

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ
ГІМНАСТИКИ З ДІТЬМИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

“Затверджено”

на засіданні кафедри гімнастики

Протокол № _____ 2012 р.

Зав. каф. доцент _____ Бубела О.Ю.

склав: доц. Бубела О.Ю.

Львів-2012

План

1. Анатомо-фізіологічні особливості учнів.
2. Оцінка стану здоров'я і фізичного розвитку школярів
3. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів
4. Оцінка фізичної підготовленості учнів.
5. Значення та види контролю навчального процесу.
6. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури.
7. Особливості проведення самоконтролю

Література:

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. I доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я і успішного навчання дитини. – К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
3. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
5. Волкова Н. П. Педагогіка: Навч. Посібник. – К.: Академія, 2003.
6. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учеб.- метод. пособие. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
8. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
9. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общей ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – 2-е изд, испр. и доп. – Т.2. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

Видатний російський фізіолог І.М.Сєченов зазначав, що вся нескінченна різноманітність зовнішніх виявів мозкової діяльності зводиться врешті-решт до одного – м'язового руху.

Проблема зміцнення здоров'я засобами фізичної культури споконвічна. Ще у стародавній Греції Горацій застерігав людство: «Якщо не бігаєш, поки здоровий, доведеться бігати, коли захворієш». Загальновизнано, що фізичні вправи і рухові дії – найкращий шлях до оздоровлення. Лікарі вважають, що фізіологічні процеси систем організму починають погіршуватися з 13 років, якщо не займатися фізкультурою. Малорухливий спосіб життя, нервово-психічні й емоційні напруження, а також порушення режиму харчування – головні причини захворювання дітей у ранньому віці.

Найважливіші завдання уроків фізичної культури в школі – це формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, вміння та навичок щодо самостійних знань фізичними вправами, а також залучення до систематичних занять спортом, іншими видами рухової діяльності.

Все це обумовлює *інструктивно-методичну* спрямованість уроків фізичної культури. Не обов'язково, щоби уроки у повному обсязі забезпечували необхідну для школярів рухову активність. Важливо, щоби вони дали кожному учневі знання і практику щодо тренування організму, долання різних труднощів, привчили до перенесення фізичних навантажень.

Виховні вимоги: сприяння всебічному фізичному і духовному розвитку, формування естетичних ідеалів, підвищення самостійності і активності учнів.

Організаційні вимоги: чіткість проведення – економне використання часу, оптимальний темп навчання, логічна послідовність і завершеність; свідомі дисципліна учнів; раціональне використання різних засобів навчання, в тому числі технічних.

Вимоги оздоровчої спрямованості: вибір засобів та навантажень, що сприяють зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів.

Дидактичні або освітні вимоги: чітке визначення завдань навчання в цілому і по частинах, місця кожного уроку в системі занять і його оптимального змісту; вибір відповідних методів навчання і вдосконалення рухових здібностей; здійснення навчання на підставі важливих дидактичних принципів. Останні передбачають врахування вікових особливостей школярів.

Анатомо-фізіологічні особливості учнів.

Молодший шкільний вік.

Молодші школярі емоційно вразливі. Відбувається диференціація сором'язливості, яка виявляється реагуванні на людину думка якої має значення для них. Розвивається почуття самолюбства, що виявляється в гідному реагуванні

на пониження їх гідності й позитивне емоційне переживання за визнання їх позитивних особистих якостей.

Дітям властиві наслідування й підвищене навіювання, що як позитивно, так і негативно впливають на засвоєння норм і правил поведінки. У цей період зростає роль особистого прикладу дорослих, передусім учителя.

Стосунки між дітьми в класі формуються за допомогою вчителя, який завжди вказує на деяких учнів як на взірці, водночас звертає увагу на хиби в поведінці інших. Більшість дітей відтворює у своєму ставленні до однокласників ставлення вчителя.

Молодший шкільний вік найсприятливіший для закладання фундаменту головних рухових навиків і фізичних якостей. Цей вік вважають кращим, оскільки всі показники фізичних здібностей знаходять високі норми приросту. В особливості це відноситься до швидкості, спритності, гнучкості, деяким видам витривалості. Діти цього віку проявляють живий інтерес до фізичних вправ, добру готовність до навчання, активність і бажання займатись. В цей період знайомі форми рухів самітно покращуються, а багато нових сприймаються і закріплюються часто навіть без інструктажу, а нерідко зразу ж після деяких спроб і виправлень в глибокій формі (ігрові навички). Разом з тим рухові навички формуються не так швидко, як у віці 11-13 років, і вдалі спроби бувають рідше, чим невдалі. Тому вправу що вивчають потрібно повторювати не менше 6-8 разів в кожному занятті по 2-3 спроби в одному підході. Нарівні з формуванням головних рухових навиків потрібно виділяти велику увагу відпрацюванню і дрібних рухів, потребуючих великої точності, так як у цьому віці вони представляють визначальну важкість.

У дітей молодшого шкільного віку потрібно розвивати усі фізичні якості (у плані загальної фізичної підготовки).

Спритність як комплексна якість розвивається у дошкільному, молодшому шкільному, та підлітковому віці. Якщо згаяти цей час, то учні можуть втратити здатність до удосконалення цієї якості. У ці періоди легко формуються рухові вміння і навички, прогресує сама здатність набувати щораз нові і нові вміння та перебудовувати їх.

Дітям молодшого шкільного віку властиве наслідування, тому точний показ та імітація найбільш ефективні. При навчанні потрібно користуватися і розповіддю, але вона повинна бути лаконічна і образна. Діти особливо швидко втомлюються при одноманітній діяльності. У зв'язку з цим необхідно своєчасно міняти зміст і характер уроку. Для збереження високого рівня працездатності перерви між вправами мають бути часті, але не тривалими. Довгочасна бездіяльність знижує інтерес до занять і негативно впливають на результати

навчання. Короткі перерви виправдані фізіологічно, так як втома в цьому віці швидко проходить. Порівняно швидко виникають умовно-рефлекторні зв'язки на природні цілісні дії. Тому чим коротша рухова задача, тим успішніше вона виконується.

Діти цього віку схильні до ігор і фантазування, тому ігровий метод особливо продуктивний. Цим методом можна вчити і всім прикладним вправам і нескладним (для цього віку) спеціальним спортивним рухам, а також удосконалювати всі рухові якості. Ефективність ігрового методу знаходиться у прямій залежності від відповідних даному віку засобів і досконалий та продуманій підготовці вчителя до кожного заняття. Потрібно використовувати і фронтальний, і груповий, і поточний способи, які дозволяють зберегти велику щільність уроку.

