

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ЛЕКЦІЯ № 3**

*(Модуль 2)*

**Тема: ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ ПРОЦЕСУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.**

з дисципліни “ТіМФВ”  
для студентів 4 курсу ФЗЛіТ

Виконавець:  
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичного виховання (протокол № \_\_ від “\_\_” \_\_\_\_\_ 2015 року).

Зав. кафедрою,  
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

### ПЛАН.

1. Документи планування процесу ФВ у ВЗО.
2. Архітектоніка базової програми з ФВ.
3. Педагогічний контроль у процесі ФВ студентів.
4. Форми та методи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
3. Булич Э.Г. ФВ в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов ФК. Москва : Высшая школа, 1986. - 255с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
5. Матяжов В.С. Организационные формы и методы работы студенческого оздоровительно-спортивного лагеря. Львов: Вища школа, 1974. - 93 с.
6. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. Москва, Физкультура і спорт, 1987. - 95 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.

### **1. Документи планування процесу ФВ у ВЗО.**

Планування надає педагогічному процесу організований цілеспрямований характер, дозволяє вибрати для використання найбільш ефективні засоби, раціонально розподілити їх на заняттях. Наявність чіткого

плану дає змогу уникнути стихійності у діях, надлишкових витрат часу, сил, матеріальних витрат. Якісне планування саме навчального матеріалу забезпечує безперервний розвиток здібностей, навичок, розширення і закріплення необхідних знань.

Планування навчального матеріалу у ВЗО передбачає розробку системи організаційних і методичних заходів, які забезпечать вирішення завдань ФВ і досягнення студентами оптимальних результатів.

Основними документами планування навчального процесу з фізичного виховання є: програма, навчальний план, графік навчального процесу, робочий план і план-конспект занять. Крім того, важливе значення у процесі планування навчального процесу відіграють документи обліку, а саме: груповий журнал; протоколи поточного тестування, семестрових та курсових заліків.

На підставі **програма** організують і проводять навчальний процес з фізичного виховання. Вона може бути базовою, регіональною або авторською, її зміст має відповідати вимогам державних стандартів фізичного виховання, кліматичним умовам даного регіону, наявності матеріальної бази та тренерсько-викладацького складу.

Базові програми з ФВ складаються на 8-10 років, затверджуються Міністерством освіти України і доповнюються у відповідності до змін Державного стандарту освіти. Регіональні програми складаються терміном на 4-5 років. Авторські програми складаються терміном на 2-4 роки.

У ВЗО III-IV рівнів акредитації для повноцінного вирішення задач фізичного виховання студентів пропонується таке співвідношення матеріалу навчальної програми: вправи для забезпечення різнобічної фізичної підготовки - 30%, матеріал базового виду спорту - 60%, теоретична підготовка - 10%.

**Навчальним планом** визначається склад усіх дисциплін, кількість годин, що відводяться на їх вивчення у ВЗО по роках навчання.

Навчальний план ВЗО III-IV рівнів акредитації передбачає 2-4 роки по 140 годин на рік.

У навчальних планах з кожної спеціальності ВЗО I-II рівнів акредитації на предмет «Фізичне виховання» повинно відводитись не менше ніж 2 години на тиждень протягом усього терміну навчання.

**Графік навчального процесу** розкриває організацію та порядок проведення занять за програмою з фізичного виховання. складається для студентів певного курсу, відділення до початку навчального року на підставі годин навчального плану. У ньому має бути зазначено проведення заліків (семестрових, курсових) та поточного тестування. В цьому документі відображені такі положення:

- основні розділи змісту занять,
- терміни початку і кінця занять,
- періодизація (терміни і тривалість періодів, сесій, канікул тощо)
- порядок проходження навчального матеріалу (за місяцями, тижнями).

Основні розділи змісту занять відповідають класифікації вправ, прийнятій в програмі. В залежності від складності навчального матеріалу

його цінності для виховання тих чи інших фізичних якостей, встановлюється кількість занять, необхідна для його засвоєння. Опираючись на методичні принципи ФВ, вибирають раціональну послідовність проходження видів програми протягом року. Визначають контрольні нормативи, терміни їх прийому. У більшості ВЗО Львівської обл. практикується така послідовність розділів програми: легка атлетика, ігри, гімнастика, легка атлетика.

