

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 16-17

**ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ ЗА
ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів ІІІ курсу факультету фізичної реабілітації

Виконавець:

доцент кафедри ТіМФВ

Ярошик М.Я.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № ____ від „____” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

Поняття „контроль”, без сумніву, для Вас не нове і в достатній мірі відоме.

Як Ви розумієте поняття „контроль”? Що лежить в його основі? (перевірка, обстеження, оцінка та ін.)

Відтак, характеристика контролю в процесі фізичного виховання різними фахівцями трактується неоднозначно.

Тривалий час контрольні функції вчителя фізичної культури 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:**

1. Значення та види контролю навчального процесу з ФВ.
2. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів.
3. Оцінка фізичної підготовленості учнів.
4. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури.
5. Особливості проведення самоконтролю учнями середнього та старшого шкільного віку.

Слайд 2

Контроль (від фр., подвійний список).

Згідно із визначенням тлумачного словника, контроль це:

1. Перевірка, облік, спостереження за чим-небудь.
2. Установи (особи), що перевіряють діяльність будь-якої іншої організації або відповідальної особи, звітність тощо.
3. Заключна функція управління.

1. Значення та види контролю навчального процесу з ФВ

Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з ФВ. На підставі контролю педагогічного процесу вносяться необхідні корективи у документи планування роботи з ФВ учнів (про це зазначалося у попередній лекції). Дані підсумкового контролю є вихідними

для планування наступного етапу (серії уроків, чверті або семестру, навчального року).

Основним джерелом отримання інформації про об'єкт, яким управляють є контроль за його станом після виконаних управляючих команд (канал зворотного зв'язку).

Слайд 2

Мета контролю у фізичному вихованні – виявлення адекватності педагогічно спрямованих дій та їхніх ефектів запланованим результатам і, при виникненні невідповідності, прийняття необхідних рішень з корекції дій управління.

Слайд 3.

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

Контроль з боку викладача, тренера (педагога), що здійснюється відповідно до його професійних функцій, кваліфікації, освіти, називається **педагогічним**.

Контроль індивідуума за станом свого здоров'я як під час виконання фізичних навантажень, так і в різні періоди відновлення називається **самоконтролем**.

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

Педагогічний контроль розпочинається з вивчення **вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації завдань**. Зазвичай він починається до початку процесу навчання або чергового циклу занять. Вихідний педагогічний контроль також передбачає оцінку індивідуального рівня знань і фізичного розвитку, духовного досвіду, фізичної підготовленості, мотивацій і установок, що віддзеркалюють ставлення учнів до майбутніх занять.

Слайд 4.

Контроль факторів, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання повинен **охоплювати такі різновиди впливів**: ті, що ідуть безпосередньо від педагога; ті, що чинять умови зовнішнього середовища; ті, що випливають із діяльності та взаємодії учнів (специфічні чинники).

Контролюючи першу групу впливів, вчитель повинен здійснювати педагогічний **самоконтроль**. Тобто, шляхом самоспостереження та інших методів контролювати власні дії, вчинки, вказівки, повідомлення, звернені на вихованців. Тільки осмислюючи і оцінюючи результати власної діяльності, можна підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність вчителя.

Контроль **факторів зовнішнього середовища** передбачає оцінку метеорологічної інформації, гігієнічних умов занять, обладнання, інвентаря, одягу. Педагогічний аспект контролю полягає у зіставленні наявних умов і можливостей досягнення передбаченого ефекту.

В **контролі специфічних чинників** чільне місце посідає контроль рухової діяльності як чинника впливу на організм учнів. Контроль динаміки функціональних зрушень в організмі учнів є одним з найбільш розроблених розділів контролю у фізичному вихованні. Зазвичай, цей напрям пов'язаний із медико-біологічним контролем.

Найважливішим у педагогічному контролі за процесом фізичного виховання є контроль за формуванням знань, вмінь, навичок, розвитком рухових здібностей, удосконаленням особистих якостей школяра.

Слайд 5.

