

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

*Ланчак І.Є., Боднарчук О.М.*

Лекція з навчальної дисципліни

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**для студентів 2 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри теорії та  
методики фізичної культури

«30» серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ Боднар І. Р.

## КОНТРОЛЬ ЗА ПРОЦЕСОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

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

### 1. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.

Поняття «контроль», без сумніву, для Вас не нове і в достатній мірі відоме.

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

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

**Контроль** (*від фр., подвійний список*).

**Згідно із визначенням тлумачного словника, контроль це:**

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

### 2. Значення та види контролю навчального процесу з ФВ

Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з ФВ. На підставі контролю педагогічного процесу вносяться необхідні корективи у документи планування роботи з ФВ учнів (про це зазначалося у попередній лекції). Дані підсумкового контролю є вихідними для планування наступного етапу (серії уроків, чверті або семестру, навчального року).

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

**Мета контролю** у фізичному вихованні – виявлення адекватності педагогічно спрямованих дій та їхніх ефектів запланованим результатам і, при

виникненні невідповідності, прийняття необхідних рішень з корекції дій управління.

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

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

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

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

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

Контроль факторів, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання повинен **охоплювати такі різновиди впливів**:

1. ті, що ідуть безпосередньо від педагога;
2. ті, що чинять умови зовнішнього середовища;
3. ті, що випливають із діяльності та взаємодії учнів (специфічні чинники).

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

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

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

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

Дані педагогічного контролю у фізичному вихованні підлягають **документальному обліку**. Суть обліку полягає у виявленні, осмисленні та оціненні реальних умов, конкретних фактів динаміки і результатів педагогічного процесу. Завдяки контролю та обліку накопичуються дані про фізичний стан, техніко-тактичну підготовленість та кількісні досягнення тих, хто займається. Крім цього, систематично перевіряється ефективність засобів, методів і організаційних форм, які застосовуються, з'ясовується характер ускладнень в навчальному процесі, вольова стійкість і працездатність тих, хто займається. Ці дані дозволяють точніше планувати і коректувати навчально-виховний процес. Дані обліку використовуються також при підведенні підсумків за певний період часу.

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

Контроль у процесі фізичного виховання належить за часом до певних структурних ланок цього процесу і є безперервним. Він характеризується послідовним виконанням контролюючих операцій у ході окремого заняття, в

інтервалах між ними, по завершенні серії занять, їхніх циклів і етапів на шляху до мети.

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

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

1. необхідністю організації тих, хто займається, у відносно однорідні групи за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами;
2. підбором, розробкою і конкретизацією програм фізичного виховання за індивідуальними особливостями тих, хто займається;

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

1. індивідуального фізичного розвитку для визначення його темпів, біологічного віку для дитячого контингенту, морфологічного статусу для дорослого населення;
2. рухового досвіду та сформованого на його основі фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань;
3. фізичної підготовленості;
4. функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, визначених у спокої і в процесі виконання стандартного фізичного навантаження;
5. мотивації та інтересу до наступних занять.

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

**У процесі оперативного контролю передбачається оцінка таких показників:**

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

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

До **об'єктивних критеріїв** відносять параметри морфо-функціонального стану фізичної працездатності і підготовленості. Узагальнений облік і аналіз оперативного контролю пов'язані з необхідністю фіксації цього матеріалу (заповнення журналів, щоденників самоконтролю, облікових бланків, креслення графіків динаміки показників).

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

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

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

**Етапний (цикловий) контроль** призначений інтегрально, цілісно оцінити систему занять у межах завершеного етапу, періоду, циклу контрольованого процесу, звірити заплановане і реалізоване, отримати необхідну інформацію для правильного орієнтування наступних дій. У фізичному вихованні його називають „підсумковим”, оскільки він проводиться наприкінці чверті, семестру і року та пов'язаний із виставленням оцінок з дисципліни „Фізична культура”.

**Операції етапного контролю містять:**

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

Цикловий або етапний контроль за Б.М. Шияном (5) передбачає три групи процедур:

- узагальнену обробку матеріалів оперативно-поточного контролю, взятих у сукупності;
- тестування в кінці циклу для визначення кумулятивного ефекту занять;
- осмислення виявлених тенденцій і співвідношень для планування наступних дій.

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

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

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

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

### **Методи самоконтролю можна розділити на три групи:**

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

#### **Допоміжна:**

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.
2. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.
2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.