

ЛЕКЦІЯ № 3

Тема: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ

План

1. Загальні особливості системи освіти в Польщі.
2. Особливості шкільного фізичного виховання.
3. Форми занять фізичним вихованням в закладах освіти Польщі.
4. Аналіз змісту шкільних програм з фізичного виховання.
5. Оцінювання досягнень учнів на уроках фізичного виховання.
6. Особливості тестів фізичної підготовленості в загальноосвітніх школах Польщі.

1. Загальні особливості системи освіти в Польщі.

Понад 90 % дітей у Польщі навчається у державних середніх школах. Фінансування здійснюється здебільшого за рахунок державних коштів. Відповідно до Закону про систему освіти школи поділяються на громадські (публічні), які пропонують безкоштовну освіту згідно державного навчального плану, і недержавні школи.

Недержавні школи поділяються на соціальні, релігійні та приватні. Недержавні школи можуть використовувати у навчальному процесі власні програми навчання. Фінансуються такі школи переважно з внесків батьків. Іншими джерелами можуть бути кошти приватних організацій та фондів. Дипломи, які видаються недержавними школами визнаються на подальших етапах навчання.

З 2006 року в Польщі діють два міністерства: Міністерство освіти та Міністерство науки та вищої освіти. Міністерство освіти опікується усією освітньою системою за винятком вищої освіти, яку курує Міністерство науки та вищої освіти.

Першим ступенем системи освіти в Польщі є дошкільна освіта. Дошкільна освіта починається з 3 років. Вона є добровільною, рішення про це приймають батьки. У 6-ти річному віці, а з 2012 року в 5-ти річному віці всі діти закінчують так звану перед шкільну філію при дошкільних установах у якій вони проходять початкову підготовку до навчання в школі.

Обов'язкове (від 6 до 16 року життя) навчання триває десять років і включає рік обов'язкової дошкільної освіти, шість років початкової школи та три роки гімназії.

Початкова школа (Szkola Podstawowa) - 6 класів, загальнообов'язкова;

Гімназія (Gimnazium) - 3 класи. Фізично школа і гімназія можуть знаходитися в одній будівлі, і учень всі 10 років ходить в одну і ту ж школу, змінивши лише статус з "школяра" на "гімназиста";

Ліцей (Liceum) - 4 роки. Лише після закінчення ліцею можна поступити у ВНЗ.

По закінченню середньої школи учні можуть приступити до матуральних іспитів і після успішної їх здачі отримати атестат зрілості (матура), або як ще його називають "swiadectwo dojrzalosci" (свідоцтво зрілості).

Навчання є безкоштовним для всіх учнів. Єдиним критерієм прийняття до школи - є вік.

2. Особливості шкільного фізичного виховання.

Початок процесу змін у шкільному фізичному вихованні покладено ще у 1996 році, коли парламент Польщі прийняв Закон про фізичну культуру, який передбачав поступове збільшення уроків з фізичного виховання (до п'яти на тиждень) у всіх типах шкіл. В розкладі уроків планується 3 години фізичного виховання, а інші – 2 години, які є також обов'язковими, проводяться з учнями у позаурочний час (друга половина навчального дня). Зміст цих занять залежить від можливостей спортивної бази школи, географічних та кліматичних умов даного регіону, інтересів учнів, професійної підготовленості вчителя фізичного виховання. [Пасічник].

Серед сільських основних шкіл лише 30 % мають спортивні зали та 85% з них мають фізкультурні майданчики, у міських школах ситуація дещо краща, понад в 80 % з них є спортивні зали, а біля 90 % мають фізкультурні майданчики. [Пасічник].

Найпопулярнішими видами спорту серед дівчат були такі:

1. спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс) – 51 %;
2. туризм – 27 %;
3. водні види спорту (плавання, гребля на байдарці) – 22 %.

Найпопулярнішими видами спорту серед хлопців були:

1. футбол 55 % (56 % у 2005 році);
2. спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол) – 29 % (20 %);
3. водні види спорту (плавання та гребля на байдарках) – 16 % (24 %).

Протягом навчання вчителі фізичної культури здійснюють контроль за тим, як учні ведуть: “Спортивний щоденник учня”, де вони фіксують свої результати, очікування, кількість відвіданих занять та ін. [Турчик]

Фізичне виховання в ВНЗ

Сьогодні в Польщі є три основні напрями фізичного виховання та збереження здоров'я студентської молоді:

- загальне фізичне виховання (в межах обов'язкової для всіх дисципліни);
- валеологічна підготовка, що здійснюється новітніми структурними підрозділами, які займаються проблемами здоров'я з позицій педагогіки, психології, біології, екології та медицини;
- спеціальна фізична підготовка спортсменів, тренерів та викладачів фізичної культури в академіях фізичної культури і спорту.