Дані педагогічного контролю у фізичному вихованні підлягають **документальному обліку**. Суть обліку полягає у виявленні, осмисленні та оціненні реальних умов, конкретних фактів динаміки і результатів педагогічного процесу. Завдяки контролю та обліку накопичуються дані про фізичний стан, техніко-тактичну підготовленість та кількісні досягнення тих, хто займається. Крім цього, систематично перевіряється ефективність засобів, методів і організаційних форм, які застосовуються, з'ясовується

характер ускладнень в навчальному процесі, вольова стійкість і працездатність тих, хто займається. Ці дані дозволяють точніше планувати і коректувати навчально-виховний процес. Дані обліку використовуються також при підведенні підсумків за певний період часу.

Слайд 5.

Основними документами контролю, обліку і звітності є журнал обліку навчальної роботи групи, медична картка, журнал обліку травм, журнал обліку наявності і стану обладнання, книга обліку вищих спортивних досягнень, протоколи і документи звітності.

Журнал обліку навчальної роботи групи є основним документом обліку. Він має загальновстановлену форму, в якій виділяються такі розділи: обліковий склад групи і загальні відомості про учнів; дані медичного контролю; облік відвідувань занять; облік пройденого матеріалу у відведений на заняття час; облік успішності.

Медична картка служить обліком даних медичного контролю, що здійснюється медичним персоналом.

Облікова картка є одним із важливих документів обліку стану тих, хто займається. Її обсяг і зміст визначаються ступенем підготовленості учнів. Облікові картки заповнюються за даними протоколів спостережень.

Журнал обліку травм служить для реєстрації кожного випадку травматизму. При цьому фіксуються прізвище, ім'я, по-батькові; громадське становище, вік і спортивний стаж травмованого; дата, місце і конкретні обставини отримання травми; назва виду спорту і вправа, з якою пов'язаний випадок, а також його місце в занятті (на початку, всередині або в кінці); причина отримання травми (її назва), медичний діапазон і місце ушкодження; травма є первинною або повторною; призначене лікування та його результати, втрачені через травму навчальні або робочі дні; механізм ушкодження та додаткові зауваження.

Книга обліку вищих спортивних досягнень служить реєстрацією рекордів і чемпіонатів з видів спорту. В ній фіксується прізвище, ім'я, по-батькові; місце, дата і рівень змагань; результат, зайняте місце та інше.

Щоденник педагога не є офіційним документом. Проте його рекомендується мати для обліку та накопичення даних педагогічного досвіду роботи. В ньому доцільно відображати: зміст і методичні особливості занять, ефективність вправ, що використовуються, і нових методичних прийомів, форми організації роботи і спілкування з тими, хто займається, позитивні сторони і недоліки викладання та інше. Крім цього, дається характеристика тих, хто займається: ставлення до завдань, взаємовідносини, дисципліна, наполегливість у подоланні труднощів, конкретні успіхи або невдачі в роботі та їх причини, самооцінка, ставлення до оцінок педагога, реакція на дії виховного характеру та інші дані. Дуже цінними є самокритичні нотатки, що стосуються особистості викладача; вміння триматися перед групою, дотримування такту, потрібного тону, удачі і невдачі власної поведінки, недоліки, що виявилися у знаннях і вміннях.

Щоденникові записи допомагають своєчасно і всебічно осмислювати педагогічні факти, що не відображаються в офіційних документах обліку. Вони привчають до самоконтролю, служать розвитку критичного методичного мислення та самовихованню педагога, можуть бути використані для наукових цілей.

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.

Контроль у процесі фізичного виховання належить за часом до певних структурних ланок цього процесу і є безперервним. Він характеризується послідовним виконанням контролюючих операцій у ході окремого заняття, в інтервалах між ними, по завершенні серії занять, їхніх циклів і етапів на шляху до мети.

Слайд 6.

Відтак, у процесі фізичного виховання мають місце такі **види контролю** (за Т.Ю. Круцевич): попередній (вихідний), оперативний, поточний, етапний (цикловий); за Б.М. Шияном: оперативно-поточний (постійний) і цикловий або етапний (підсумковий).

