визначення в кожному конкретному випадку цих діючих факторів і значущих зв'язків, так як відсутність достатньої повноти інформації про них ускладнює, а часом виключає можливість правильної оцінки дійсних умов, результатів роботи. Однак вимога повноти не слід розуміти абсолютно. Враховувати



необхідно лише те, що має істотне значення в даній справі.

Простота обліку повинна розумітися як доступність для педагогів його форм і методів, а також можливість отримання необхідних даних без зайвих витрат часу і сил.

Наочність забезпечує швидке і точне використання враховуються фактів і висновків у майбутній роботі.

## **ВИДИ ОБЛІКУ**

Поетапний (або періодичний) облік призначений для визначення сталого стану займаються і умов, в яких буде проводитися навчально-виховний процес. Сталий стан зберігається зазвичай протягом цілого етапу навчального процесу (наприклад, стан спортивної форми підтримується протягом змагального періоду). Найчастіше такий облік проводиться на початку і в кінці етапу навчально-виховного процесу. У першому випадку він називається попередніми, у другому-заключним, підсумковим. У спорті - це початок і кінець будь-якого періоду тренування, наприклад підготовчого; в школі - початок і кінець чверті навчального року.

Попередній облік має на меті сприяння визначення вихідних даних про стан займаються, кількість та якість спортивного інвентаря та обладнання і т. п. На його основі розробляються чергові перспективні плани і проводиться розподіл учнів на групи.

У процесі підсумкового обліку визначаються кінцеві дані. Зокрема, на підставі цього обліку викладач виставляє оцінки успішності. Підсумковий облік (точніше співставлення його результатів з результатами попереднього обліку) дає педагогу можливість оцінити якість навчально-виховного процесу. Результати підсумкового обліку можуть служити також мірилом правильності попереднього планування і джерелом покращення планування роботи на наступний термін.

Поточний облік здійснюється безперервно в процесі самої роботи, від уроку до уроку. Його завдання - визначення повсякденних змін стану учнів. При організації спортивно-тренувального процесу особлива увага приділяється поточному обліку стану займаються перед заняттям та на початку кожного мікроциклах.

Результати поточного обліку сприяють уточненню змісту плану на даному етапі, забезпечують більш ефективно здійснення запланованої навчально-виховної роботи та більш точне педагогічне управління діяльністю займаються на уроці.

У зміст поточного обліку входить:

- Реєстрація відвідуваності занять;
- Реєстрація пройденого навчального матеріалу;
- Визначення доступності, доцільності та ефективності застосовуваних засобів і методів;
- З'ясування й оцінка знань, умінь, навичок і практичних досягнень займаються;
- Облік стану їх здоров'я, працездатності;

- Контроль за дисципліною і взаємовідносинами, що займаються.  
Облік стану здоров'я і частково фізичного розвитку здійснюється лікарями.  
Дані медичного контролю вивчаються і систематично використовуються педагогом у процесі занять.

Основними методами поточного обліку є: педагогічне спостереження (часткове та повне); опитування; контрольні випробування; хронометріювання з метою визначення щільності заняття; Пульс-метрія для контролю за навантаженням в уроці і т. п.

Оперативний облік є різновидом поточного обліку. Його мета - отримання інформації про зміни в стані займаються безпосередньо під час проведення навчально-тренувального заняття. Ці відомості потрібні педагогу для раціонального управління діяльністю учнів на уроці. Найпростішими показниками оперативного стану займаються під час уроку можуть бути зовнішній вигляд, інтенсивність виконуваних вправ, бажання (або небажання) продовжувати виконання вправ і т. п. Є й більш складні показники, які найкраще оцінювати за допомогою приладів (наприклад, частота серцевих скорочень, реєструючи яку педагог може перевірити правильність запланованої навантаження).