3. Форми занять фізичним вихованням в закладах освіти Польщі.

школа повинна забезпечити проведення уроків фізичного виховання в обсязі 3 години на тиждень.

уроки фізичного виховання мають бути проводитись у спортивному залі, в спеціально обладнаному приміщенні, що замінює зал, або на шкільному спортивному майданчику. Особливо рекомендовані є рухові заняття на свіжому повітрі.

Можливим є також виділення однієї або двох годин з класно-учбових занять і проведення фізичної культури у формі, яку обрали самі учні. Такі заняття називаються альтернативними формами фізичної культури. Ці години можуть реалізуватися у формі спортивних занять, занять корекційно-оздоровчих, танцювальних занять або занять активним туризмом.

За даними спеціального моніторингу, проведеного за підсумками 2009/10 навчального року, 57 % занять з фізичного виховання відбуваються в класно-учбовій формі. 47 % занять з фізичного виховання відбуваються в інших формах, передбачених навчальною програмою. Серед цих форм найпопулярнішими є: спортивні заняття (44%); рекреаційно-оздоровчі (29 %); танцювальні заняття (16 %); активний туризм (11 %).

4. Аналіз змісту шкільних програм з фізичного виховання.

Програма з фізичного виховання початкових шкіл Польщі спрямована на вирішення таких цілей:

- фізичне виховання повинно приносити учням задоволення та можливість фізично розвиватися;
- шкільна фізична активність повинна переростати в самостійні заняття спортом після закінчення школи;
- необхідно створювати учням умови для розвитку вміння оцінювати власні досягнення і очікування;
- при оцінюванні слід враховувати більше не отриманий результат, а поступ зроблений учнем;
- важливим є зв'язок рухової діяльності зі здоров'ям людини.

Освітніми завданнями зазначаються:

- вироблення вміння участі у індивідуальних і колективних видах спорту;
- вироблення навичок вести здоровий спосіб життя;
- розвиток вмінь і розумінь;
- гармонійний розвиток психофізичного стану школярів;
- розвиток відповідальності за власне здоров'я.

Програмою з фізичного виховання у Польщі для початкових шкіл (4 – 6 класи) передбачено такі види рухової активності:

- командні ігри;
- легка атлетика;
- активне дозвілля на природі;
- корекційна гімнастика;
- гімнастика;
- плавання;
- аеробіка – танцювальні вправи, ритміка;
- рекреаційно-спортивні заняття;
- рухливі ігри та забави;
- піші та велосипедні мандрівки;
- відновлюючі заходи, йога, стретчинг [турчик].

Основною метою реалізації програми з фізичного виховання є спрямування на вирішення оздоровчих завдань. Здоров'я в програмі визначається як рівновага фізичних, психічних і суспільних можливостей, а також використання у повній мірі потенціалу розвитку.

Програма трактує фізичну активність і натренованість як позитивні характеристики здоров'я. Тому концепція тренуваності, спрямована на здоров'я, повинна виражатися в програмах навчання і критеріях оцінок з фізкультури.

Зміст фізичної культури у новій програмі містить п'ять тематичних блоків:

- визначення рівня фізичного розвитку, підготовленості і фізичної активності;
- оздоровчий тренінг;
- безпека фізичної активності і особиста гігієна;
- спорт;
- оздоровча освіта.

Згідно розпорядження міністра освіти від 9 серпня 2011р. реалізації обов'язкових занять фізкультури може відбуватися в різних формах, однак в програмі обов'язково повинні бути передбачені години на заняття оздоровчого спрямування.

Використання програми в конкретній школі погоджує директор школи за пропозицією вчителя. При затвердженні програми навчання також повинна враховуватися побажання учнів.

Спосіб встановлення оцінки з фізичної культури визначений Розпорядженням міністра національної освіти від 30 квітня 2007 р. Згідно з цим розпорядженням вчитель, який виставляє оцінку з фізкультури зобов'язаний враховувати старанність учня на занятті. Це розпорядження спрямовує критерії оцінок з фізкультури на виконання мотивувальної функції оцінювання. Отже, система оцінювання повинна бути спрямована насамперед на залучення учня до систематичних занять.

