

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Н.В. Москаленко, З.В. Анастасьєва, В.М. Решетилова

**ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ
ЗА УРОКАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Методичні рекомендації
для студентів денної та заочної форм навчання**

Заклад-розроблювач:

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Автори:

Москаленко Н.В. – к.пед.н., професор, проректор з наукової роботи;

Анастасьєва З.В. – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

Решетилова В.М. – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

Рецензент:

Степанова І.В. – к.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДДІФКіС.

**Рекомендовано до друку на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання ДДІФКіС**

Протокол № 5 від “25” січня 2010 р.

Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В., Решетилова В.М.

Педагогічний контроль за уроками фізичної культури. Методичні рекомендації. – Дніпропетровськ : Інновація, 2010. – 25 с. – Бібліогр.: с. 25

Методичні рекомендації призначені для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 010201 “Фізичне виховання”, 010202 “Спорт”, 010203 “Здоров’я людини”.

З М І С Т

ВСТУП	4
I. ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ПОВНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ СПОСТЕРЕЖЕНЬ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	5
II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ХРОНОМЕТРАЖУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	12
III. ПУЛЬСОМЕТРІЯ УРОКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	20
ЛІТЕРАТУРА	24

ВСТУП

Методичні рекомендації призначені для студентів, які проходять педагогічну практику в загальноосвітній школі. Основною метою методичних рекомендацій є допомога студентам-практикантам у виконанні педагогічного контролю на уроках фізичної культури.

Урок – це основна форма роботи по фізичному вихованню в загальноосвітніх навчальних закладах. В ході уроку вирішуються основні завдання виховання, навчання, розкриваються індивідуальні особливості учнів. Урок є однією з форм спілкування вчителя та учнів в процесі якого вчитель вирішує виховні завдання, впливає на формування особистості дитини. Якість уроку визначає ефективність системи фізичного виховання в школі.

Педагогічний контроль на уроках фізичної культури вимагає від педагога спеціальних знань, вмінь, які забезпечують правильне спостереження, аналіз та оцінку дій учнів, вміння виявляти недоліки у власних діях, визначати ефективність засобів, методів та організаційних форм роботи в конкретних умовах та навчальних ситуаціях.

Найбільш достовірну оцінку якості проведення занять може дати комплексний педагогічний аналіз, який проводиться з використанням наступних видів педагогічного контролю:

- педагогічного спостереження уроку;
- хронометрування уроку;
- пульсометрії уроку.

Програмою практики в школі передбачається підготовка до кваліфікованого проведення педагогічного контролю. Відповідні завдання передбачають засвоєння змісту, форм та методики педагогічного контролю на уроках які проводять студенти.

Володіння методами педагогічного контролю є обов'язковим компонентом професійної діяльності спеціаліста з фізичної культури і спорту.

I. ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ПОВНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ СПОСТЕРЕЖЕНЬ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Головною метою педагогічного спостереження уроку фізичної культури є навчити студента визначати якість проведення уроку та оцінювати рівень професійних знань та вмінь майбутнього спеціаліста.

Сутність педагогічного аналізу полягає у тому, щоб виявити результативність заняття, його внесок у формування фізкультурних знань, рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних здібностей, удосконалення особистих якостей учнів. Отже результативність заняття складає головний критерій якості проведення уроку.

Педагогічний аналіз містить розподіл уроку на складові елементи для оцінювання їх на основі дидактичних принципів. Повний педагогічний аналіз уроку охоплює увесь його зміст та компоненти. До того ж аналізуються взаємозв'язані сторони педагогічного процесу – діяльність педагога та діяльність учнів.

Для оволодіння вмінням аналізувати проведення уроку фізичної культури необхідно виконати наступний об'єм у вказаній послідовності:

1. Проаналізувати план-конспект уроку.
2. Проаналізувати діяльність студента-практиканта на уроці у відповідності з завданнями уроку.
3. Написати (за схемою) аналіз, який включає аналіз плану-конспекту та проведення уроку.