**Робочий план** розкриває методику послідовного проходження програмного матеріалу. Його рекомендується складати на кожний відрізок часу, протягом якого заняття проводять на свіжому повітрі, в залі, басейні тощо. Термін цих відрізків часу визначають графіком навчального процесу.

**План-конспект** складають на кожне заняття, а всі конспекти в цілому являють собою логічно послідовну систему загальної фізичної та технічної підготовки учнів.

У **груповому журналі** відображають поточні й підсумкові показники успішності та відвідування навчальних занять

За термінами проведення в практиці ВЗО з ФВ застосовується три види планування: перспективне, поточне, оперативне.

**Перспективний** план складається для окремих навчальних відділень ВЗО. Обов'язково містить:

- основні задачі і кінцевий результат навчання (знання, вміння, якими повинен володіти студент по закінченню курсу).

- педагогічну характеристику осіб, що займаються (відділення, групи А, Б, В тощо).

- обсяг і послідовність засвоєння навчального матеріалу за роками навчання.

- час, що відводиться на академічні, самостійні заняття, змагання (кількість, масштаб).

До документів **перспективного** планування причислюють програму з ФВ і навчальний план ВЗО.

**Поточне планування** розкриває порядок проходження навчального матеріалу. Прикладом поточного планування є графік навчального процесу і робочий план.

**Оперативне** планування розкриває суть графіку навчального процесу. Основу оперативного планування складають тижневі цикли (2 заняття). До документів оперативного планування відносять план-конспект занять.

Планування річного циклу занять слід провадити з урахуванням динаміки розумового навантаження. Воно суттєво підвищується в період підготовки і складання заліків та іспитів. Тому фахівці пропонують такий розподіл навантажень в річному циклі. Проте студенти, які підвищують свою спортивну майстерність (спортивне відділення) повинні вносити корекції з урахуванням календаря змагань.

## 2. Архітектоніка базової програми з ФВ.

Фізична культура - як навчальна дисципліна. Форми занять. Навчальні заняття. Базові педагогічні процеси: фізичне виховання, фізичний розвиток,

фізична підготовка, фізкультурна просвіта, непрофесійна фізкультурна освіта. Фізкультурно-оздоровчі заходи. Позаурочна фізкультурно-масова робота. Оздоровча робота. Спортивне вдосконалення. Позавузівська фізкультурно-спортивна робота. Індивідуальні і самостійні заняття. Зміст предмету “Фізична культура”. Планування та облік роботи з фізичної культури. Оцінка успішності з фізичної культури. Лікарський контроль. Теоретико-методичний розділ. Професійно-прикладна фізична підготовка. Практичний розділ: легка атлетика, гімнастика, спортивні, рухливі та національні ігри, плавання, лижна підготовка, туризм. Орієнтовні курсові заліки з загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки. Екзамени. Зміст матеріалу для спеціальних медичних груп. Щоденник самоконтролю. Орієнтовні контрольні тести для оцінки ППФП студентів ВЗО I і II рівнів акредитації.

Програму ВЗО для студентів ВЗО III-IV рівнів акредитації підготовлено ініціативною групою вчених на замовлення Міністерства освіти України.

Передмова (ФК- частина загальнолюдської культури, культури фахівця, ФВ- пед. процес, навчальна дисципліна)

Загальні відомості про програму (затверджена Міністерства освіти, ґрунтується на засадах законів і законодавчих актів, мета базової програми)

Теоретичні і методичні основи ФВ

Мета і завдання ФВ

Принципи ФВ

Засоби і методи ФВ

Зміст програми

Базовий компонент (обов'язковий для всіх студентів). По роках навчання подається зміст теоретичної, методичної, фізичної підготовки, контролю.

Елективний компонент (на всі роки навчання для всіх студентів).