Критеріями оцінки в цій сфері може бути: підготовки учня до занять, активна участь у обов'язкових заняттях, взаємодія з іншими учнями дотримання відповідних принципів і правил. Крім того вчитель, оцінюючи учня, повинен брати до уваги участь учня в необов'язкових спортивних заняттях, рекреаційних і туристичних заходах.

Важливою сферою оцінки з фізичної культури є оцінювання рухових вмінь, які в польській програмі визначаються також як техніка руху або спортивна техніка.

На оцінку з фізичної культури можуть впливати також володіння навичками суддівства, обізнаність з принципами страхування і самострахування, знання правил безпеки, знання вправ, пов'язаних з утриманням правильної постави, а також вміння визначати власну підготовленість.

Не зважаючи на те, що підвищення рівня фізичної підготовленості є одним з головних завдань програми, вихідний рівень фізичної підготовленості не може відігравати вирішальну роль у виставленні оцінки. Учитель, насамперед, повинен зважати на динаміку прогресу конкретного учні в цьому напрямі.

Міністерством народної освіти Польщі було визначено базовий мінімум з предмету «Фізичне виховання», до якого можна додавати частину навчального матеріалу (шкільний компонент), яку опрацьовує сам вчитель при складанні так званої «авторської частини програми». Міністерство народної освіти щороку пропонує 6-8 програм педагогів новаторів з різних регіонів Польщі. Вони видаються значним тиражем і доступні кожному вчителю, тому він може обрати для себе будь-яку з них [*Пасічник*].

Вчитель фізичного виховання має можливість застосувати власну технологію педагогічної діяльності у проведенні уроків. Тому при розробці своєї програми він повинен враховувати інтерес учнів, щодо запропонованих фізичних вправ і певних видів спорту, матеріальну базу, географічно-кліматичні умови у яких функціонує школа та ін. [*Пасічник В. Молода спортивна наука України, 2009. т. 2. с. 122-126.*]

Переважно, в кінці навчального року в школах Польщі проводиться анкетування, яке дає змогу виявити бажання школярів, щодо вибору змісту уроків фізичної культури на наступний рік. Бажання учнів враховуються вчителями при розробці власних авторських навчальних програм. Обов'язковою умовою є тісний зв'язок уроку фізичної культури з основами здоров'я. Зазвичай, кожна з таких програма містить: основні положення програми, освітні цілі, методичні положення, зміст основних розділів програми. Окрім зазначеного, програма може включати очікувальні досягнення учнів [*Jezierski R., Chobowska E., Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole podstawowej-Poradnik dla*].

Щотижнево у початкових школах Польщі передбачено 4 уроки фізичної культури, які проводяться фахівцями (у деяких школах можуть проводити класоводи). Необхідною умовою є зв'язок програми з фізичної культури з навчально-виховним, спортивним та рекреаційним планами школи [*турчик*].

5. Оцінювання досягнень учнів на уроках фізичного виховання.

В робочих програмах середніх шкіл зазначаються конкретні вимоги для отримання тієї чи іншої оцінки. Як приклад, наведемо критерії оцінювання з фізичного виховання в гімназії міста Сідлець (таблиця 3):

- незадовільна оцінка – учень не виконує поточних завдань під час уроку не зважаючи на свої фізичні можливості і не робить жодного видимого прогресу. Учень не виконує нормативних вимог передбачених навчальною програмою.

- допустима оцінка - здобуті знання та вміння дозволяють подальші заняття фізкультурою. Учень виконує поточні програмові завдання під час уроку нижче своїх фізичних можливостей, але робить мінімальний прогрес. Учень виконує мінімальні нормативні вимоги передбачені навчальною програмою.

- достатня оцінка – учень виконує поточні програмові завдання під час уроку нижче своїх можливостей, але демонструє прогрес. Виконує на задовільному рівні нормативні вимоги передбачені програмою.

- добра оцінка - учень засвоїв знання та вміння на хорошому рівні, виконує поточні програмові завдання під час уроку в міру своїх фізичних можливостей і демонструє систематичний прогрес. На доброму рівні виконує програмні вимоги у тестових вправах.

- дуже добра оцінка - учень здобув знання і вміння, що перевищують програмний матеріал, коректно виконує поточні програмові завдання під час окремих уроків і демонструє значний прогрес. На дуже доброму рівні виконує програмні вимоги у тестових вправах, а також здатний виконати понад програмові нормативи.