I. Стан плану-конспекту уроку

а) формулювання завдань. Правильність формування загальних та окремих завдань, їх логічний зв'язок зі змістом попереднього уроку. Можливість рішення завдань в даному уроці, враховуючи ресурси часу, підготовленість учнів і умови проведення уроку;

б) підбір засобів; відповідність запланованих засобів поурочному плану на чверть, програмним вимогам, завданням та умовам проведення уроку; їх освітньо-виховна цінність, оригінальність; методично правильна послідовність вправ в уроці (якість і кількість вправ в підготовчій частині, їх відповідність руховим можливостям учнів, забезпечення загальнофункціональної готовності до виконання основної частини уроку; зміст і якість вправ основної частини, забезпечення рішень завдань уроку, наявність допоміжних і підготовчих вправ; відповідність підібраних засобів заключній частині, специфіка даної частини), обґрунтованість дозування вправ;

в) розробка організації і методики навчання і виховання. Доцільність і достатність передбачених методів і методичних прийомів, стан і доцільність технічних засобів ведення навчального процесу; наявність загальних, групових та індивідуальних завдань (в тому числі і домашніх). Вміння лаконічно записувати методичні прийоми, творчо їх ілюструвати; контроль за успішністю; наявність персонального переліку необхідних помічників з визначенням їх функцій, способів залучення до роботи.

г) оформлення конспекту; відповідність конспекту формі, яка рекомендована; термінологічна точність, грамотність, лаконічність і охайність всіх записів, теоретичний підхід до розробки змісту і структури уроку.

Форма плану-конспекту

“Затверджую”

Оцінка _____

Дата _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

уроку з _____

для учнів _____ класу

СШ № _____

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Чверть _____ Семестр _____

Номер уроку _____

Тип уроку _____

Завдання уроку: 1. _____

2. _____

3. _____

Інвентар та обладнання: _____

Література: _____

№ з/п	Часткові завдання	Зміст	Дозування	Організація та управління з методикою навчання
	(Для чого?)	(Що?)	(Скільки?)	(Як?)

II. Проведення уроку педагогом

1. Організаційне забезпечення уроку.

Основним завданням спостереження і аналізу є характеристика і оцінка організаційних здібностей, знань і вмінь вчителя, який проводить урок. Головним є визначення педагогічної доцільності, відповідності конкретним навчально-виховним ситуаціям і актуальним в даний момент завданням навчання і виховання. Тільки на підставі аналізу можливі правильні оцінки, висновки і рекомендації педагогу:

а) дотримання регламенту уроку; своєчасність, чіткість початку і закінчення уроку, обґрунтованість відхилень від часу, який планується на проведення занять;

б) організація матеріально-технічних умов; проведення попереднього прибирання місць занять, перевірка снарядів; забезпечення безпеки занять, привчання дітей до дбайливого використання інвентарю, виховання дисциплінованості, працелюбності;

в) розміщення та переміщення, тих, хто займається; проведення шикувань і перешикунів (правильність і чіткість команд і розпоряджень, забезпечення якості виконання, дотримання вимог до точності дій і положень в строю): повноцінність розміщення учнів у просторі (з точки зору забезпечення зручності для виконання вправ, доброї видимості педагогом учнів і навпаки, взаємостереження, дотримання етичних вимог);

г) використання методів організації роботи; доцільність використання основних форм організації занять (фронтальний, груповий, індивідуальний і круговий); дотримання основних вимог до їх використання. Організація роботи фізоргів, чергових, капітанів команд. Ступінь їх підготовленості по відношенню до виконання доручень вчителя. Успішність їх діяльності. Контроль і оцінка педагогом роботи помічників. Рівень практичних вмінь вчителя в організації навчально-виховної роботи і забезпечення їх ефективності.

2. Навчально-виховна робота педагога.

а) створення робочої настанови і регулювання взаємовідношень; вміння педагога контролювати, конкретизувати і роз'яснювати учням завдання, забезпечувати зацікавленість вправами, спонукати до прояву усвідомленості, активності та ініціативи в процесі їх виконання.

Ставлення педагога до учнів, вміння проявляти такт і необхідний тон у спілкуванні, уважність до запитів учнів, вимог до їх навчальної роботи, взаємовідносин і поведінки;

б) реалізація принципів навчання, дотримання основних вимог до побудови процесу навчання (додержування дидактичних принципів; забезпечення єдності рухової підготовки дітей з моральним і етичним вихованням);

в) управління та методичне керівництво навчально-виховним процесом. Вміння керувати навчальною діяльністю учнів (давати необхідні знання, завдання, спрямовувати увагу, контролювати і оцінювати виконання, активізувати мислення, надавати необхідну допомогу, забезпечувати страховку, дозувати інтелектуальні, фізіологічні і емоціональні навантаження); вміння доцільно і правильно використовувати методи фізичного виховання; ясність мовного спілкування, правильність команд, регулювання темпу руху, уміння вражати тоном, інтонаціями голосу.