Постановка завдань попереднього педагогічного контролю за визначенням вихідного рівня можливостей і готовності учнів до занять фізичними вправами трактується наступними положеннями:

1. необхідністю організації тих, хто займається, у відносно однорідні групи за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами;

2. підбором, розробкою і конкретизацією програм фізичного виховання за індивідуальними особливостями тих, хто займається;

Перед початком занять необхідно крім медичного обстеження, провести педагогічне, що спрямоване на вирішення та оцінку таких показників:

1. індивідуального фізичного розвитку для визначення його темпів, біологічного віку для дитячого контингенту, морфологічного статусу для дорослого населення;

2. рухового досвіду та сформованого на його основі фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань;

3. фізичної підготовленості;

4. функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, визначених у спокої і в процесі виконання стандартного фізичного навантаження;

5. мотивації та інтересу до наступних занять.

Слайд 7.

Оперативний контроль у процесі фізичного виховання передбачає оцінку реакцій організму того, хто займається, на фізичне навантаження у процесі заняття та після нього, а також мобільні операції, прийняття рішень у процесі заняття, корекцію завдань (в результаті зворотного зв'язку).

У процесі оперативного контролю передбачається оцінка таких показників:

1. реакції поведінки тих, хто займається, на керівні команди викладача;
2. техніки виконання вправ;
3. адекватності обраної програми поставленим завданням занять.

До **суб'єктивних критеріїв**, які свідчать про досягнення гранично допустимого навантаження, належать: задишка, почервоніння або збліднення шкірного покриву, нудоту, запаморочення, біль і відчуття важкості у ділянці потилиці, шум у вухах, біль за грудиною, під лопаткою, що віддає в ліву руку. Ці ознаки можна визначити візуально або шляхом опитування.

До **об'єктивних критеріїв** відносять параметри морфо-функціонального стану фізичної працездатності і підготовленості.

Слайд 8.

Для **контролю за інтенсивністю навантажень** у фізичному вихованні використовують показники ЧСС, АТ, результати ЕКГ, орієнтуючись на їхню динаміку в процесі занять. Найчастіше із зазначених вище показників на уроках фізичного виховання проводять вимірювання ЧСС.

За показниками ЧСС фізичні навантаження класифікуються на: легкі – 90-100 уд/хв.; помірні – 120-130 уд/хв.; середні – 140-160 уд/хв.; великі – 170-190 уд/хв. Нормою ЧСС, після якої можна починати наступне повторення вправи, вважається ЧСС не більше 120 уд/хв.

Педагогічний контроль у процесі заняття враховує також зміну зовнішніх умов навколишнього середовища.

Узагальнений облік і аналіз оперативного контролю пов'язані з необхідністю фіксації цього матеріалу (заповнення журналів, щоденників самоконтролю, облікових бланків, креслення графіків динаміки показників).

Записи повинні містити:

- висновок щодо реалізації завдань (виконано, невиконано), оцінки результативності дій;
- перелік основних компонентів занять (помітки конспектів про виконання вправ), дані про фактично витрачений час, параметри навантаження, функціональні зрушення (за даними ЧСС);
- висновок про вади (недоліки) методики побудови занять та їхні наслідки;
- висновок про достатність інтервалів відпочинку між заняттями та ефективність застосованих засобів оптимізації відновних процесів.

Ведення обліку результатів оперативного контролю заняття обумовлене необхідністю його аналізу, що і є підставою для прийняття рішення про зміст наступного заняття і системи занять в цілому.

Слайд 9

Мета поточного педагогічного контролю – оцінка поточних станів, які є наслідком фізичних навантажень у серії занять, ефективності мікроциклу занять з фізичного виховання і спортивного тренування.

До способів оперативно-поточного контролю відносять: спостереження, опитування, самоаналіз; використання контрольних рухових завдань.

Етапний (цикловий) контроль призначений інтегрально, цілісно оцінити систему занять у межах завершеного етапу, періоду, циклу контрольованого процесу, звірити заплановане і реалізоване, отримати необхідну інформацію для правильного орієнтування наступних дій. У

фізичному вихованні його називають „підсумковим”, оскільки він проводиться наприкінці чверті, семестру і року та пов’язаний із виставленням оцінок з дисципліни „Фізична культура”.