## **ДОКУМЕНТИ ОБЛІКУ**

Основними документами обліку та звітності є: журнал обліку навчальної роботи групи; медична картка; облікова картка; журнал обліку травм; журнал обліку наявності та стану обладнання: книга обліку вищих спортивних досягнень; протоколи; документи звітності, які в певні терміни подаються в статистичні установи.

Журнал обліку навчальної роботи групи є основним документом обліку. Він має загальноствореному форму і наступні розділи: обліковий склад групи і загальні відомості про що займаються; дані лікарського контролю; облік відвідуваності занять; облік пройденого програмного матеріалу у відведені на заняття годинник; облік успішності.

Медична картка містить дані лікарського контролю, що здійснюється медичним персоналом.

Облікова картка є одним з важливих документів обліку стану займаються. Її розмір і зміст визначаються ступенем підготовленості учнів. Наприклад, облікова картка спортсмена може складатися з декількох десятків граф, в які записуються результати з цілого комплексу тестів. Облікова картка заповнюється за даними протоколів спостережень.

Журнал обліку травм повинен бути на всіх спортивних базах. У ньому реєструється кожен випадок травматизму. При цьому фіксуються: прізвище, ім'я та по батькові, суспільне становище, вік і спортивний стаж потерпілого; характер травми (її назва), медичний діагноз і місце пошкодження, чи є травма первинної або повторної; механізм пошкодження; дата, місце і конкретні обставини отримання травми ; назва виду спорту та вправи, з якими пов'язане пригода, а також його місце за часом в занятті (на початку, середині, кінці); причина одержання травми; наявність або відсутність

викладача в момент травмування; призначене лікування і його результати; втрачені через за травми навчальні або робочі дні; додаткові зауваження. Відомості, що вимагають компетентної медичної оцінки, викладаються лікарем.

У книзі обліку вищих спортивних досягнень реєструються рекорди і чемпіони з видів спорту.

Щоденник педагога не є офіційним документом обліку, але рекомендується його мати. У ньому відбивається педагогічний досвід роботи. Він сприяє особистому вдосконаленню. Чим молодший і малодосвідчений педагог, тим більше необхідний йому щоденник, тим більш детальними повинні бути записи в щоденнику. Характер записів може бути різним. Найчастіше вони стосуються змісту та методичних особливостей заняття, характеристики займаються і їх роботи. Вельми самокритично цінні поради педагога - оцінка своїх знань, вміння триматися перед групою, встановлювати необхідні контакти з займаються і т. д.

Записи у щоденнику допомагають вчасно і всебічно осмислювати важливі в педагогічному відношенні факти, не відображаються в офіційних документах обліку, привчають до постійного контролю за собою, своєю поведінкою, служать розвитку критичного мислення та самовиховання педагога, накопиченню цінного матеріалу для подальших наукових досліджень.

### **Педагогічний контроль, зміст, мету, місце, значення при заняттях фізичною культурою і спортом**

Педагогічний контроль - це планомірний процес отримання інформації про фізичний стан займаються фізичними вправами. Повноцінний контроль вимагає від педагога спеціальних знань і умінь, що забезпечують правильне спостереження, аналіз і оцінку дій займаються, виявлення недоліків у власних діях, визначення ступеня придатності та ефективності засобів, методів і організаційних форм роботи в конкретних умовах і навчальних ситуаціях. На цій основі можливе усунення виявлених недоліків або ж попередження їх на наступних заняттях.

Зміст педагогічного контролю:

контроль за відвідуванням занять;

контроль за тренувальними навантаженнями;

контроль за станом займаються;

контроль за технікою вправ;

облік спортивних результатів;

контроль за поведінкою під час змагань.

Види педагогічного контролю. Широко розповсюдженими видами педагогічного контролю за проведенням занять з фізичного виховання є:

- 1) хронометрирование діяльності займаються на занятті;
- 2) визначення фізичного навантаження під час заняття;
- 3) контрольні випробування;
- 4) педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом.