Технічна підготовленість викладача до виконання фізичних вправ, які необхідно показувати дітям, володіння прийомами підтримки і страховки; якість аналізу роботи учнів, об'єктивність оцінок поведінки і успішності;

г) виявлення педагогом самостійності та ініціативи в роботі; допущення відхилень від трафарету, ступінь їх виправданості. Аналіз загальної та моторної щільності, ефективності навчально-виховної роботи; виправданість величин і розподіл навантажень; використання педагогом передового досвіду вчителів.

3. Діяльність учнів в процесі уроку.

а) стосунки. Зацікавленість учнів змістом і формою заняття; рівень свідомості, відповідальності в роботі, ступінь їх характеристики для класу в цілому; ставлення учнів до педагога (поважне, байдуже, боязливе, нетактовне). Взаємовідносини учнів (міжособистісні, групові); етичні відношення учнів (до свого зовнішнього вигляду, постави, до виконання вправ, дій, до навколишніх обставин); дисциплінованість учнів;

б) навчальна робота і пов'язана з нею поведінка; прояв старанності, особистої ініціативи, творчої активності; вміння контролювати свої дії, емоції і поведінку, оцінювати результати, вносити в роботу необхідні

корективи; характерні труднощі об'єктивного і суб'єктивного характеру в роботі учнів. Недоліки в навчальній діяльності і поведінці учнів.

III. Висновки

Рівень вирішення завдань уроку. Відповідність змісту рішення завдань уроку. Головні помилки, які допущені в методиці навчання і виховання, в організації уроку. Особистісні риси педагога. Найбільш суттєві особистісні недоліки педагога, прогалини в знаннях, практичних вміннях.

Загальний професійно-педагогічний рівень студента-практиканта; загальна оцінка уроку; рекомендації вчителю-практиканту.

При оцінюванні якості проведення уроку необхідно враховувати:

1. Виконання завдань уроку.
2. Відповідність змісту вирішенню завдань уроку.
3. Відповідність методів організації та методів навчання вирішенню завдань уроку.
4. Доцільність розподілу часу за частинами уроку, окремими видами діяльності.
5. Відповідність матеріального забезпечення завданням уроку.

Схема оформлення педагогічного аналізу уроку

ПРОТОКОЛ

педагогічного спостереження та аналізу уроку

Дата _____ Місце проведення _____
Школа _____
Клас _____
Кількість учнів за списком _____
Кількість присутніх на уроці _____

Завдання уроку: 1. _____
2. _____
3. _____

П.І.Б. вчителя _____

Викладення та аналіз фактів

- I. Стан плану-конспекту.
- II. Проведення уроку студентом-практикантом.
- III. Висновки та пропозиції.

Аналіз уроку не повинен являти собою тільки відповіді на питання. Практикант повинен як би написати твір на тему “Аналіз уроку” за певним планом. В кожному питанні повинні відмічатися як позитивні, так і негативні моменти в діях студента практиканта. Із урахуванням кожного негативного моменту практикант повинен сформулювати пропозиції щодо покращення якості уроку.

II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ХРОНОМЕТРАЖУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Для визначення ефективності уроку, його загальної та моторної щільності застосовують метод хронометрування: фіксування часу секундоміром, затраченого на рухову діяльність дітей (ходьба, біг, виконання вправ, гри і т.д.); показ і пояснення вправ, установку й прибирання фізкультурного інвентарю; відпочинок і простій (тривале очікування своєї черги, невиправданий показ, занадто тривале пояснення і т.д.).

На кожному уроці виконується багато дій: рухових, обслуговуючих, розумових, пов'язаних із відпочинком. Їх значущість для розв'язання завдань уроку різна, але всі вони необхідні. Тому, обговорюючи ефективність дій учителя на уроці, не можна обмежуватися лише оцінкою рухової активності дітей. Треба всебічно визначити доцільність тих, чи інших дій педагога, його зусиль, спрямованих на забезпечення освітнього, оздоровчого і виховного впливу. У зв'язку з цим усі дії можна поділити на **педагогічно виправдані** та **недоцільні**. До перших належать:

- виконання фізичних вправ;
- участь у взаємо навчанні;
- слухання педагога;
- спостереження за виконанням вправ учителем і товаришами;
- осмислення того, що сприймається;
- планування наступних дій;
- аналіз виконання рухів;
- взаємоконтроль, оцінювання, обговорення;
- розстановка і пересування приладів;
- роздача і збір інвентаря та навчальних посібників;
- підготовка місць занять;
- відпочинок.