Розподіл фізичного розвитку між хлопчиками та дівчатками несуттєвий, тому розподіл в змісті вправ і методиці навчання практично відсутній.

Особливості методики проведення уроку

Змістом уроків фізичного виховання учнів початкових класів є основна гімнастика, до якої входить такий навчальний матеріал: стройові, вправи для загального розвитку, танцювальні й акробатичні вправи, ходьба, біг, стрибки, метання, рухливі ігри, лижна підготовка і плавання. На кожне заняття планують вивчення нового навчального матеріалу або повторення вже пройденого для його вдосконалення. Ураховуючи вікові особливості учнів початкових класів, на одному уроці не треба давати багато нового матеріалу, тому що це потребує зосередження їх уваги, швидко стомлює, знижує активність і рухову насиченість уроку. Пропоновані вправи мають відповідати рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Головними вимогами до проведення уроку з учнями початкових класів є висока емоційність, цікавість і доступність матеріалу. Основним методом проведення уроків з цим контингентом є ігровий. Хоч які б вправи учні не виконували, їх треба проводити у формі гри-змагання: хто краще виконає ту чи іншу вправу, хто швидше пробіжить, хто далі або вище стрибне, хто далі кине м'яч тощо.

Зважаючи на вікові особливості кістково-м'язової системи учнів початкових класів, треба особливу увагу звертати на формування правильної постави і профілактику плоскостопості, використовуючи різні методи і засоби.

У методиці проведення уроків з учнями цього віку велике значення має висока рухова насиченість і відсутність необґрунтованих пауз, бо кожна така пауза може бути причиною порушення дисципліни, неуважності та інших проявів неорганізованості. Рухливі ігри чи їх елементи, естафети, для яких

характерним є наявність змагання, треба давати на кожному занятті як найбільш емоційний і цікавий матеріал. Ігри й естафети, як правило, проводять наприкінці уроку; зміст їх залежить від характеру наступної роботи. Якщо передбачено напружену розумову працю (виконання письмових робіт, розв'язування задач тощо), то ігри мають бути спокійними і сприяти зосередженню уваги учнів. Згідно з вимогами нових навчальних програм вже з першого класу починають вивчати такі стройові вправи, як виконання команд: «Ставай!», «Розійдись!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Шикуйсь у коло, в одну шеренгу, у колону по одному, у колону по три і чотири!» на заздалегідь розставлених номерах; повороти на місці направо, наліво та ін. У наступних класах ці вправи ускладнюють і вдосконалюють. Це дає можливість вже з першого класу привчати учнів до організованого початку занять з виконання стройових вправ. Рапорт чергового учня можна починати з середини навчального року в другому класі. Деякі вчителі вимагають перед початком занять і віддаванням рапорту розраховувати учнів по черзі. На кожному занятті робити це недоцільно, бо розрахунок забирає багато часу і знижує рухову щільність уроку. Його слід використовувати як елемент навчання на перших заняттях, а потім користуватися при потребі. Педагог повинен пам'ятати, що вправи, при яких треба проявляти силу, витривалість і напруження, протипоказані дітям цього віку і включати їх до занять не слід. Переважне місце повинні займати вправи на спритність, швидкість і гнучкість, але гнучкість має розвиватись паралельно із зміцненням відповідних груп м'язів. Не можна давати також вправ у чистому упорі. Краще давати змішані упори і виси.

У проведенні занять з учнями початкових класів користуються переважно фронтальним методом. В цьому віці важливе значення мають домашні завдання з фізичної культури. Визначають їх у вигляді індивідуальних вправ для зміцнення певних груп м'язів, формування правильної постави, оволодіння певними навичками і вміннями згідно з навчальною програмою тощо. Домашні завдання записують у щоденниках. Контроль за виконанням домашніх завдань здійснюють батьки.

Торкаючись *особливостей методики*, варто звернути увагу на необхідність:

1. Урізноманітнювати виконання вправ під час їхнього багаторазового повторення;
2. Надавати перевагу цілісному методу розучування;
3. Використовувати підвідні вправи, допомогу та проводку;
4. Не допускати великих перерв під час навчання;
5. Багаторазово використовувати різноманітні способи показу;
6. Практикувати короткі паузи між показом і безпосереднім виконанням вправи дітьми;

7. Пропонувати показ вправи учнем та інші способи демонстрації;
8. Не забувати про предметні орієнтири, а також про образне мовлення;
9. Подавати різноманітні сигнали під час засвоєння темпу і ритму вправ;
10. Рекомендувати прийоми поєднання вправ з речитативами, передусім під час колективних дій;
11. Широко використовувати оцінку діяльності учнів і тестування;
12. Короткі навантаження чергувати з достатніми для відпочинку паузами;
13. Змінювати характер праці (біг, стрибки, ігрова діяльність, гімнастика);
14. На початкових фазах навчання фізичних вправ слід більше часу відводити на повільне їх виконання в полегшених умовах;
15. Використовувати велику кількість різноманітних рухових дій та їх часте чергування;
16. Практикувати короткі інтервали між попередньою і виконавчою командами під час навчання стройових дій;
17. Надавати перевагу фронтальному методу організації занять.

Вчитель проводячи урок з дітьми молодшого шкільного віку повинен уникати:

1. Великих навантажень на хребет, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобо-зв'язкового апарату та м'язів;
2. Вправ із надмірним обтяженням;
3. Завищених, надто ущільнених навантажень на серцево-судинну систему.

Висновок

1. У молодшому шкільному віці йде інтенсивний розвиток усього організму. Зокрема, щорічне збільшення тіла в довжину становить 3-4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо – потрібне велике напруження м'язів, щоб утримати хребет у вертикальному положенні. За несприятливих умов створюється загроза його викривлення. Правильну поставу мають лише 20-22 % чисельності школярів. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий, функціональний характер. Це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ.
2. Відносна маса серця в дітей цього віку (відносно маси тіла) більша, більша вона і у порівнянні зі старшими, просвіти судин також відносно ширші. Частота серцевих скорочень у спокої становить 90-92 поштовхи за хвилину. Через слабкість серцевого м'яза частота серцевих скорочень, навіть за невеликих навантажень, швидко збільшується, але так само швидко повертається до норми.