- відмінна оцінка - учень здобув знання і вміння, значно ширші, ніж передбачені програмою навчання, коректно виконує поточні програмові завдання під час окремих уроків і демонструє значний прогрес. Досягнув успіхів у позашкільних змаганнях. Виконує усі нормативні вимоги, а також здатний виконати понад програмові нормативи.

Оцінка	Успішність у відсотках
відмінно	100%
дуже добре	95-100%
добре	81-94%
достатньо	51-80%
допустимо	36-50%
незадовільно	35%

Щодо оцінок в тестуванні, то вони виставляються за десятибальною шкалою, відповідно до результату, який показав учень.

Оцінки в тестуванні:

- відмінно – 10;
- дуже добре - 8;
- добре - 6;
- достатньо – 5;
- допустимо – 3;
- мінімальна – 1.

Серед тестів, які проводяться в польських школах і за які учні отримують відповідну оцінку, навчальною програмою передбачено такі:

1. Тест натренованості, автора Хромінського.
2. 12 - хвилинний тест Купера.
3. Індекс натренованості Зухори.
4. Гімнастика.

5-6. Дві гри, обраних з основних спортивних ігор (футбол, гандбол, баскетбол, волейбол).

7. Довільно обрана гра або забава з інших ігор і спортивних забав.

Програмою також передбачено можливість отримання додаткових балів, які можуть нараховуватись за такі досягнення як:

- зразкова відвідуваність уроків фізичної культури (до 3 бали за семестр);
- допомога в організації спортивних заходів (до 2 бали щомісяця);
- документально підтверджене відвідування шкільних та позашкільних спортивно-рекреаційних заходів (до 5 балів за семестр);
- пропаганда здорового способу життя (до 3 бали за семестр);
- знання про фізичну культуру та її історію (до 3 бали за семестр);
- спортивні досягнення /рекорд школи, перемоги в змаганнях/ (до 2 бали за кожну перемогу);
- виступ за школу на спортивних змаганнях: міських (8 балів); районних (10 балів); обласних (20 балів); загальнонаціональних (50 балів) за кожен виступ

6. Особливості тестів фізичної підготовленості в загальноосвітніх школах Польщі.

Тест натренованості, автора Хромінського.

Тест повинен проводитися протягом одного дня і включає в себе такі випробування:

1. *Біг на 60 метрів.* Учень виконує одну спробу, час фіксується з точністю до однієї десятої секунди.

2. *Кидок набивного (лікарського) м'яча над головою двома руками назад.* Учень виконує кидок спиною вперед після кількох кроків розгону, при цьому він не повинен заступати за обмежуючу лінію. Учневі дозволяється виконати дві пробні спроби і три залікові спроби. Враховується найкраща спроба учня.

3. *Біг на витривалість*

- 600 м дівчата;
- 1000 м хлопці.

Біг відбувається із спільного старту усіх учнів, час вимірюється із точністю до 0,1 секунди.

Таблиця

Нормативи фізичної підготовленості (хлопці)

Вік (р.)	Біг на 60 метрів (секунди)	Кидок набивного м'яча (метри)	Біг на 1000 метрів (хвилини)
13	8,8 – 9,3 – 9,8 – 10,3 – 10,8	7,30 – 6,70 – 6,10 – 5,50 - 4,90	3,47 – 3,59 – 4,11 – 4,23 - 4,35
14	8,4 – 8,9 – 9,4 – 9,9 – 10,4	8,80 – 8,20 – 7,60 – 7,00 - 6,40	3,39 – 3,51 – 4,03 – 4,15 - 4,27
15	8,2 – 8,7 – 9,2 – 9,7 – 10,2	9,70 – 9,10 – 8,50 – 7,90 - 7,30	3,33 – 3,45 – 3,57 – 4,09 - 4,21
16	8,1 – 8,6 – 9,1 – 9,6 – 10,1	10,50 – 10,00 – 9,50 – 9,00 - 8,50	3,31 – 3,41 – 3,51 – 4,01 - 4,11
17	8,0 – 8,4 – 8,8 – 9,2 – 9,7	10,90 – 10,40 – 9,90 – 9,40 - 8,90	3,28 – 3,38 – 3,48 – 3,58 - 4,08
18	7,9 – 8,3 – 8,6 – 8,9 – 9,4	11,40 – 10,90 – 10,40 – 9,90 - 9,40	3,25 – 3,35 – 3,45 – 3,55 - 4,05

Таблиця

Нормативи фізичної підготовленості (дівчата)