Дії, котрі не сприяють розв'язанню завдань уроку, підвищенню його ефективності, належать до **недоцільних**.

При визначенні загальної щільності уроку підсумовують час, затрачений на всі види діяльності, крім часу простою, і обчислюють відсоткове відношення їхньої суми до загальної тривалості уроку.

$$\text{Загальна щільність} = \frac{\text{Раціонально затрачений час}}{\text{Тривалість уроку (45 хв.)}} \cdot 100\%$$

Моторна щільність визначається відношенням часу, затраченого на безпосереднє виконання вправ, до всього часу уроку (у відсотках). Це один з об'єктивних критеріїв ефективності уроку, зокрема, його впливу на комплексне розв'язання оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

$$\text{Моторна щільність} = \frac{\text{Час, затрачений на рухові дії}}{\text{Тривалість уроку (45 хв.)}} \cdot 100\%$$

При аналізі та оцінці отриманих результатів слід мати на увазі, що загальна щільність повноцінного уроку повинна наближатися до 100%

Моторна щільність змінюється залежно від віку учнів, змісту та типу уроку, методики організації та проведення уроку, наявності достатньої кількості фізкультурного інвентарю та обладнання. На перших етапах навчання нових рухових дій та при вихованні деяких складних рухів, де потрібна страховка або має місце індивідуальне навчання, моторна щільність буде нижчою. Оптимальною моторною щільністю навчально-тренувального уроку з фізичної культури слід вважати для дітей молодшого шкільного віку – 49-50%, середнього шкільного віку – 60%, старшого шкільного віку – 70%.

Аналіз даних хронометрування повинен сприяти правильній оцінці вміння організувати навчально-виховну роботу та продуктивно витратити час уроку.

Для досягнення об'єктивності суджень та рекомендацій необхідно враховувати тип уроку, завдання, специфіку навчального матеріалу, стан та працездатність учнів, матеріально-технічні та інші умови, які визначають

особливості уроку. На підставі аналізу повинні бути сформульовані висновки та пропозиції щодо удосконалення навчально-виховного процесу на уроці.

До виконання цього важливого завдання студент повинен своєчасно підготуватися:

- 1) вивчити конспект уроку, на якому передбачається проведення хронометрування;
- 2) визначити тип уроку;
- 3) вивчити відповідну літературу (матеріал підручника, методичні посібники);
- 4) своєчасно підготувати годинник (з секундною стрілкою) або секундомір, який включається по дзвінку і не виключається до кінця уроку;
- 5) намітити об'єкт спостереження („середній” учень);
- 6) підготувати протокол для ведення записів.

Для проведення хронометражу уроку необхідно підготувати протокол. До початку уроку в протокол необхідно внести основні дані та завдання уроку. Далі ведення протоколу здійснюється безпосередньо на уроці. Спостереження ведуть за однією дитиною протягом усього уроку і отримані дані видів її діяльності фіксують у протоколі (зразок оформлення протоколу додається).

Обробка даних хронометрування проводиться після закінчення уроку. Для того, щоб обчислити “чистий” час, витрачений на різні види діяльності, потрібно з кожного наступного показника секундоміра віднімати попередній.

Наприклад, щоб дізнатися про час, який витратив вчитель на пояснення завдань уроку необхідно $3'30'' - 2'15'' = 1'15''$. Так опрацьовується увесь протокол. “Чистий” час розподіляється за відповідними графами “рухові дії”, “пояснення, показ” і т.ін. Далі підсумовуються показники часу, витраченого на окремі види діяльності та обчислюються загальна та моторна щільність уроку. За 100% приймається 45 хвилин, відведених на урок. По відношенню до цього часу розраховуються загальна та моторна щільність.

У нашому протоколі це

$$\begin{array}{l} 45' - 100\% \\ 38'53'' - x\% \end{array}$$

$$\text{Загальна щільність} = \frac{38'55'' \cdot 100\%}{45'} = 86\%$$

За даними протоколу рухові дії відповідно - 23'45". Таким чином

$$\begin{array}{l} 45' - 100\% \\ 23'45'' - x\% \end{array}$$

$$\text{Моторна щільність} = \frac{23'45'' \cdot 100\%}{45'} = 51\%$$

Після отримання даних про щільність уроку їх необхідно проаналізувати.