*Хронометрирование заняття.* Одним з показників ефективності заняття є його щільність. Розрізняють загальну (педагогічну) і рухову (моторну)

щільність

заняття.

Загальною щільністю називається відношення педагогічно виправданих витрат часу до тривалості заняття. Рухової щільністю прийнято вважати відношення часу, використаного безпосередньо на будь-яку рухову діяльність займаються під час заняття, до його загальної тривалості. Зусилля, які викладач витрачає на всі види педагогічної діяльності, його завдання і педагогічні прийоми можуть бути повністю або частково доцільними.

У залежності від цього всі види діяльності займаються бувають раціональними чи нераціональними. Педагогічно виправданими витратами часу можна вважати лише ті, які необхідні для вирішення завдань даного заняття і виховання займаються.

При оцінці отриманих даних слід мати на увазі, що загальна щільність повноцінного заняття повинна наближатися до 100%. Що стосується рухової щільності, то в залежності від типу заняття її показник може змінюватися. Так, на заняттях вдосконалення техніки дії і розвитку рухових якостей вона може досягати 70-80%, а при розучуванні рухових дій і формування знань, що вимагають значних витрат часу на розумову діяльність займаються, рухова щільність може знаходитися в межах 50%.

Визначення фізичного навантаження під час заняття Фізичну навантаження можна вимірювати різними способами, але найбільш доступним з них і тому найпоширенішим є вимірювання частоти ударів пульсу. На занятті у одного із студентів середньої підготовленості підраховують пульс 8-10 разів. Як правило, пульс вимірюють перед початком заняття, перед рішенням кожної із завдань заняття і після неї. Так, зокрема, пульс вимірюють перед підготовчою частиною заняття, після неї, перед виконанням і після виконання вправ, за допомогою яких вирішуються головні завдання заняття, перед заключною частиною заняття і після неї. Пульс підраховують протягом 10 с і множать на 6, щоб встановити кількість ударів на хвилину. Після закінчення заняття складають криву навантаження, відкладаючи по горизонталі час (хв) із зазначенням частин заняття, а по вертикалі - частоту серцевих скорочень. З цієї кривої судять про ефективність окремих частин заняття в плані фізичного навантаження. При цьому, однак, слід мати на увазі, що зміни ЧСС відбуваються не тільки в залежності від характеру і величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, які на заняттях з фізичного виховання нерідко досягають значної сили. Тому відносно правильна оцінка показників пульсометрії можлива лише при обліку даних педагогічного спостереження, які частково фіксуються в протоколі.

*Контрольні випробування.* З метою контролю за результативністю педагогічного процесу проводиться перевірка фізичної підготовленості студентів. Контрольні випробування дозволяють виявити рівень розвитку окремих фізичних якостей, порівняти цей рівень з нормативними показниками і на цій основі скласти обґрунтовані плани спрямованого розвитку фізичних якостей студентів.

У практиці фізичного виховання в навчальних закладах використовуються наступні тести:

біг на

100

м

(оцінка швидкісних здібностей);

стрибок у довжину з місця (показник розвитку силових здібностей м'язів ніг);

підтягування у висі (юнаки) (показник локальної силової витривалості);

біг 500 м (дівчата) та 1000 м (юнаки) (показник спеціальної витривалості);

біг на 2000 м для студенток і на 3000 м для студентів (показник загальної витривалості);

руки за головою "для студенток (показник силової витривалості м'язів тулуба) і ін

Для того, щоб отримані при тестуванні показники були достовірні, повторні випробування повинні проводитися в аналогічній обстановці, в один і той же час доби, за однаковою методикою. Бажано, щоб характер попередньої рухової активності студентів у дні тестування не мав істотних відмінностей. Спочатку проводяться випробування в бігу на 100 м, потім - у стрибках, підтягуванні і в бігу на витривалість. На початку навчального року тести проводяться контрольні тести, в кінці-фіксуючі зміни за минулий навчальний рік.