Операції етапного контролю містять:

1. аналіз даних оперативного контролю, накопичених протягом етапу (циклу), які відображають параметри процесу, що контролюється (обсяг, інтенсивність навантаження, співвідношення засобів, реакції організму та ін.);
2. тестування показників, які свідчать про стан тих, хто займається, рівнів їхньої тренуваності по закінченні певного циклу занять;
3. порівняння отриманих результатів із результатами попереднього контролю на початку занять або за тестуванням наприкінці попереднього циклу, визначення динаміки результатів;
4. висновок про ефективність програми занять протягом циклу;
5. прийняття рішення про корекцію програм у новому циклі занять.

Цикловий або етапний контроль 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.

Слайд 10

Людина як саморегульована система при виконанні рухової діяльності, відчуває результат її дії і може порівнювати реакції свого організму із зовнішніми параметрами навантаження, оцінюючи їхню адекватність або неадекватність власним функціональним можливостям.

Суб'єктивні позитивні відчуття після виконання кількох занять виникають раніше, ніж виявиться кумулятивний тренувальний ефект, який визначає мотивацію занять.

Під **самоконтролем** у фізичному вихованні розуміють сукупність операцій (самопостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), що здійснюються індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя.

В інтервалах між заняттями самоконтроль орієнтований також на оцінку відновлювальних процесів, аналіз загального самопочуття, визначення статусу організму та налаштованості на наступне заняття.

Методи самоконтролю можна розділити на три групи:

1. самооцінювання фізичного стану;
2. контроль адекватності та інтенсивності навантажень;
3. контроль ефективності занять.

До першої групи належать не трудомісткі способи цілісної оцінки фізичного стану організму, засновані на само тестуванні, використанні розрахункових формул і зведених шкал бальної самооцінки індивідуального стану. Це загальновідомий тест Купера (12-хвилинний). Для людей зрілого віку пропонується тест Ювяскюля (Фінляндія), котрий полягає в оцінці результатів максимальної швидкості подолання дистанції 2000 м і реакції серцево-судинної системи за показниками ЧСС.

Тест К. Царда (1980) також засновано на оцінці показників бігу.

Наведені методи оцінки фізичного стану можуть бути не бездоганні з точки зору інформативності, але загальне уявлення про функціональний стан організму в межах самоконтролю отримати можна.

До другою групи методів контролю інтенсивності і адекватності навантажень на заняттях оздоровчої спрямованості відносять суб'єктивні критерії (задишка, біль за грудиною, під лопаткою, що віддає в ліву руку, відчуття важкості у ділянці потилиці, шум у вухах) – ознаки досягнення граничного рівня навантаження. Для самоконтролю за інтенсивністю навантаження під час бігу рекомендують використовувати розмовний тест (Іващенко, 1998). Інформативним є співвідношення частоти кроків і дихання під час бігу. Швидкість бігу, при якій вдих на чотири кроки сполучається з видихом на чотири кроки (4:4) належить до невисокої. Співвідношення ритму дихання і кількості кроків 3:3 характеризує біг середньої, а 2:2 – високої інтенсивності.

До об'єктивних критеріїв відносять вимір ЧСС під час і після виконання вправ.

При визначенні тренувального пульсового режиму можна скористатися формулою Л. Я. Іващенко (1998):

$$\text{ЧСС} = (195 + 5N) - (A + t),$$

де N – порядковий номер фізичного стану (1 – низький; 2 – нижче середнього; 3 – середній; 4 – вище середнього; 5 – високий); A – вік, повних років за умови: $20 \leq A \leq 60$; t – тривалість циклічної вправи за умови, що $10 \leq t \leq 40$ хв.

Третя група методів включає самоконтроль ефективності занять. Сюди належать суб'єктивні та об'єктивні критерії (самопочуття, сон, настрої, бажання займатись, апетит, стомлюваність, ЧСС вранці після сну, АТ, ЧСС після виконання стандартного навантаження, час виконання стандартної за обсягом роботи, рівень фізичного стану) **табл.1.**

Основною документальною формою обліку даних фізкультурного самоконтролю є **щоденник самоконтролю.**

Таблиця 1.