Щільність уроку залежить від багатьох факторів. Наведемо найважливіші:

- **кількість учнів** у групах, командах, іграх. Учитель повинен прагнути об'єднати найменшу кількість учнів у групи чи команди, організовуючи основну частину уроку, естафети; уникати ігор, в яких до рухової активності водночас залучається мала кількість дітей;

- **якість матеріальної бази.** На уроці доцільно використовувати багатопропускні прилади, декілька місць занять для стрибків, метань тощо;

- **кількість інвентаря.** Під час вивчення метань треба кожного учня забезпечити відповідними приладами (в іграх – м'ячами, на відповідних заняттях – лижами, ковзанами, ключками тощо);

- **використання продуктивних методів** організації занять, способів виконання вправ і управління класом;

- **інтенсифікація допоміжних дій** на уроці і підготовка місць занять до його початку;

- ефективна діяльність активу учнів щодо організації заняття, залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від уроків школярів;
- стислість пояснень, зауважень, обговорень, їхнє вмiле поєднання з використанням вправ;
- широке використання додаткових завдань.

Зразок оформлення протоколу хронометрування

ПРОТОКОЛ *хронометрування уроку фізичної культури*

Дата _____ Місце проведення _____
Школа _____
Клас _____
Кількість учнів за списком _____
Кількість присутніх на уроці _____

Завдання уроку: 1. _____
2. _____
3. _____

П.І.Б. вчителя _____
Прізвище учня _____
Прізвище хронометриста _____

Части- ни уроку	Види діяльності	Час закінчення дії	Рухові дії	Допоміжні дії	Пояснення, показ	Очікування черги, відпочинок	Простій
1	2	3	4	5	6	7	8
I	Шикування	2'15"					2'15"
	Пояснення завдань уроку	3'30"			1'15"		
	Стройові вправи	4'10"	40"				
	Ходьба	5'05"	55"				
	Біг	7'	1'55"				
	Вправи в русі	9'15"	2'15"				
	Пояснення вчителя	9'30"			15"		
	Вправи в русі	10'30"	1'				
	Перешікування в колону по 4	10'45"			15"		
	Пояснення	11'05"					
	Виконання вправи	11'40"	35"				
	Пояснення	11'55"					
	Виконання вправи	12'25"	30"				
	Пояснення	12'45"					
Виконання вправ поточним методом	15'10"	2'25"					
		15'10"	10'15"	15"	2'25"		2'15"
II	Перешікування по відділенням	15'30"			20"		
	Пояснення вчителя	16'45"					
	Підготовка місць занять	17'40"			55"		
	Пояснення вчителя	18'10"			30"		
	Стрибок	18'25"	15"				
	Очікування черги	19'05"				40"	
	Стрибок	19'15"	10"				
	Пояснення вчителя	19'30"			15"		
	Стрибок	19'50"	20"				
	Очікування черги	20'10"			20"		
	Стрибок	20'30"	20"				
	Очікування черги	20'55"				25"	
	Стрибок	21'10"	15"				

1	2	3	4	5	6	7	8
	Перешиккування до іншого місця занять	22'10"		1'			
	Пояснення вчителя	23'15"			1'05"		
	Метання	24'30"	1'15"				
	Пояснення	25'15"			45"		
	Метання	26'05"	50"				
	Очікування черги	26'50"			45"		
	Метання	27'10"	20"				
	Очікування черги	27'40"			30"		
	Метання	28'	20"				
	Пояснення вчителя	28'30"			30"		
	Метання	29'05"	35"				
	Очікування черги	30'15"				1'10"	
	Пояснення вчителя	31'			45"		
	Перешиккування на гру	32'10"		1'10"			
	Пояснення гри	33'15"			1'05"		
	Рухлива гра	38'30"	5'15"				
	Пояснення другого варіанта гри	38'50"			20"		
	Рухлива гра	40'10"	1'20"				
	Підведення підсумків	41'			50"		
			11'15"	3'25"	7'20"	3'50"	
III	Перешиккування в колону по одному	41'40"		40"			
	Ходьба	42'10"	30"				
	Вправи на дихання	43'05"	55"				
	Вправи на розслаблення	43'55"	50"				
	Шикування в одну шеренгу	44'10"		15"			
	Підведення підсумків уроку	45'			50"		
			2'15"	55"	50"		
	В С Ь О Г О:	45'	23'45"	4'35"	10'35"	3'50"	2'15"

Схема аналізу даних хронометрування

1. Оцінка (виходячи із завдань уроку) щільності уроку в цілому та по частинам уроку.

