

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**ЛЕКЦІЯ № 14**

**ТЕМА: ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.**

Виконавець:  
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол №\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року)

Зав. кафедри,  
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

## ПЛАН

1. Поняття планування, його види та зміст.
2. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.
3. Значення контролю, його види та зміст.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
2. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / М. П. Козленко, Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984.
3. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль, Збруч, 2000.- 183 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

### **1. Поняття про планування навчально-виховного процесу з ФВ, його види і зміст.**

**Планування** – це складання теоретично і методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання; це проникнення в сутність явищ і закономірностей процесу фізичного виховання.

**Суть планування** у ФВ полягає в обґрунтуванні, розробці та документальному оформленні змісту і послідовності дій педагога для вирішення завдань навчання і виховання тих, хто займається фізичними вправами.

**План** – це заздалегідь визначений порядок, послідовність здійснення накресленої на конкретний період програми (роботи) з вказівкою її мети, змісту, об'ємів, методів, матеріальних і фінансових засобів, термінів виконання. Плани дають змогу дивитися далеко вперед, визначати мету і конкретні завдання, передбачати найефективніші засоби та шляхи їх розв'язання.

**У процесі складання плану слід дотримуватись певних умов, а саме:**

1. відповідність плану нормативним і програмним документам;
2. облік методичних та загальних принципів гармонійного фізичного виховання;
3. реальність, конкретність і гнучкість, наочність.
4. цілеспрямованість і перспективність.

При обґрунтуванні і розробці плану всі показники (постановка конкретних завдань і терміни їх виконання, вибір найбільш доцільних засобів, методів і організаційних форм, матеріально-технічних ресурсів та ін.) не повинні суперечити вимогам нормативних і програмних документів. Вони повинні бути тісно узгоджені з даними вимогами як за термінами, так і за змістом.

**Облік загальних принципів гармонійного фізичного виховання** (гармонійного розвитку людини, зв'язків із життєдіяльністю та оздоровчою

спрямованістю фізичної культури) при плануванні повинен максимально відображати:

- науково обґрунтовані підходи до зміцнення здоров'я;
- комплексний розвиток (фізичний, моральний та естетичний) особистості;
- цілеспрямований розвиток усіх фізичних спроможностей та формування важливіших рухових умінь і навичок;
- об'єктивні закономірності індивідуального розвитку людини;
- послідовність вирішення освітніх і виховних завдань, які визначаються статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими факторами;
- прикладний ефект формування фізичної культури людини.

**Реальність і конкретність планування** повинні передбачати облік існуючих матеріально-технічних, кліматичних і фінансових умов для здійснення процесу формування фізичної культури особистості. Крім того, слід мати на увазі рівень фізичної підготовленості тих, хто займається, їхню стать, вік, стан здоров'я, а також методичну підготовленість педагогів. При цьому показники, що плануються, повинні мати конкретну направленість як за термінами виконання, так і за змістом.

**Гнучкість планування** передбачає оперативне реагування на умови, що змінюються, під час педагогічного процесу, тому що він не завжди співпадає із заданими контурами. Для реалізації цієї вимоги необхідне постійне коригування плану та узгодження процесу його виконання з урахуванням даних контролю.

Залежно від різноманіття виконуваної роботи розрізняють *два види планування, які реалізуються через відповідні плани*: загальний і частковий.

У *загальному плані* передбачається основний зміст фізкультурно-спортивної роботи. Він оформлюється на календарний або навчальний рік. У школі загальний план розробляє вчитель фізичної культури, у спортивній школі відповідно старший тренер або замісник директора з навчально-спортивної роботи. Загальний план обговорюється перед початком навчального (календарного) року і затверджується керівником закладу. Загальнорічний план із фізичної культури є своєрідною програмою дій для всіх підрозділів навчального закладу.

У загальному плані звичайно вказуються такі види роботи:

- *організаційна* — комплектування навчальних груп, підбір викладачів і розподіл обов'язків між ними, підготовка активу (громадських інструкторів, суддів), проведення зборів з організаційних питань, звіти;
- *навчально-методична* — складання навчально-методичної документації, проведення заходів із підвищення кваліфікації викладачів, тренерів (відкриті та показові уроки, взаємовідвідування) та ін.;
- *навчально-тренувальна* — терміни занять по тренувальних періодах, розклад по групах, календар і положення про спортивні змагання, строки підготовки та виконання нормативних вимог;
- *фізкультурно-оздоровча* — заняття в режимі дня (гімнастика до занять, ігри, спортивні розваги, прогулянки), змагання, спортивні вечори і свята, туристичні походи та ін.;
- *виховна* — доповіді, бесіди, лекції, зустрічі зі спортсменами, заслуженими педагогами та ін.;

- лікарський контроль — терміни медичних оглядів тих, хто займається, учасників змагань, спеціальні медичні спостереження та дослідження, контроль за санітарним станом місць занять, консультації лікаря;

- агітаційно-пропагандистська — лекції і бесіди, показові виступи, оформлення спеціальних стендів і газет, масові змагання, виступи та ін.;

- господарська — забезпечення занять необхідним обладнанням, інвентарем, наочними посібниками та ін.

Під час оформлення загального плану, як правило, **виділяють такі розділи:**

- зміст роботи;
- терміни виконання;
- відповідальні за виконання;
- відмітка про виконання.

У розвитку тих або інших видів роботи, викладених у загальному плані, розробляються **часткові плани**. Такими можуть бути, наприклад, план навчально-виховної роботи в школі на чверть, календарний план спортивно-масових заходів колективу фізичної культури та ін. У часткових планах майбутня робота визначається детальніше. Якщо зміст роботи розподіляється точно за календарними датами, то вони мають назву — календарні, якщо такого розподілу немає — об'ємні.