Основні положення реалізації навчальної програми

Форми і види занять з ФВ (навчальні заняття: теоретичні, практичні; індивідуальні, самостійна робота, контрольні заходи)

Організація навчальних занять (навчальні відділення, обсяг занять)

Проходження навчального матеріалу

Контрольні заходи

Атестація з ФВ

Забезпечення процесу ФВ (Правове, організаційне, науково-методичне, кадрове, медичне, безпека, матеріально-технічне)

Додатки (зразковий руховий режим студентів, тести і нормативи оцінки, орієнтовний перелік обладнання, устаткування тощо ВЗО...)

### **3. Педагогічний контроль у процесі ФВ студентів.**

Фізичні вправи можуть допомогти уникнути ряду захворювань. Проте при неправильному дозуванні можуть сприяти їх розвитку. Педагогічний контроль покликаний встановити доцільність навантажень. Простий спосіб контролю власного здоров'я пропонували древні мудреці - по тому як особа

тішитися ранку і весні. Проте сучасні люди вимагають від контролю більшої конкретності і інформативності.

Роль педагогічного контролю у фізичному вихованні полягає у:

- \* виявленні співвідношення педагогічно спрямованих впливів і ефектів;
- \* оцінюванні їх відповідності чи невідповідності запланованим результатам;
- \* є підставою для прийняття рішення (внесення коректив у планування).

Контроль у фізичному вихованні не обмежується обліком успішності, контролем фізичного стану, також передбачає вивчення факторів впливу, об'єкту і ефекту впливу.

#### **Розділи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.**

1. Самоконтроль педагога. У фізичному вихованні його форми ширші і об'єктивніші, ніж в інших видах виховання.
2. Контроль факторів середовища (професійно-прикладне значення).
3. Динаміка зрушень.
4. Контроль рухової діяльності:
  - об'єктів формування і вдосконалення
  - чинників, що впливають на фізичні і функціональні можливості;
  - сумарний ефект впливів.

#### **4. Форми та методи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.**

Відомо, що реакція студента на фізичне навантаження змінюється протягом тривалого часу. Крива фізичної працездатності (суперкомпенсація). У зв'язку з цим, прийнято розрізняти і форми педагогічного контролю.

Вхідний (попередній). Дозволяє встановити *особливості студента*: його схильності, інтереси, задатки, мотивація до занять, *готовність студента*; показники фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, рухові здібності). В результаті вхідного контролю студентів ВЗО поділяють на групи для занять фізичними вправами.

Оперативний контроль (ефект 1 заняття) дає термінову інформацію про стан студента в результаті впливу вправи, серії вправ (до 1 заняття). Значення його полягає в оцінці фізіологічних зсувів в організмі студента під впливом застосування засобів. Дозволяє правильно побудувати заняття за інтенсивністю навантаження. Дозволяє проводити контроль за відновленням ЧСС під час відпочинку. Наприклад у підготованих студентів ЧСС з 160-170 до 120-130 уд/хв відновлюється за 60-80с, а у студентів з НРФП - за 2-3 хв. Встановити вправи, до яких студенти недостатньо адаптовані, встановити оптимальні інтервали відпочинку, правильне чергування, послідовність вправ. Слугує оперативній корекції в ході заняття - збільшення тривалості відпочинку наприклад.

Поточний контроль – застосовується для визначення щоденних коливань стану організму перенесення навантаження. Дозволяє більш якісно спланувати зміст наступних кількох занять, рівень тренувального навантаження в них.

Етапний контроль (результат етапу) – проводиться після закінчення певного етапу з метою встановлення кумулятивного ефекту. Дозволяє оцінити систему занять. Формування певної рухової дії, розвитком фізичної якості, динаміки фізичної підготовленості, динаміки функціональних спроможностей. Застосовується для перевірки задач, що поставлені викладачем в робочому плані, засобів і методів, умов наступних занять.

### **Методи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.**

Методи контролю, що використовуються у фізичному вихованні можна згрупувати в три розділи:

\* Загальнопедагогічні методи. Педагогічний контроль дає змогу спостерігати різними сторонами педагогічного процесу, за змінами реакції студента (до, після, під час занять). Поширені у фізичному вихованні методи педагогічного контролю: хронометраж, пульсометрія, візуальні спостереження. Використовується також опитування (анкетування, інтерв'ю, бесіда).