3. Збудження та гальмівні процеси у дітей молодшого віку легко іррадіюють, «поширюються» по корі головного мозку. З цих причин виконання нових рухів характеризується більшою скутістю та неточністю у порівнянні зі старшими класами, їм важко аналізувати рухи. Процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування. Як наслідок цього – велика рухливість, часте переключення уваги з одного виду діяльності на інший. За таких обставин діти практично невтомні. У той самий час від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються. Функціональні показники нервової системи, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще недостатні. Так, в них нестійке внутрішнє і переважно спізнале гальмування. Тому, не вислухавши пояснень вчителя, діти починають виконувати вправи. Точність деталей рухів при цьому піднімається вгадуванням правильності їх виконання.
4. 1-4 класи – відповідальний етап формування людини як особистості. Як правило, діти цього віку відверті, щирі. Найбільше значення для них має авторитет вчителя.

Середній шкільний вік

Для вчителя повинно бути зрозумілим, що неврівноважені і з руховими відхиленнями підлітки особливо потребують успіху і зв'язаному з ним позитивних емоцій. Виходячи з цього, у підлітковому віці методика занять гімнастикою повинна бути побудована з урахуванням вікових, статевих і, що дуже важливо, індивідуальних особливостей учнів.

Підлітки здатні до тривалої систематичної праці, усвідомлюють її значення, прагнуть її результативності.

Ігрова діяльність зберігає своє значення, але набуває якісно іншого характеру за змістом і способом здійснення. Особливо захоплюють підлітків колективні ігри. В іграх підлітки проявляють підвищену емоційність, збудливість.

В початковому періоді цього віку (10-11 років) показ як метод навчання займає ще провідне місце, але оскільки учні здатні розуміти характерні особливості рухів і окремі деталі вправ, необхідно приймати короткі точні пояснення. При заняттях гімнастикою в цьому віці керуються в головному такими ж методичними положеннями, як і при заняттях з учнями 6-9 років.

У дівчат високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються лише від 10 до 13 років, потім вона зростає повільно і в середньому темпі до 17 років.

Точність просторової оцінки руху з віком збільшується і досягає найвищого рівня до 12-13 років.

Гнучкість природно зростає до 14-15 років.

У віці 12-14 років заняття з гімнастики акцентуються на всебічній фізичній підготовці учнів. Можуть бути використані відомі методичні прийоми і методи: показ, розповідь, цілісний, роздільний, підвідні вправи і т. п. При навчанні складним гімнастичним вправам найважливіша роль належить роздільному методу, так як при цьому полегшуються умови навчання головних рухових дій. Із методичних прийомів слід вказати на важливе значення фізичної допомоги.

Особливості методики проведення уроку

На уроках гімнастики з учнями середнього шкільного віку подається складніший матеріал; вони відзначаються підвищеною вимогливістю і більшим навантаженням; переважне місце займають груповий і фронтальний методи. Під час занять на приладах треба ширше використовувати другі комплекти приладів, допоміжні прилади і вправи та інші прийоми, які підвищують щільність уроку і збільшують фізіологічний вплив на організм.

Починаючи з V класу, розподіляти учнів на групи найкраще за статтю. Навчальний матеріал також добирають за цим принципом. Наприклад, на заняттях з дівчатами велике значення мають танцювальні вправи, вправи з рівноваги, на гнучкість та ін. Вправи, які потребують великого напруження і м'язової сили, застосовувати на заняттях з дівчатами не слід.

На заняттях з підлітками вправи на силу вже займають значне місце. Учні цього віку люблять змагатися в силі, спритності, швидкості тощо. Педагог повинен уміло це використати і спрямовувати на підвищення зацікавленості й активності учнів. Змагання слід проводити не лише з окремих гімнастичних елементів, а й з поєднань і цілих навчальних комбінацій, які заздалегідь розробляють і доводять до відома учнів.

З учнями середнього шкільного віку широко застосовують комплексні уроки, до змісту яких крім засобів основної гімнастики включають матеріал з інших розділів навчальної програми з фізичної культури (легкої атлетики, рухливих та спортивних ігор, лижного спорту тощо). Завдання комплексних уроків—всебічний фізичний розвиток і підготовка до складання нормативів комплексу

У цьому віці закладаються основи свідомого ставлення учнів до власної фізичної підготовленості, розвитку і виховання фізичних якостей, відбувається

поступовий, планомірний перехід від їх удосконалення на уроці до здійснення в позаурочний час.

Вчитель повинен давати широкий асортимент знань, умінь і навичок для їх застосування у самостійних заняттях, посилюється практична спрямованість навчання, уроки носять яскраво виражений навчальний характер.

В організації занять перевага надається *груповому й індивідуальному методам*.

У навчально-тренувальному процесі від вчителя вимагається терпляче та наполегливо виховувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягається у процесі гри. На цьому етапі на зміну груповим приходять командні та спортивні ігри, які вимагають дотримання дисципліни, виконання певних правил, позитивно впливають на формування вольових та моральних якостей. У випадку порушення дисципліни та правил не варто поспішати з покараннями. Треба також мати почуття міри у використанні заохочень.

У цьому періоді не рекомендуються великі силові навантаження. Останні прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток в довжину.

Під час виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, треба стежити за тим, щоб вони не виконувались надто різко.

Інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою.

Важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків і дівчаток: вправи, однакові, виконуються з різною кількістю повторень або в різних умовах.

На уроках гімнастики треба чітко налагодити та забезпечити страхування.

Необхідно навчити учнів методикам розвитку основних здібностей, організувати їх виконання в процесі самостійних занять і забезпечити систематичну перевірку результатів діяльності.

Висновок

1. У підлітковому періоді темпи росту значно підвищуються. Так, дівчата з 11 до 13 років додають у зрості від 8 до 10 см, а у масі тіла – 4,5-9 кг проти 2-3,5 кг за рік у молодших класах. Хлопчики теж виростають за рік на 8-10 см. Процес окостеніння ще не закінчено. Морфологічна структура грудної клітки у дітей така, що рухомість ребер обмежена. Внаслідок цього дихання у дітей часте і поверхневе.
2. У середньому шкільному віці розміри серця у дітей швидко збільшуються, поліпшується його іннервація. Але розвиток кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується. Ток крові зазнає значного опору, нерідко виникає задуха, відчуття затислості в області серця.

3. Дітей цього віку відрізняє велика нервова чутливість, бурхливі прояви емоцій, швидка зміна настрою. Особливо чутливі до несприятливих рішень, дій. Так, нечітке суддівство в іграх нерідко сприймається ними як підсуджування. У цих випадках вони можуть нетактовно поводитись з товаришами, педагогом.
4. Підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей.