Суб'єктивні та об'єктивні критерії занять у самоконтролі

Критерій	Позитивний результат	Негативний результат
Самопочуття	Добре	Погане
Сон	Міцний	Порушення, безсоння
Настрій	Покращення	Погіршення
Бажання займатися	Є	Немає
Апетит	Є	Немає
Стомлюваність	Зниження	Підвищення
ЧСС вранці після сну	Незмінна або менше, ніж напередодні	Вища, ніж напередодні
АТ	Незмінний або нормалізація, якщо АТ вищий або нижчий норми	Підвищення АТ
ЧСС після виконання стандартного навантаження	Зниження	Підвищення
Час виконання стандартної за обсягом роботи (про бігання стандартної дистанції)	Зменшення	Збільшення
Рівень фізичного стану	Підвищення	Зниження

За вимогами навчальної програми з предмету ФК теоретико-методичні знання з самоконтролю включені з 5–9 клас. Так, у 5 класі – це тема: „Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами”, у 6 класі – „Засоби розвитку витривалості та методи контролю”, у 7 класі – „Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю”, „Ознаки перевтоми та засоби їх попередження”; у 8 класі – „Засоби розвитку швидко-силових якостей та методи контролю”; у 9 класі – „Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами”.

2. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів

Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів перевіряється в ході уроку на підставі практичного матеріалу, що вивчається. Вчитель перевіряє та оцінює знання в об'ємі вимог програми для даного класу. Таким чином, учні повинні знати не тільки теорію ФК, але і раціональні способи виконання рухових завдань.

Необхідні теоретичні знання з предмету „Фізична культура” можна згрупувати у такі розділи: вплив фізичних вправ на розвиток форм і функцій організму; техніка фізичних вправ і методика їх навчання; правила побудови комплексів вправ і занять загалом; морально-етичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності; загальні відомості про види спорту, поняття і терміни.

Слайд 11

Знання **теоретичних відомостей** перевіряються в ході уроку на підставі практичного матеріалу, що вивчається. Вчитель перевіряє та оцінює: знання термінології, правил ігор, правил змагань і страховки, вміння описувати техніку фізичної вправи, що вивчається і пояснювати значення її ланок і деталей; вміння визначати та виправляти помилки товаришів, давати звіт про свої дії і т.п.

Оцінка **методичної підготовки** передбачає оцінку рухових умінь і навичок школяра. Ця оцінка буде об'єктивною, якщо вчитель дотримується наступних правил:

- 1) перевіряються та оцінюються результати навчальної праці учня на уроках фізичної культури і в процесі домашніх завдань;
- 2) об'єм умінь і навичок, що перевіряються, визначається у повній відповідності із змістом навчальної програми для даного класу;
- 3) визначення ступеня засвоєння учнями фізичних вправ здійснюється на підставі вимог до аналогічних вправ у відповідних видах спорту; наявні помилки поділяються на 3 групи: незначні, значні, грубі.

Незначні помилки – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури дії і практично не знижує кількісні показники.

Значні помилки – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники.

Грубі помилки – відхилення від правильного виконання, що порушує структуру рухової дії і призводить до значного зниження результату.

Як вимагає навчальна програма з предмету ФК (3) на уроках ФК проводиться комплексне оцінювання учнів: знань, техніку виконання та нормативного показника.

Слайд 12

Система оцінювання знань, вмінь та навичок учнів включає в себе три види оцінок:

- оціночні судження;
- заліки;
- оцінки.

Оціночні судження – це конкретні мовні характеристики, оцінка незначних, перших зрушень у знаннях, вміннях, навичках. Ці зрушення вчитель повинен помітити і адекватно мовно оцінити: „добре”, „гірше”, „краще”, „швидше”. Головна вимога – на кожному уроці кожний учень повинен отримати хоча б одне оціночне мовне судження від вчителя про свої поточні досягнення або недоліки.

Для оцінки результатів виконання навчальної вправи використовується інший вид оцінки – залік – альтернативна оцінка: „здано” – „не здано”. Вона використовується для оцінки засвоєння окремої теми теоретичної і технічної підготовки.