Основні контрольні нормативи, затверджені для студентів Гродненського державного університету імені Янки Купали, представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Тести і контрольні нормативи, встановлені для студентів Гродненського державного університету імені Янки Купали [1]

Тести	Пол	Оцінка				
		5	4	3	2	1
Біг 100 м, з	Д	15,5	16,5	17,4	18,0	19,0
	М	13,0	13,5	14,0	14,3	14,7
Біг 2000 м, хв	Д	10,00,0	10,30,0	11,00,0	11,30,0	12,10,0
Біг 3000 м, хв	М	12,00,0	12,30,0	13,15,0	13,40,0	14,10,0
Стрибок у довжину з місця, см	Д	200	185	170	160	140
	М	250	235	225	210	200
Піднімання тулуба з положення "лежачи на спині руки за головою", раз / хв	Д	42	35	30	25	20
Піднімання ніг у висі до торкання поперечини, разів	М	10	8	6	4	2
Підтягування у висі лежачи (висотаперекладины 110 см), раз	Д	16	12	8	6	4
Підтягування наперекладині, разів	М	15	12	10	8	5
Сума балів за п'яти тестів	Д	23	18	13	8	3
	М	23	18	13	8	3

*Оцінка результатів тестування.* Для комплексної оцінки фізичної підготовленості студентів доцільно при постійній кількості тестів оцінювати зміни по кожному тесту, що характеризує окремі сторони підготовленості, і за сумою балів, яка визначає рівень підготовленості в цілому.

*Педагогічні спостереження і аналіз заняття.* Найбільш повну інформацію про продуктивність заняття дає безпосереднє спостереження за діяльністю викладача і займаються, а також аналіз її впливу на рішення планованих навчально-виховних завдань.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Жданова О. М. Управління сферою фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Жданова О. М., Чеховська Л. Я. – Дрогобич : Коло, 2009. – 224 с.
2. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
3. Пасічник В. Принципи побудови занять у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в контексті формування комплексного розвитку особистості / Пасічник Вікторія, Ковцун Василь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 157–160.
4. Про затвердження Положення про Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України: Наказ Міністерства освіти і науки [ від 02.07.2001 ] N 491.
5. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 160 с.
6. Спортивні ігри в запитаннях та відповідях : метод. розробка / А. І. Мельникович, В. М. Артюх, В. І. Ковцун, В. А. Демчишин. – Самбір, 2002. – 43 с.
7. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» // Олімпійська арена. – 1999. – № 3/4. – С. 76–78.

#### **Допоміжна:**

8. Адаптаційні зміни морфологічних показників організму спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу / Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Софія Маєвська, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 36–42.
9. Варіабельність серцевого ритму як критерій спортивного відбору та оцінювання функціонального стану спортсменів / Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб, Ф. В. Музика // Фізіологічний журнал : матеріали ХІХ-го з'їзду Укр. фізіолог. т-ва ім. П. Г. Костюка з міжнар. участю. – 2014. – Т. 60, №3. – С. 163.