Старший шкільний вік

Особливо загострюються почуття, пов'язані з усвідомленням свого „Я”, власної гідності, потребою дружити.

Відбуваються зміни у ставленні старшокласників до дорослих людей, особливо до батьків і вчителів. Основним стає принцип рівноправності. Воно починає залежати від того, наскільки дорослі зважають на дорослість і самостійність молодшої людини, правильно оцінюють їх. Проте можливість конфліктів з дорослими не зникає. Молодь вбачає причини своїх конфліктів з дорослими передусім у якостях дорослих (їх консервативному способі мислення, прихильності до застарілих правил поведінки, суровому дотриманні давніх звичаїв; надмірному обмеженні свободи старшокласників, вимаганні від них повної слухняності).

Уроки гімнастики в цей період направлені на завершення загального фізичного розвитку. При плануванні уроку потрібно враховувати, що в цьому віці добре тренуються такі якості, як сила, швидкісна сила, спритність, витривалість. Удосконалення швидкості порівняно з переліченими якостями дещо ускладнене. Характер уроку, по суті, повинен бути близьким тренувального, оскільки і удосконалення фізичних якостей в цьому віці, і складність вправ потребують такої форми організації занять.

Уроки гімнастики юнаків та дівчат суттєво відрізняються і проводяться окремо. Юнакам потрібно в ідеалі оволодіти прикладними руховими навиками, а також виконати вправи п'яти гімнастичних видів. Фізичні якості потрібно вдосконалювати на кожному уроці. Дівчата оволодівають вправами гімнастичного багатоборства і удосконалюють загальну фізичну підготовку з акцентом на спеціальні вправи для м'язів рук, плечового поясу і пресу живота. Значну частину програмного матеріалу з гімнастики для дівчат займають вправи художньої гімнастики та елементи танцю. Схильність дівчат старшого шкільного віку до цих вправ є загальновідома, тому вихованню естетичних якостей, поєднання рухів художньої гімнастики і танцю з музикою потрібно виділяти велику увагу на кожному уроці.

Високий рівень розумового розвитку старшокласників дає можливість використовувати у процесі навчання усі відомі методи, із яких метод слова займає визначне місце. Ця обставина, а також виражена потреба у досягненні результатів, що проявляється в цьому віці, потребує індивідуалізації процесу навчання.

Особливості методики проведення уроку

На заняттях з учнями старших класів в основному використовують методи, які застосовують і на заняттях з дорослими. У цьому віці ще більше проявляються статеві відмінності, які обов'язково треба враховувати. Для дівчат більш властивими є прагнення до м'якості, виразності і граціозності рухів, тоді як юнакам більш властиве бажання проявити силу, сміливість та інші якості.

Учні старшого шкільного віку під час занять намагаються бути самостійними, що треба всіляко використовувати.

У навчальній програмі для учнів старших класів займають" значне місце вправи на гімнастичних приладах. Треба вимагати, щоб гімнастичні вправи учні цього віку виконували чітко.

Домінуючим методом у проведенні занять з цим контингентом-є груповий. Учні розподіляють на невеликі групи (відділення) по-5—6 чол., якими керують груповоди з числа кращих учнів. Дівчата й юнаки займаються окремо. Поряд з груповим методом треба широко використовувати також індивідуальні завдання.

Велике значення має підготовка із старшокласників громадських інструкторів, які повинні вміти організувати і провести комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, виробничої гімнастики-та інші заходи з фізичної культури. Свої навички громадські

Методика проведення уроку мало чим відрізняється від занять з дорослими. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває ознак, що характерні для спортивного тренування.

Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки мають бути виключно диференційовані з урахуванням статі. Пріоритет у дівчаток надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам рухів. Потрібно обережно ставитись до виконання вправ з елементами натужування, які створюють великий внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на органи малого таза (наприклад, піднімання й перенесення великої ваги, стрибки з великої висоти тощо).

Треба всебічно розвивати здатність до самостійного аналізу фізичних вправ. Навчання фізичним вправам вчитель може будувати, спираючись на знання, що набуті учнями на уроках фізики, біології, хімії .

Виправдане застосування великих навантажень і вправ, що потребують статичних зусиль. Найбільш корисні вправи з обтяженнями, які виконуються з прискоренням. Вони сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей.

Вправи для тренування загальної та швидкісної витривалості є основою щодо підвищення працездатності, розвивають вольові якості. Важливо розвивати динамічну витривалість як у юнаків, так і в дівчат. Недостатнє і нерегулярне застосування вправ на витривалість призводить до послаблення серцевого м'яза, тому інтенсивна робота може зумовити перевантаження і хворобу серця.

Необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту.

Вчитель повинен роз'яснювати школярам шкідливість перенапруження сил. Ніколи не треба змушувати учнів тренуватися з максимальною інтенсивністю. Навантаження під час тривалого виконання вправ не повинно перевищувати 80-85% від максимального. Готуючись до уроку з дівчатами треба ретельно обмірковувати підвідні вправи. Важливо ретельно добирати вирази під час спілкування із старшокласницями.

Найбільш характерні риси методики роботи зі старшокласниками – широка самостійність як у доборі заходів, так і в організації занять. Уроки набувають інструктивних функцій.

Висновок

1. До 17 року в основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Збільшення тіла в довжину уповільнюється, проте прискорюється збільшення поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих. Існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей юнаків і дівчат. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження.
2. В цей період виникають сприятливі умови і для розвитку витривалості до динамічної роботи: продовжується ріст маси серця, збільшується скорочувальна здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова і гуморальна регуляція серцево-судинної системи.
3. У 15-17 років завершується розвиток центральної нервової системи, зокрема, набагато поліпшується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів. Учні старших класів здатні виконувати за завданням вчителя різні фізичні вправи на основі лише словесних вказівок. Для дівчат властива підвищена чутливість.

Оцінка стану здоров'я і фізичного розвитку школярів

Аналіз стану здоров'я і фізичного розвитку школярів повинен проводити лікар-педіатр, який закріплений за даною школою. На початку навчального року (у 1 класі – в кінці року) він разом із бригадою лікарів-спеціалістів (стоматолога, отоларинголога, окуліста, хірурга, ортопеда) проводить поглиблений медичний огляд учнів. По закінченню огляду складають комплексне заключення про стан здоров'я кожного школяра, визначають медичну групу для занять фізичною культурою і призначають лікувально-оздоровчі заходи. Результати огляду вносяться в індивідуальну картку розвитку школяра (форма 026/у). На підставі аналізу результатів медичного огляду розробляється план заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я школярів, який розглядається на педагогічній раді, затверджується головним лікарем дитячої поліклініки та директором школи. Для огляду учнів сільських шкіл центральна районна лікарня (ЦРЛ) щорічно створює лікарські бригади у складі педіатра та інших спеціалістів згідно графіку, затвердженого головним лікарем ЦРЛ, проводить огляд учнів всіх шкіл району. Такої організації контролю здоров'я школярів потребують існуючі нормативні документи про охорону здоров'я дітей. В межах даної лекції коротко розглядаються питання про оцінку здоров'я школярів лікарем, а також про доступні комплексні методики оцінки здоров'я учнів, якими повинен володіти сучасний вчитель фізичної культури.