Дії контролю і оцінки вчителя у процесі навчання повинні перейти в дії самоконтролю і самооцінки учнів.

Слайд 13

Зовнішню структуру навчальної діяльності можна зобразити схематично.



Ареф'єв, Єдинак вказують, що вчитель ФК повинен здійснювати контроль за формуванням звички учнів займатися ФК. Основними критеріями контролю, на їх думку, можуть вважатися наступні:

- знання форм занять ФК та виконання їх у режимі дня;
- вміння правильно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику;
- ступінь сприйняття вмінь та навичок на уроках ФК;
- вміння правильно виконувати домашнє завдання з ФК;
- вміння здійснювати самоконтроль за руховою активністю у режимі дня;
- показники фізичної підготовленості.

Згідно нової навчальної програми з ФК для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності: засвоєння техніки виконання фізичної вправи; виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату); виконання навчальних завдань під час проведення уроку; засвоєння теоретико-методичних знань. При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

3. Оцінка фізичної підготовленості учнів

Слайд 14

При оцінюванні навчальних нормативів з фізичної підготовленості необхідно дотримуватись таких вимог:

1. Контрольні навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться па погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються контрольні навчальні нормативи, які розроблено для кожного класу. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні контрольного нормативу, за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у змаганнях всіх рівнів. На основі

зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень виконав залікову вправу на певний рівень, але, при цьому, його особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку, на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається контрольними навчальними нормативами.

У період з вересня до жовтня кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом контрольних навчальних нормативів не здійснюється, а заняття носять рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Орієнтовні контрольні навчальні нормативи включають біг на 30 і 60 м; рівномірний біг від 600м до 1000 м; стрибок у довжину з місця та з розбігу; стрибок у висоту; метання малого м'яча; човниковий біг; підтягування (у висі та і висі лежачи); згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Оцінка виставляється за 12-бальною шкалою.

4. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури

Слайд 15

Орієнтовний план спостережень і аналізу уроку фізичної культури:

- 1) правильність і чіткість постановки завдань уроку;
- 2) відповідність запланованого матеріалу завданням уроку, програмному матеріалу, умовам проведення уроку, рівню підготовленості учнів;
- 3) зв'язок змісту уроку з попередніми – його місце в системі уроків;
- 4) витримані, чи ні, правила термінології під час пояснень та при записі вправ;
- 5) які методи організації та способи виконання вправ застосовувались в уроці та їх доцільності;
- 6) які методи і способи передачі знань застосовував вчитель, їх ефективність;
- 7) оцінка методів навчання фізичним вправам, використання та ефективність методичних прийомів;

- 8) ступінь реалізації педагогічних принципів у ході уроку;
- 9) застосування підготовчих, підвідних та спеціальних вправ при навчанні основним руховим діям, їх оцінка та ефективність;
- 10) вміння педагога помічати, фіксувати і виправляти помилки;

Слайд 16

- 11 місце вчителя у ході організації уроку та управління діяльністю учнів;
- 12) як організовується самостійна робота учнів, ступінь їх активності;
- 13) залучення фізкультурного активу та ступінь його участі в уроці;
- 14) вміння учнів давати самоаналіз і самооцінку власних дій;
- 15) якими способами регулювались фізичні навантаження в ході уроку, чи відповідали вони віку та підготовленості учнів;
- 16) кількість спроб (повторень), що встигати зробити учні в період занять різними видами фізичних вправ;
- 17) успішність учнів – оцінка якості виконання навчальних завдань;
- 18) правильність і своєчасність надання допомоги, забезпечення страховки і самостраховки, заході профілактики травматизму;
- 19) дисципліна учнів і заходи дисциплінарного впливу;
- 20) застосування заходів виховного впливу та ступінь їх ефективності;
- 21) як використовується обладнання та інвентар, оцінка раціональності його використання;
- 22) витрати часу по частинах уроку та окремим видам вправ;
- 23) оцінка особистості педагога, його культури, знань, педагогічного такту і т.п.