\* Медико-біологічні методи (функціональні проби). Вимірюється і оцінюється «вартість» роботи.

\* Специфічні для фізичного виховання методи (залік, змагання, тестування рівня фізичної підготовленості і володіння технікою). Вимірюється і оцінюється результат діяльності.

### **Проблеми оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів.**

Відомою є величезна кількість різноманітних тестів рухової підготовленості, які більш чи менш успішно використовувались в різний час в різних вищих закладах освіти різних країн. Рядом авторів була проведена робота над науковим обґрунтуванням програм тестування. Тим не менше, нагромаджені дані не дають однозначної відповіді на запитання про те, які саме властивості і за допомогою яких тестів необхідно вимірювати для отримання об'єктивної і повної інформації про фізичну підготовленість студентів. Питання оцінювання результатів фізичної підготовленості до теперішнього часу залишаються найменш розробленими в теорії тестувань. Оцінка покликана грати важливу роль, як інструмент підвищення мотивації і активності студентів, управління процесом фізичного виховання. Проте, на практиці, оцінка не в повному обсязі виконує свої основні функції і часто не стимулює фізичну підготовленість студентів.

Одним з основних критеріїв оцінки з фізичного виховання в вищих закладах освіти є динаміка рівня фізичної підготовленості студентів, прослідкувати за якою можна приймаючи ті ж контрольні нормативи, які характеризують основні фізичні якості людини. Така система оцінки, на думку багатьох фахівців - недосконала. Тому науковцями пропонуються оптимальні, на їх думку, нові варіанти оцінювання. Фахівці пропонують розширити діапазон залікових вимог для студентів. Ряд авторів вказує на те, що системи тестувань, існуючі сьогодні у фізичному вихованні, не враховують психологічних відмінностей між досліджуванням осіб різних категорій.

Дискусійним є питання про доцільність підвищення рівня контрольних нормативів з роками навчання. Серед спеціалістів побутує думка, що в студентському віці вже може не спостерігатись подальшого росту фізичних якостей і рухових навичок. Г.Рьобліц вважає, що більшість студентів вищих закладів освіти раніше ніколи не займались спортом чи регулярними фізичними вправами, а отже їх резерви фізичного вдосконалення - невичерпні. Однак чи слід прагнути, наприклад, до подальшого покращання результату в бігу на 100 метрів чи в бігу на 3000 метрів, якщо досягнуто оптимального нормального рівня підготовленості.

В.М. Єрмолаєв вважає, що для оцінки успішності з фізичного виховання студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів досить одного показника - здачі контрольних нормативів, оскільки він, на думку спеціаліста, є інтегральним виразом усіх сторін фізкультурної діяльності студента. На його погляд, успішність студентів доцільно визначати не за результатами здачі єдиних контрольних нормативів, а за приростом рухових досягнень від вихідних. Пропозиція враховувати в оцінці фізичної підготовленості студентів прогресування не нова. Цілком погоджуються з нею В. Д. Єднак, О. В. Давіденко, Н.В. Решетников, особливо коли мова йде про студентів з слабою фізичною підготовленістю.

Одні автори вважають, що ступінь фізичної підготовленості, застосований в практиці фізичного виховання як критерій поділу студентів на групи, для здійснення індивідуально-типологічного підходу, має ряд недоліків. Зокрема, «...припускає неоднозначний характер перебігу кумулятивної адаптації організму в процесі розвитку рухових якостей осіб даної групи. У методичному аспекті це виявляється у значній варіативності програм педагогічних впливів». Інші - пропонують ширше використовувати дані фізичної підготовленості, в клінічній практиці включно, обґрунтовуючи тим, що фізична підготовленість може бути виміряною більш точно, ніж інші параметри.

Снастін Е.М. (1982) вважає, що контрольні нормативи для студентів 1 і 2 курсів повинні бути різними. Пропонує доповнити такі тести: вистрибування вгору 20с, стрибки в довжину без допомоги рук, присідання на одній нозі (макс. Кількість, оскільки власне ці тести вирізняються високою надійністю).

Бондаревський Е.Я., Розенфельд Ю.П. (1988) пропонують 18 тестових вправ.