Під час медичного огляду оцінка здоров'я дітей проводиться за наступними 4 критеріями:

- наявність або відсутність хронічних захворювань;
- рівень функціонування основних систем організму;
- ступінь опору несприятливим впливам зовнішнього середовища;
- рівень фізичного розвитку і ступінь його гармонійності.

У відповідності до зазначених критеріїв виділяють 5 груп здоров'я:

1-а. Здорові, без хронічних захворювань з відповідним до віку рівнем фізичного розвитку. Вони рідко хворіють.

2-а. Здорові, але із морфо-функціональними відхиленнями, із зниженим опором організму до гострих і хронічних захворювань. Це діти, які перенесли інфекційні захворювання, підлітки із затримкою загального фізичного розвитку (без ендокринних патологій) і значним дефіцитом маси тіла, які часто хворіють (4 рази і більше в рік).

3-а. З хронічними захворюваннями в стані компенсації, збереженими функціональними можливостями.

4-а. З хронічними захворюваннями в стадії субкомпенсації із зниженими функціональними можливостями.

5-а. З хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації. Як правило, діти з такою патологією не відвідують школу, вони знаходяться у спеціальних лікувальних закладах [5].

З дітьми першої групи здоров'я навчальна діяльність організовується без будь-яких обмежень у відповідності з шкільною програмою.

Діти другої групи здоров'я потребують підвищеної уваги з боку лікарів як група ризику. З ними необхідно проводити оздоровчі заходи: загартовувальні процедури, дієтотерапію, дотримуватися раціонального режиму дня.

Діти 3-4 груп повинні знаходитися під постійною увагою лікарів (при деяких захворюваннях їх ставлять на диспансерний облік). Їх руховий режим повинен бути обмеженим, а тривалість відпочинку і сну – збільшена.

В практиці ФВ з метою оцінки здоров'я дітей і підлітків використовують наступні 5 критеріїв:

- рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку до календарного;
- рівень функціонування головних систем організму;
- рівень фізичної підготовленості;
- ступінь стійкості організму до несприятливих дій довкілля;
- наявність або відсутність хронічних захворювань.

Існують декілька комплексних систем оцінки здоров'я школярів.

Так, Я.С. Вайнбаум (1986) пропонує оцінювати рівень здоров'я за такими показниками як: маса тіла; результати виконання 12-хвилинного тесту К.Купера; працездатність і захворюваність. Встановлюється 3 рівні здоров'я: перший, другий, третій. I рівень – людина не потребує рекомендацій, II рівень – необхідна консультація спеціаліста, III – потрібне поглиблене медичне обстеження.

Найбільш поширеною серед фахівців ФВ є визначення фізичного (соматичного) здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко .

У стані спокою визначається ЖЄЛ, ЧСС, АТ, маса тіла, довжина тіла, динамометрія кисті та проводиться тестування у пробі Руф'є. На підставі отриманих даних визначаються:

- життєвий індекс (мл/кг);
- силовий індекс, % (сила кисті/маса тіла x 100%);
- індекс Руф'є (за даними проби Руф'є, з використанням спеціальної формули);
- індекс Робінсона (ЧСС спокою x АТ сист./100);

- відповідність маси довжині тіла (за спеціальними таблицями).
- Усі зазначені показники оцінюються балами за таблицею 1.

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я хлопчиків та дівчат 7-16 років

Показник	Хлопчики				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Життєвий індекс, мл·кг ⁻³ (бали)	45 (0)	56-50 (1)	51-60 (2)	61-69 (3)	70 (4)
Силовий індекс,% (бали)	45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	66 (4)
Індекс Робінсона ум.од. (бали)	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)
Відповідність маси довжині тіла (бали)	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
Індекс Руф'є, відн.од. (бали)	14 (-2)	11-13 (-1)	6-10 (2)	5-4 (5)	3 (7)
Сума балів	2	3-5	6-10	11-12	13
Показник	Дівчата				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Життєвий індекс, мл·кг ⁻³ (бали)	40 (0)	41-47 (1)	48-55 (2)	56-65 (3)	66 (4)
Силовий індекс,% (бали)	40 (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	50 (4)
Індекс Робінсона ум.од. (бали)	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)
Відповідність маси довжині тіла (бали)	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
Індекс Руф'є, відн.од. (бали)	14 (-2)	11-13 (-1)	6-10 (2)	4-5 (5)	3 (7)
Сума балів	2	3-5	6-10	11-12	13

Додавши бали за всіма показниками, порівнявши отриману суму балів зі шкалою таблиці 1 – можна встановити рівень соматичного здоров'я:

- низький;
- нижче середнього;
- середній;
- вище середнього;
- високий.

Учні, що мають середній рівень здоров'я – це група ризику. З цим контингентом необхідно проводити спрямовані профілактично-оздоровчі заходи. Діти і підлітки з низьким рівнем здоров'я повинні пройти поглиблене медичне обстеження, швидше за все, вони можуть мати паталогічні процеси.

Для виявлення наявних патологій в останні роки проводиться велика дослідницька робота з визначення критеріїв фізичного стану (ФС) школярів і відповідних його рівнів. Як відомо, чітко визначені критерії ФС для дорослого населення такими українськими вченими, як Душанін, Пирогова, Іващенко, Страпко. Науковий пошук щодо ФС дітей і підлітків триває. Триває науковий пошук змісту такого документу, як “паспорт здоров'я”. Існує декілька його варіантів. В якості взірця наводимо паспорт здоров'я, запропонований Араф'євим, Єдинаком (табл. 3).