**Залежно від термінів дії існують такі види планування:**

- перспективне (відносно довгострокове);
- поточне (середньострокове);
- оперативне (відносно короткострокове)

**Перспективне планування** розраховане в межах від одного року до кількох років, наприклад, у спорті воно може відповідати чотирьом рокам — інтервалу між черговими Іграми Олімпіад.

Перспективне планування фізичної культури у навчальних закладах прирівнюється до одного навчального року і зводиться до розподілу програмного матеріалу по навчальних періодах, чвертях, семестрах та ін.

У процесі перспективного планування визначається спрямованість, мета, узагальнений зміст і контрольні нормативи.

Планування навчально-виховної роботи на один рік має суттєве значення, оскільки є базою всіх ступенів поточного планування. У практиці набули поширення різні форми річного планування, але перевага віддається плану-графіку, що задовольняє вимогам простоти і наочності.

**Поточне планування** вирізняється більшою конкретністю роботи педагога з реалізації завдань і послідовністю використання засобів для їх вирішення. Терміни поточного планування різні, наприклад, у школі воно передбачає методичне розкриття програмного матеріалу для учнів різних класів на кожну навчальну чверть.

**Оперативне планування** охоплює часові межі мікроциклу, тренувального дня, одного заняття, отже, науково обґрунтоване планування у фізичному вихованні є одним з основних факторів успішного його функціонування.

**Функції педагогічного планування** полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формалізованому „проектуванні” того як буде розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей.

Для перевірки правильності ходу педагогічного процесу створюється підсистема поетапного **контролю** за допомогою спеціальних тестів. Якщо за умови сумлінної реалізації планів контрольні результати суттєво відрізняються від запланованих, то в системі планування допущені **помилки**.

Дані підсумкового контролю є вихідними для планування наступного циклу.

## **2. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.**

Контроль за процесом фізичного виховання дає змогу:

- оцінити правильність планування;
- підвести підсумки проведеної роботи з фізичного виховання;
- з'ясувати причини недоліків;
- внесення коректив.

Контроль також дає можливість:

- визначити стан здоров'я дітей;
- рівень їхнього фізичного розвитку (за даними медичних обстежень) та фізичної підготовленості;
- правильність застосування засобів і методичних прийомів навчання того чи іншого виду рухів.

Контроль повинен бути об'єктивним, систематичним, простим і охоплювати всі сторони фізичного виховання.

## **3. Значення та види контролю навчального процесу з ФВ**

**Педагогічний контроль** – це контроль з боку вчителя, викладача, тренера, (педагога), який здійснюється відповідно з його професійними функціям та кваліфікацією.

У ФВ розглядають також педагогічний самоконтроль: контроль педагогом шляхом самоспостереження, самоаналізу власних дій, повідомлень, вказівок та ін. особам, що займаються фізичними вправами. Визначальне значення при цьому мають відповідність дій педагога принципам навчання і виховання, якість освітньо-виховної інформації і способи оперування нею (достовірність, доступність, послідовність і т.п.; методичні прийоми використання слова, демонстрації, засоби навчання).

Сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінка власного стану, поведінки, реагування), які здійснюються індивідуально як в процесі занять, так і в загальному режимі життя, називають **самоконтролем**.

**Завдання попереднього педагогічного контролю** полягають у визначенні наявного (вихідного) рівня можливостей і готовності організму людини до занять фізичними вправами. На підставі одержаної інформації реальною стає можливість організації в процесі ФВ однорідних груп за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами осіб, що займаються.

Підбір, розробка, конкретизація програм ФВ у відповідності із індивідуальними особливостями людини базується саме на попередній інформації про індивідуальний фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем. Застосовується широке коло методів отримання такої інформації. Наукові дослідження дозволяють звузити кількість параметрів, що вимірюються і запропонувати практикам ФВ найбільш інформативні з них.

**Оперативний контроль** передбачає оцінку реакцій організму особи, що займається фізичними вправами, на фізичне навантаження в процесі заняття і після нього. Контролюється також техніка виконання вправ, аналізується відповідність обраної програми задачам занять. Процедуру оперативного контролю (заповнення журналів, облікових карток, креслення графіків динаміки показників) у сучасних умовах полегшують застосування сучасних комп'ютерних засобів обробки інформації.

**Мета поточного педагогічного контролю** – оцінка поточного стану організму людини, який є наслідком фізичних навантажень в серії занять. Оцінка кумулятивних зрушень у стані осіб, що займаються може проводитися як по абсолютним, так і відносним показникам.

**Етапний контроль** у практиці ФВ називають підсумковим. Операції етапного контролю включають в себе:

- 1) аналіз даних оперативного контролю;
- 2) тестування показників, які свідчать про стан особи, що займається, рівень її тренуваності по закінченню певного етапу занять;
- 3) співвідношення отриманих даних із результатами попереднього контролю;
- 4) заключення про ефективність програми впродовж циклу;
- 5) прийняття рішення про корекцію програми занять у новому циклі.

В системі поточного, етапного контролю необхідно дотримуватись метрологічних вимог, які передбачають стандартність вимірювання і умов тестування.

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

Таблиця 1.

**Суб'єктивні та об'єктивні критерії занять у самоконтролі**

Критерій	Позитивний результат	Негативний результат
Самопочуття	Добре	Погане
Сон	Міцний	Порушення, безсоння
Настрої	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	Зменшення	Збільшення

стандартної за обсягом роботи (про бігання стандартної дистанції)		
Рівень фізичного стану	Підвищення	Зниження

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