ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Соловей А.В.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ ЗА ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Лекція з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”

Для студентів 3 курсу спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура»

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури
„31” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ І.Р. Боднар

ЛЕКЦІЯ № 17
ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ ЗА ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

План

1. Значення та види контролю навчального процесу з ФВ.
2. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів.
3. Оцінка фізичної підготовленості учнів.
4. Методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури.
5. Особливості проведення самоконтролю учнями середнього та старшого шкільного віку.

Література

1. 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.
2. 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.
3. Боген М. М. Обучение двигательним действиям / М. М. Боген. – М. Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Фізична культура в школі: Навчальна програма для 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – Київ: Літера ЛТД, 2018. – 368с.
5. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичної культури загальноосвіт. навч. Закладів /В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Деревяненко. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 208с.
6. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.

Не дивлячись на те, що поняття "контроль" є дуже зрозумілим (перевірка, обстеження, оцінка та ін.) і ніби-то не потребує додатк5ового тлумачення, характеристика контролю в процесі ФВ різними фахівцями трактується неоднозначно. Тривалий час контрольні функції вчителя ФК зводились переважно до обліку успішності і контролю фізичного стану учнів. В даний час питання контролю в процесі ФВ розглядається значно ширше, про що свідчить перелік питань даної лекції.

1. Значення та види контролю навчального процесу з ФВ.

Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з ФВ. Як було вказано у попередній лекції, саме 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. Новосельского (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) (5).

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.

2. 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 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.

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.

3. 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:

- швидкості – біг на 30 м;
- витривалості – біг від 800 м до 2000 м (залежно від віку);
- гнучкості – нахили тулуба вперед з положення сидячи;
- сили – підтягування на високій перекладині (дівчата на низькій);
- спритності – човниковий біг 4х9 м з перенесенням предмету;
- швидкісно-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.

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.

4. 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 .

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	Час	Компоненти уроку				
	закін-чення діяль-ності	Організац. уроку	Передача інформац.	Виконання вправ	Відпочин. очікування черги	Простій
1	2	3	4	5	6	7

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.

По закінченні хронометрування починається обробка протоколу. Кожний вирахуваний показник - різниця між сусідніми показниками секундоміра з точністю до секунди записується у відповідну графу і обов'язково проти зафіксованого у другій колонці часу, щоб в інших п'яти колонках кожна наступна цифра записувалась на наступному рядку (ступеневоподібно). Горизонтальними лініями підкреслюються частини уроку. Потім сумується час по кожній колонці.

Наступний етап - визначення загальної і моторної щільності уроку.

Загальна щільність уроку - відношення часу, витраченого на всі види педагогічно виправданої діяльності (виключаючи час простою) до часу уроку, помноженого на 100 %.

Моторна щільність уроку - відношення часу, витраченого на виконання вправ, до часу уроку, помноженого на 100 %.

Правильно виконаний хронометраж з детальним заповненням першої графи протоколу дозволяє мати додаткові відомості про кількість спроб (підходів) для виконання окремих навчальних завдань.

Результати спостережень можна зобразити графічно у формі хронограми. Для цього на спеціально підготовлений бланк, дотримуючись масштабу, переносять всі показники протоколу по тим компонентам за якими проводились спостереження – кожний на окремому рядку. Згори хронограми вказують основні види вправ, які пройшов учень за час уроку. Це полегшує детальний аналіз уроку і забезпечує більшу наочність.

Слід вказати, що Б.М. Шиян наводить дещо іншу форму протоколу хронометрії уроку (5). Він рекомендує всі дії учня на уроці поділяти на: переважно рухову роботу, переважно розумову роботу, допоміжні дії та відпочинок. У колонках протоколу, де фіксуються вказані дії, вони поділяються на: раціональні (під знаком “+”) та нераціональні (під знаком “–“). Особлива увага приділяється зауваженням, записаним хронометристом під час уроку.

Протокол хронометрії уроку
(за Б.М. Шияном, 2002)

Дії на уроці	Час закінчення	Переважно рухова робота		Переважно розумова робота		Допоміжні дії		Відпочинок		Недоцільні витрати часу	Примітки
		+	–	+	–	+	–	+	–		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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, підготовити 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 обгрунтовану 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.

5. Особливості проведення самоконтролю учнями середнього та старшого шкільного віку.

Під фізкультурним самоконтролем розуміють сукупність операцій (самоспостереження, 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 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”.