Таблиця 3

Паспорт здоров'я

Учня (учениці) _____
 середньої школи _____
 Рік і дата народження _____
 Клас _____

	Дата	Кількість балів	Рівень соматичного здоров'я
Підсумкова оцінка			
Вихідний контроль (вересень-жовтень)			
Етапний контроль (січень-лютий)			
Підсумковий контроль (травень-червень)			

Показник	Вихідний контроль	Етапний контроль	Підсумковий контроль
Вік, років, місяців			

<p>Зріст, см</p> <p>Маса, кг</p> <p>ЧСС в спокої за 15 с</p> <p>P1 – ЧСС в спокої за 15 с</p> <p>P2 – ЧСС після 30 присідань за 15 с</p> <p>P3 – ЧСС через 45 с після 30 присідань за 15 с</p> <p>АТ після 30 присідань, мм.рт.ст.</p> <p>Динамометрія, кг</p> <p style="padding-left: 40px;">права</p> <p style="padding-left: 40px;">ліва</p> <p>ЖЄЛ, мл</p> <p>Виконання нормативів на уроках фізкультури</p> <p>Перенесені хвороби</p> <p>Дотримання режиму дня, сон, год</p> <p>Виконання уроків, год</p> <p>Прогулянки на свіжому повітрі, год</p> <p>Характер харчування, разів в день</p> <p style="padding-left: 40px;">молочні продукти</p> <p style="padding-left: 40px;">м'ясні та рибні продукти</p> <p style="padding-left: 40px;">фрукти</p> <p style="padding-left: 40px;">овочі, соки</p> <p style="padding-left: 40px;">яйця</p> <p style="padding-left: 40px;">рослинна олія</p> <p style="padding-left: 40px;">улюблена страва</p>			
--	--	--	--

Ранкова зарядка, хв.			
Заняття у спортивних секціях			

Успіх навчально-виховного процесу суттєво залежить від систематичності та своєчасності контролю за різними сторонами діяльності учнів.

Це дозволяє вчителю уточнювати засоби та методи педагогічних дій, учням – корегувати свої дії щодо засвоєння навчального матеріалу.

Контроль у шкільному фізичному вихованні характеризується об'єктивністю оцінки кількісних та якісних показників:

- засвоєння навчального матеріалу (оцінка рухової діяльності);
- рівня розвитку основних рухових здібностей (оцінка фізичної підготовленості);
- виконання домашніх завдань (оцінка рухової або фізичної підготовленості);
- рівня теоретико-методичних знань.

Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів

У програмі з предмету ФК “Основи здоров’я і ФК” в навчальний пріоритетний матеріал, починаючи з 4 класу, розділ “Теоретико-методичні знання” (в попередніх класах – теоретичні знання) термін “методичний” походить від слова “методика”, що означає узагальнення досвіду, способів, прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання. Таким чином, учні повинні знати не тільки теорію ФК, але і раціональні способи виконання рухових завдань.

Необхідні теоретичні знання з предмету ФК для учнів середнього і старшого класу можна узагальнити за такими розділами:

- вплив фізичних вправ на розвиток форм і функцій організму;
- техніка фізичних вправ і методика їх навчання;
- правила побудови комплексу комплексів вправ і занять загалом;
- морально-етичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності;
- загальні відомості про види спорту, поняття і терміни.

Знання теоретичних відомостей перевіряються в ході уроку на підставі практичного матеріалу, що вивчається. Вчитель перевіряє та оцінює знання в об'ємі вимог програми для даного класу: 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 вмінь 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 на уроках ФК проводиться комплексне оцінювання учнів: знань, техніку виконання та нормативного показника.

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 ще малі, їх поки не можна оцінити ні у вигляді заліку, ні у вигляді оцінки. Але ці зрушення вчитель повинен помітити і адекватно мовно оцінити: “добре”, “гірше”, “краще”, “швидше” та ін. Ці мовні судження не потребують додаткових витрат часу. 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.

Якщо взяти програму з предмету “ФК” для учнів 5 класу розділ “Гімнастика”, то в ній можна нарахувати приблизно 20 видів гімнастичних вправ, що відносяться до навчального пріоритетного матеріалу (крім загальнорозвиваючих вправ). Контрольні навчальні вимоги з розділу “гімнастика” передбачають лише оцінку виконання опорних стрибків. Тому залікова оцінка “здано” за вправи, що вивчаються, є виправданою, раціональною.

При виставленні підсумкової оцінки за техніку виконання вправи нова навчальна програма “Основи здоров’я і ФК” вимагає визначати рівень компетентності учня. Це зовсім нова назва способу оцінки техніки виконання

фізичної вправи. Згідно словника іншомовних слів, компетентний – це досвідчений у певній галузі, якомусь питанні. Але суть підходу до оцінки вмінь і навичок можна зрозуміти на наступному прикладі. Якщо учень 5 класу виконує 3 опорні стрибки, передбачені програмою, в нього – найвищий 4 рівень компетентності. Вміння виконувати 2 стрибки – 3 рівень компетентності, 1 – 2 рівень. Перший рівень компетентності визначається, якщо учень не виконує жодного стрибка.

Крім опорних стрибків, рівень компетентності учнів 5 класу визначається в розділі “легка атлетика” (бігу на 60 м, метання малого м’яча), в розділі “футбол” (жонгливання м’ячем правою і лівою ногою, головою та передача м’яча партнеру з місця на точність із відстані 7 м).

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.

Оцінка фізичної підготовленості учнів.

Згідно навчальної програми з предмету “Фізична культура” протягом навчального року школярі 5-9 класів та 10-11 класів повинні виконувати вправи орієнтовного комплексного тесту (ОКТ) оцінки стану фізичної підготовленості (6 вправ упродовж року і 6 наприкінці). Він складається з вправ, які визначають рівень розвитку фізичних якостей:

1. швидкості – біг на 30 м;
2. витривалості – біг від 800 м до 2000 м (залежно від віку);
3. гнучкості – нахили тулуба вперед з положення сидячи;
4. сили – підтягування на високій перекладині (дівчата на низькій);
5. спритності – човниковий біг 4x9 м з перенесенням предмету;
6. швидко-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Слід зазначити, що у 5-7 класах у тестах на витривалість вказується лише довжина дистанції, яку повинен подолати учень, а вже з 8-го класу програма передбачає подолання дистанції 2000 м за певний час.

Оцінювання 6 вправ ОКТ відбувається за сумою балів. Виконання кожного тесту може бути оцінено в 2 бали (кращий показник) або в 1 бал (гірший показник). Показники нижчі, ніж вказані у програмі, не оцінюються. Максимальна кількість балів – 12. Загальна сума балів дозволяє встановити рівень

компетентності учня в його фізичній підготовленості (від початкового до високого).