Під час педагогічних спостережень об'єктом контролю може бути як вчитель, так і учень. Педагогічні спостереження за діяльністю вчителя і наступна педагогічна оцінка уроку фізичної культури є одним із способів підвищення якості уроків і педагогічної майстерності загалом.

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

Дозування фізичного навантаження і реакція організму учня на нього контролюється шляхом спостережень за зовнішніми ознаками втоми, хронометрування уроку, визначення ЧСС через відповідні проміжки часу (пульсометрія).

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.

Слайд 18

Хронометрування уроку та **пульсометрія** проводяться паралельно під час спостереження за одним учнем з середнім рівнем фізичного розвитку.

У процесі хронометрування враховують витрату часу на різні дії і на цій підставі щільність заняття, ступінь раціонально використаного часу. Для вимірювання і фіксації часу використовують секундомір. Зафіксований показник заноситься у протокол.

На наступному етапі визначають загальну і моторну щільність 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 (безпосередня рухова діяльність), до часу уроку, помноженого на 100 %.

Оцінка загальної і моторної щільності уроку проводиться методом хронометрування діяльності учнів на уроці. Всі види діяльності учнів за хронометруванням об'єднуються у п'ять основних груп: виконання вправ, пояснення, допоміжні дії (організація уроку), очікування черги, простій.

Слайд 19

До педагогічно виправданих витрат належить час, необхідний для:

1. організації учнів, перевірки домашнього завдання, постановки навчальних завдань;
2. повідомлення та закріплення теоретичних відомостей;
3. виконання вправ;
4. виправлення помилок, надання допомоги, страхування;
5. підготовки та прибирання снарядів, необхідних переміщень учнів на уроці;
6. вивчення техніки фізичних вправ, розвитку фізичних якостей;
7. методичної підготовки учнів, формування вмінь займатись самостійно;
8. формування мотивації учнів;
9. використання наочних посібників, технічних засобів, показу вправ;
10. педагогічного контролю;
11. підведення підсумків;
12. виховної роботи на уроці.

Залежно від завдань, специфіки навчального матеріалу, стану і працездатності учнів, матеріально-технічних можливостей та інших умов, які визначають особливості заняття, показник рухової щільності змінюється і може досягати високого рівня. Так, при вдосконаленні техніки рухів та розвитку рухових здібностей він досягає 70-80 %. В уроці з переважно освітньою спрямованістю, де передбачено повідомлення знань та навчання складних рухових дій, рухова щільність може знаходитись у межах 50 % і нижче.

Пульсометрія відіграє допоміжну роль в оцінці якості заняття. На підставі показників пульсу з'ясовують реакції серцево-судинної системи на навантаження, а також динаміку цих реакцій протягом усього заняття (аналіз „кривої навантаження”).

Згідно літературних даних, фази відновлення ЧСС співпадають із фазами відновлення м'язової працездатності, тому вимірювання ЧСС дозволяє контролювати поточну працездатність організму.

Під час спостереження на уроці застосовується 10-ти секундна проба. Спостереження за ЧСС, протягом уроку, дозволяють накреслити **пульсограму** – фізіологічну криву для аналізу об'єму та інтенсивності отриманого учнем навантаження, його розподілу по частинах уроку.

У процесі заняття реєстрацію ЧСС проводять в середньому через 3 хв. і додатково два виміри (один – до уроку, другий – через 3-5 хв. після уроку). Після закінчення вимірювань необхідно дати оцінку величини навантаження, її динаміку і вказати, як на думку спостерігача краще було б організувати рухову діяльність учнів на уроці.

Педагогічне спостереження може бути повним, коли контролюються всі сторони і результати викладання та навчання, і частковим. Часткове педагогічне спостереження передбачає аналіз окремої сторони діяльності вчителя (складання конспекту уроку, методика попередження помилок та ін.) чи учнів (свідомість, самостійність).

Результати спостережень рекомендують записувати у наперед підготовленому протоколі у вигляді відповідей на питання, що стосуються методичного аналізу проведеного уроку фізичної культури.

Під час аналізу дій педагога і тих, хто займається необхідно не тільки дати їм обґрунтовану оцінку, але і запропонувати власні рекомендації для підвищення ефективності педагогічного процесу.