Вік (р.)	Біг на 60 метрів (секунди)	Кидок набивного м'яча (метри)	Біг на 600 метрів (хвилини)
13	9,4 – 9,9 – 10,4 – 10,9 – 11,4	6,00 – 5,50 – 5,00 – 4,50 – 4,00	2,19 – 2,34 – 2,49 – 3,04 – 3,19
14	9,3 – 9,8 – 10,3 – 10,8 – 11,3	6,70 – 6,20 – 5,70 – 5,20 – 4,70	2,18 – 2,33 – 2,48 – 3,03 – 3,18
15	9,2 – 9,7 – 10,2 – 10,7 – 11,2	6,80 – 6,40 – 6,00 – 5,60 – 5,20	2,17 – 2,32 – 2,47 – 3,02 – 3,17
16	9,1 – 9,6 – 10,1 – 10,6 – 11,1	7,10 – 6,70 – 6,30 – 5,90 – 5,50	2,16 – 2,31 – 2,46 – 3,01 – 3,16
17	9,0 – 9,5 – 10,0 – 10,5 – 11,0	7,50 – 7,10 – 6,70 – 6,30 – 5,90	2,15 – 2,30 – 2,45 – 3,00 – 3,15
18	8,9 – 9,4 – 9,9 – 10,4 – 10,9	7,90 – 7,50 – 7,10 – 6,70 – 6,30	2,14 – 2,29 – 2,44 – 2,59 – 3,14

12-ти хвилинний тест Купера

Таблиця

Нормативи 12-ти хвилинного тесту Купера

Оцінка	Стать	Вік у роках					
		13	14	15	16	17	18
Слабко	Дів.	1000	1050	1100	1150	1200	1250
	Хл.	1200	1250	1300	1350	1400	1450
Середньо	Дів.	1600	1650	1700	1750	1800	1850
	Хл.	1800	1850	1900	1950	2000	2050
Добре	Дів.	2000	2050	2100	2150	2200	2250
	Хл.	2200	2250	2300	2350	2400	2450
Дуже добре	Дів.	2400	2450	2500	2550	2600	2650
	Хл.	2600	2650	2700	2750	2800	2850
Відмінно	Дів.	2600	2650	2700	2750	2800	2850
	Хл.	2800	2850	2900	2950	3000	3050

Гімнастика

Оцінюються рухові вміння учнів. Оцінці підлягають: техніка, темп, прогрес результату.

Оцінка здійснюється за 10-ти бальною шкалою:

10 пунктів - дуже добре виконання;

9 пунктів - добре виконання;

6 пунктів - задовільне виконання;

5 пунктів - слабке виконання;

3 пункти - посереднє виконання;

1 пункт – відсутність навички або вміння (учень присутній на заняттях і виконує фізичні вправи).

Індекс натренованості Зухори.

Кожна спроба:

- швидкість,

- стрибучість,
- гнучкість.

Оцінювання здійснюється за 6-ти бальною шкалою. Оцінка може бути:

- мінімальна - 1 бал;
- достатня - 2 бали;
- добра - 3 бали;
- дуже добра - 4 бали;
- висока - 5 балів;
- блискуча (видатна) - 6 балів.

Таблиця

Оцінка швидкості за індексом Зухори

Вид спроби і спосіб її виконання	Завдання, оцінка виконання і результати в балах						
	Стать	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 бали	6 бали
<u>Швидкість.</u> Швидкий біг на місці протягом 10 сек. високо піднімаючи ноги з оплеском під зігнутою ногою. Рахується кількість оплесків.	Дів.	12	16	20	25	30	35
	Хл.	15	20	25	30	35	40

Таблиця

Оцінка стрибучості та за індексом Зухори

Вид спроби і спосіб її виконання	Завдання, оцінка виконання і результати в балах						
	Стать	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 бали	6 бали
<u>Стрибучість.</u> Стрибок в довжину з місця, результат вимірюється стопами. В обчисленнях результат заокруглюється: менше, ніж пів стопи – знижується; більше, ніж пів стопи – зростає.	Хл.	5 стоп	6 стоп	7 стоп	8 стоп	9 стоп	10 стоп
	Дів.						
<u>Гнучкість.</u> Повільний нахил вперед з основної стійки.	Хл.	Схопити обома руками голівку у гомілкової кістки	Пальця ми обох рук торкнутися пальців стопи	Пальця ми обох рук торкнутися підлоги	Усіма пальця ми обох рук торкнутися пальців стопи	Долоня ми доторкнутися до підлоги	Головою торкнутися колін
	Дів.						