Для учнів 9 та 11 класів передбачено виконання в кінці навчального року (упродовж 6 уроків) ОКТ оцінки стану фізичної підготовленості учнів. Відмінності обов'язкового тесту від орієнтовного полягають у наступному:

- враховується вік учнів (14 або 15 років для учнів 9 кл., 16-17 років для учнів 11 класів);
- в окремих вправах нормативи є вищими;
- передбачена можливість вибору вправ у тестах на швидкість (біг 30, 60, 100 м), на витривалість (біг по дистанції або крос), на швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця або метання тенісного м'яча).

З учнями 9 та 11 класів наприкінці навчального року організовуються змагання за державними тестами і нормативами оцінювання фізичної підготовленості населення України, на яких вони мають змогу покращити свої індивідуальні результати. Під час складання державних тестів можуть враховуватися кращі результати, які показані під час виконання обов'язкового комплексного тесту за навчальною програмою (3).

Для глибшого аналізу розвитку рухових якостей в учнів середнього та старшого шкільного віку фахівці рекомендують спеціальні контрольні вправи, стандартизовані за змістом, формою та умовами виконання.

Прості та об'єктивні тести оцінки фізичної підготовленості школярів та нормативні таблиці для визначення її рівнів (початковий, середній, достатній, високий) наведені Ареф'євим, Єдинаком.

Значення та види контролю навчального процесу.

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. Дані підсумкового контролю є вихідними для планування наступного етапу (серії уроків, чверті або семестру, навчального року).

Для ФВ властиві 2 види контролю: педагогічний контроль і самоконтроль. На думку В.Ф. Новосельського (1980), у старших класах ці види контролю можна доповнити взаємоконтролем учнів.

Термін "педагогічний контроль" означає, що контроль здійснюється педагогом-фахівцем (викладачем, тренером) відповідно до його професійних функцій.

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

Контроль факторів, що впливають на учнів в процесі ФВ, повинен охоплювати 3 роди впливів:

- ті, що йдуть безпосередньо від педагога (педагогічні впливи);
- ті, що чинять умови зовнішнього середовища;
- ті, що випливають із діяльності та взаємодії учнів (специфічні чинники).

Контролюючи педагогічні впливи, вчитель повинен здійснювати педагогічний самоконтроль. Тільки осмислюючи й оцінюючи результати власної діяльності, можна підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність вчителя.

Педагогічний контроль чинників зовнішнього середовища (передбачає оцінку метеорологічної інформації, гігієнічних умов занять, обладнання, інвентарю, одягу) полягає у зіставленні наявних умов і можливостей передбаченого ефекту.

В контролі специфічних чинників ФВ чільне місце посідає контроль рухової діяльності як чинника впливу на організм учнів. Саме контроль динаміки функціональних зрушень в організмі учнів є одним з найбільш розроблених розділів контролю у ФВ.

Як правило, цей напрям педагогічного контролю пов'язаний із медико-біологічним контролем. Найважливішим у педагогічному контролі за процесом ФВ учнів є контроль за формуванням знань, вмінь, навичок, розвитком рухових здібностей, удосконаленням особистих якостей школяра.

Дані педагогічного контролю у ФВ підлягають документальному обліку. Згідно навчальної програми з предмету ФК “Основи здоров'я і ФК” 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.

У процесі ФВ учнів мають місце наступні види контролю:

- контроль вихідного рівня і готовності учнів до реалізації запланованих завдань (вихідний контроль);
- оперативно-поточний контроль (постійний контроль);
- цикловий або етапний контроль .

Вихідний контроль є необхідною умовою доцільної організації педагогічного процесу. Він включає оцінку стану здоров'я (розподіл учнів за медичними групами), фізичного розвитку, знань, рухового досвіду, фізичної підготовленості, мотивації до занять ФК.

Оперативно-поточний контроль вирішує такі завдання:

- термінова оцінка стану готовності учнів до реалізації наміченого (аналіз працездатності, втома і відновлення в ході занять);

- оцінка зміни індивідуального стану учня в інтервалі між заняттями;
- контроль освітнього, тренувального, виховного ефекту занять.

До способів оперативно-поточного контролю відносять:

- спостереження, опитування, самоаналіз;
- використання контрольних рухових завдань.

Цикловий або етапний контроль має на меті інтегральну оцінку системи занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу) занять.

Цей вид контролю за Б.М. Шияном 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.

Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури.

Під час педагогічних спостережень об'єктом контролю може бути як вчитель, так і учень.

Педагогічні спостереження за діяльністю вчителя і наступна педагогічна оцінка (аналіз) уроку ФК є одним із способів підвищення якості уроків і педагогічної майстерності загалом.

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

Розглянемо особливості педагогічних спостережень, коли об'єктом контролю є учень. Дозування фізичного навантаження і реакція організму учнів на нього контролюються шляхом:

- спостережень за зовнішніми ознаками втоми;
- хронометрування уроку ФК;
- визначення ЧСС через відповідні проміжки часу.

Хронометрування уроку та пульсометрія проводяться паралельно під час спостереження за одним середнім учнем.

Візуальні спостереження за ознаками втоми учнів. 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 (5).

Хронометрування уроку ФК використовується як доповнення до візуальних спостережень та як самостійний метод педагогічних спостережень.

Можна хронометрувати окремі частини уроку та окремі періоди роботи на якому-небудь виді фізичних вправ. У процесі хронометрування спостереження ведеться за одним учнем.

Для вимірювання і фіксації часу використовується секундомір, який включається із дзвоником на урок і зупиняється після організованого виходу учнів із залу (майданчика). Зафіксований показник заноситься у протокол, що має наступні колонки.

Види діяльності	Ч а с	Компоненти уроку				
		Організац. уроку	Передача інформац.	Виконання вправ	Відпочин. очікування черги	Простій
1	2	3	4	5	6	7
	закінчення діяльності					

Під час уроку заповнюються перша та друга колонки, решта по закінченню уроку.

1. Дії по організації занять (організація уроку). Фіксуються: шикування і перешикування для виконання наступних вправ (виключаючи стройові вправи, які учень виконує як навчальне завдання), установка та прибирання приладів, роздача і збір інвентарю, переходи до місць занять, розрахунок і підготовка до гри.
2. Передача і сприйняття інформації: завдання уроку, пояснення і зауваження, спостереження за показом вправ, демонстрацією наочних посібників; спеціально організовані спостереження за роботою товаришів для оцінки їх спроб і допомоги. Короткі вказівки та репліки можуть не фіксуватись.
3. Виконання фізичних вправ. Фіксується кожна спроба учня. У процесі спортивних ігор фіксується час від початку і до кінця гри.
4. Відпочинок, очікування черги для виконання завдання. Фіксується відпочинок, організований вчителем для регулювання навантаження і паузи в очікуванні чергової спроби.
5. Простої. Всі нераціональні та невиправдані витрати часу з вини вчителя або учнів - запізнення на урок, пошуки інвентаря, усунення пошкоджень несправного інвентаря, порушення дисципліни, тощо.