10. Васильчук А. Л. Перспективи електрогоніометрії при удосконаленні спортивної моторики / А. Л. Васильчук, Є. Н. Приступа // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : [тези доп.] III Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 134–136.
11. Данилевич М. В. Аналіз факторів, що впливають на фізкультурну активність учнів середнього шкільного віку / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : тези доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1999. – С. 40–41.
12. Данилевич М. В. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2005. – Вип. 2. – С. 13 – 16.
13. Данилевич М. В. Показники фізичної підготовленості хлопчиків середнього шкільного віку / М. В. Данилевич // Фізична культура як фактор зміцнення здоров'я дітей і молоді в сучасних умовах : тези доп. – Одеса, 1994. – С. 31–32.
14. Демчишин А. П. Рухова активність – нагальна потреба дитячого організму / А. П. Демчишин, В. І. Ковцун, Г. Г. Калька // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів III Міжрегіон. (I міської) наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 23–24.
15. Келлер В. С. Совершенствование системы повышения спортивного мастерства студентов вузов / В. С. Келлер, Р. С. Мозола, Е. Н. Приступа // Тез. докл. Всесоюз. науч.-метод. конф. сельскохозяйственных вузов по проблеме совершенствования системы повышения спортивного мастерства студентов вузов. – Дубляны, 1988. – С. 9.
16. Келлер В. С. Устройство для коррекции динамических и кинематических характеристик взаимодействия игрока с мячом / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа, Н. В. Говор // Техника и спорт – V : тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. – Москва, 1989.
17. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.
18. Ковцун В. І. Показники спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2000. – № 16. – С. 17–19.
19. Колабашкин А. Взгляд на регби будущего / А. Колабашкин // Спортивные игры. – 1986. № 8. – С. 4.
20. Коритко З. І. До питання про механізми адаптації серцево-судинної системи до циклічних навантажень / З. І. Коритко // Досягнення біології та медицини. – 2010. – № 2. – С. 70 – 74.
21. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.

22. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
23. Коритко З. І. Нові погляди на механізми розвитку стадій загальноадаптаційного синдрому за умов дії граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Світ медицини і біології. – 2013. – № 4(41). – С. 107 – 112.
24. Корытко З. И. Оптимизация функциональных возможностей и работоспособности в условиях физических нагрузок путем использования электронной копии фибринолизина / З. И. Корытко // Медицинский университет. – 2011. – № 4/5. – С. 10 – 14.
25. Коритко З. І. Особливості регуляторних механізмів серця у формуванні перехідних адаптаційно-компенсаторних станів за умов граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2011. – № 3. – С. 66 – 72.
26. Коритко З. І. Реалізація адаптаційних можливостей кровообігу за умов граничних фізичних навантажень під впливом гепарину / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, т. 3. – С. 209 – 213.
27. Корытко З. И. Роль тромбин-плазминовой системы в структурно-функциональном состоянии миокарда в условиях физических перегрузок : автореф. дис. ... канд. биол. наук : [спец.] 14.00.17 "Нормальная физиология" / Корытко Зоряна Игоревна ; Львов. мед. ин-т. – Львов, 1990. – 16 с.
28. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція з дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. - Львів, 2019. – 19 с.
29. Коритко З. І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей : лекція з навчальної дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 9 с.
30. Коритко З. І. Вплив гострого фізичного перевантаження на стан систем гемостазу та імуногенезу / З. І. Коритко // Експериментальна та клінічна фізіологія. – 1995. – С. 182–185.
31. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.
32. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень. Вступ у вікову морфологію. Вікова періодизація. анатомічні особливості дітей і підлітків та осіб літнього віку : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 36 с.
33. Куцериб Т. М. Основи вікової морфології : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 18 с.
34. Куцериб Т. М. Предмет, завдання і методи вікової морфології. Вікова періодизація : лекція / уклад. Куцериб Т. М., Гриньків М. Я. – Львів, 2019. – 13 с.
35. Мельник В. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу) / Мельник В., Лібович Н. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 28–30.



36. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / Мітова О. О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–96.
37. Музика ф. В. Нервова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.
38. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція з дисципліни "Анатомія людини" / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.
39. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.
40. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2014. - № 4(18). - С. 37-44.
41. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
42. Пасічник В. Проблема оцінювання фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Пасічник В., Пітин М. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 82–84.
43. Приступа Е. Н. Розыгрыш стандартных положений / Е. Н. Приступа // Старт. – 1989. – № 5. – С. 19.
44. Регбі : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с.
45. Руденко Р. Є. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 124–127.
46. Руденко Р. Спортивний масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-ге, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
47. Соколов А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка / А. Соколов, А. Бутягин. – Москва : Физкультура и туризм, 1935. – 76 с.
48. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа [та ін.] // Клінічна хірургія. – 2017. – № 10(906). – С. 70–73.
49. Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>