Б.М. Шиян зазначає, що при визначенні як загальної, так і моторної щільності уроку враховується лише час зі знаком “+”. Визначення реакції організму учнів на фізичне навантаження за показниками ЧСС. Вимірювання ЧСС дозволяють контролювати не тільки інтенсивність фізичних навантажень, але і поточну працездатність організму. Згідно літературних даних, фази відновлення ЧСС співпадають із фазами відновлення м’язової працездатності. Під час спостереження на уроці застосовується 10-ти секундна спроба, яка дозволяє не відволікати надовго учня від навчального процесу. Спостереження за ЧСС на протязі уроку дозволяють накреслити пульсограму - фізіологічну криву для аналізу об’єму та інтенсивності одержаного учнем навантаження його розподілу по частинам уроку.

Слід пам’ятати, що зміни ЧСС відбуваються не тільки від характеру та величини м’язової роботи, але і під впливом емоцій (інколи досить значних).

У процесі заняття реєстрацію ЧСС проводять в середньому через 3 хв. (приблизно 15 вимірювань) і додатково два виміри (один - до уроку, другий - через 3-5 хв. після уроку).

По закінченні необхідно дати оцінку величини навантаження, її динаміку і вказати, як на думку спостерігача краще було б організовувати рухову діяльність учнів на уроці.

Форма протоколу визначення ЧСС

№	Час вимірювання	ЧСС		Характер фізичних вправ
		За 10 с	За 1 хв	
	До уроку	14	84	В спокійному стані
	Під час уроку	16	96	Ходьба, вправи у русі

Фізичні навантаження для учнів старшого шкільного віку класифікуються на: легкі - 90-100 уд/хв.; помірні - 120-130 уд/хв.; середні - 140-160 уд/хв; тяжкі - 170-190 уд/хв. Нормою ЧСС, після якої можна починати наступне повторення вправи, вважається пульс не більше 120 уд./хв..

Педагогічні спостереження і педагогічна оцінка уроку ФК як спосіб підвищення його ефективності. Спостереження та аналіз уроку – це складний процес, який вимагає певних знань, умінь і навичок тримати в полі зору всі сторони навчально-виховної діяльності. Для його проведення необхідно добре готуватися, попередньо вивчити документи планування, підготувати протоколи спостереження.

Педагогічне спостереження може бути повним (коли контролюються всі сторони і результати викладання і навчання). Педагогічне спостереження може бути і частковим (коли аналізується яка-небудь окрема сторона діяльності вчителя (складання конспекту уроку, методика попередження помилок та ін.) або учнів (свідомість, самостійність). Результати спостережень рекомендують записувати у наперед підготовленому протоколі у вигляді відповідей на питання, що стосується проведеного методичного аналізу уроку фізичної культури. Під час аналізу дій педагога і тих, хто займається необхідно не тільки дати їм обґрунтовану оцінку, але

і, головне запропонувати власні рекомендації для підвищення ефективності педагогічного процесу.

Наводимо орієнтовний план спостережень і аналізу уроку фізичної культури:

правильність і чіткість постановки завдань уроку;
відповідність запланованого матеріалу завданням уроку, програмному матеріалу, умовам проведення уроку, рівню підготовленості учнів;
зв'язок змісту уроку з попередніми - його місце в системі уроків;
витримані, чи ні, правила термінології під час пояснень та при записі вправ;
які методи організації та способи виконання вправ застосовувались в уроці та їх доцільності;
які методи і способи передачі знань застосовував вчитель, їх ефективність;
оцінка методів навчання фізичним вправам, використання та ефективність методичних прийомів ТЗН;
ступінь реалізації педагогічних принципів у ході уроку;
застосування підготовчих, підвідних та спеціальних вправ при навчанні основним руховим діям - їх оцінка та ефективність;
вміння педагога помічати, фіксувати і виправляти помилки;
місце вчителя у ході організації уроку та управління діяльністю учнів;
як організовується самостійна робота учнів, ступінь їх активності;
залучення фізкультурного активу та ступінь його участі в уроці;
вміння учнів давати самоаналіз і самооцінку власних дій;
якими способами регулювались фізичні навантаження в ході уроку, чи відповідала вона віку та підготовленості учнів;
кількість спроб (повторень), що встигали зробити учні в період занять різними видами фізичних вправ;
успішність учнів - оцінка якості виконання навчальних завдань;
правильність і своєчасність надання допомоги, забезпечення страховки і самостраховки, заходи профілактики травматизму;
дисципліна учнів і заходи дисциплінарного впливу;
застосування заходів виховного впливу та ступінь їх ефективності;
як використовується обладнання та інвентар, оцінка раціональності його використання;
витрати часу по частинах уроку та окремим видам вправ;
оцінка особистості педагога, його культури, знань, педагогічного такту і т.п.

Особливості проведення самоконтролю

Під фізкультурним самоконтролем розуміють сукупність операцій (самопостереження, аналіз і оцінка власного фізичного стану), що здійснюється індивідуально в процесі занять фізичними вправами та у загальному режимі дня. У процесі занять він передбачає самостійну оцінку учнями готовності до дій, самооцінку рівня фізичних навантажень. В інтервалах між заняттями самоконтроль спрямований на оцінку відновних процесів, аналіз самопочуття, визначення готовності до наступного заняття.

Самоконтроль – одне із основних джерел інформації, необхідної для педагогічного контролю і обов’язкова умова ефективності самостійних занять.

Основною документальною формою даних фізкультурного самоконтролю є спеціальний щоденник, в якому фіксуються суб’єктивні та об’єктивні показники. Повноцінне ведення щоденника самоконтролю потребує відповідної підготовки учнів та певних вольових зусиль з їх боку.

За вимогами навчальної програми з предмету ФК “Основи здоров’я і ФК” теоретико-методичні знання з самоконтролю повинні бути сформовані, починаючи з 5 класу.

Так, у 5 класі – це тема: “Здійснення самоконтролю”, у 6 класі – “Прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами”, у 7 класі – “Визначення реакції організму на різні рівні фізичних навантажень за ЧСС”, у 9 класі – “Правила самоконтролю та безпеки під час виконання вправ”.