2. Відповідність моторної щільності уроку завданням, типу уроку, віку учнів, доцільності розподілу часу на частини уроку та окремі вправи.

3. Педагогічне оцінювання окремих моментів підвищення або зниження щільності уроку.

4. Висновки та пропозиції щодо забезпечення щільності уроку.

Хронометрування щільності рекомендується виконувати удвох: один студент спостерігає та повідомляє про час, витрачений на той або інший вид діяльності, другий студент фіксує ці відомості в протокол.

Аналіз даних додається до протоколу хронометрування уроку.

III. ПУЛЬСОМЕТРІЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На підставі показників пульсу з'ясовується реакція серця на навантаження, яка викликана визначеною вправою, або серією вправ, а також динаміка цих реакцій на протязі всього уроку.

Про відповідність фізичного навантаження віковим особливостям дітей судять за фізіологічними змінами їх працездатності. Навантаження має зовнішні та внутрішні характеристики.

Зовнішні характеристики визначаються тривалістю в часі, кількістю повторень вправ та їх інтенсивністю. Вони порівняно легко піддаються контролю й обліку. Внутрішні (фізіологічні) характеристики визначаються реакцією організму і зміною фізіологічних показників (частота серцевих скорочень, дихання, життєва ємність легенів, артеріальний тиск) внаслідок виконаних вправ. Вони простежуються візуально за зовнішніми ознаками втоми або реєструванням змін ЧСС при різних ступенях навантаження протягом уроку (фізіологічна крива).

Частота серцевих скорочень (ЧСС), як відомо, є достатньо об'єктивним показником стану працездатності та зміни реакції серцево-судинної системи залежно від фізичного навантаження дітей під час занять з фізичної культури.

ЧСС підраховується протягом 10 секунд в найбільш характерні моменти уроку (потім цей показник множать на 6 та отримують кількість ударів пульсу за хвилину).

Оцінка пульсових даних та фізіологічної кривої повинна супроводжуватися всебічним аналізом. Показники ЧСС у різних осіб, як і у однієї й тієї ж особи в різний час та при різних обставинах – не співпадають. Ведуть підрахунок ЧСС одного учня. Крім того, слід мати на увазі, що ці зміни відбуваються не тільки в залежності від характеру та величини м'язової роботи, але й під впливом емоцій, які на уроках фізичної культури досягають значної сили. Тому відносно правильна оцінка показників пульсометрії можлива лише при врахуванні даних педагогічного спостереження.

Наміченого для спостереження учня необхідно попередити про зміст та порядок проведення процедури. Підраховується ЧСС (яка відповідає віковій нормі) до початку уроку. Далі пульс підраховується відразу після закінчення вправи або серії вправ та перед виконанням. ЧСС підраховують 15-20 разів: перед початком уроку, після ходьби, бігу, після виконання загальнорозвиваючих вправ, виконання основних рухових дій, спортивної або рухливої гри, після вправ на відновлення, після заключної частини уроку.

Показником правильної побудови уроку є поступове підвищення частоти пульсу від вихідних даних на 15-20% у першій половині підготовчої частини, після виконання загальнорозвиваючих вправ на 35-45%, після основних рухових дій на 50-60%, відразу після гри великої рухливості на 70-90% (що досягається також високим емоційним тонусом дітей). У заключній частині ЧСС знижується і перевищує вихідні дані на 5-10%.

На основі зміни частоти пульсу будують фізіологічну криву уроку – тобто графічне зображення частоти серцевих скорочень. Для цього креслять вертикальну та горизонтальну осі, на першій відкладають показники ЧСС, на другій – хвилини уроку, де позначаються моменти вимірювань пульсу протягом уроку.

Для того, щоб аналіз отриманих даних був достатньо переконливим, необхідно вивчити спеціальну літературу про функціональні особливості серцевої діяльності учнів відповідного віку.

Аналіз фізіологічної кривої допомагає студенту-практиканту визначити навантаження занять і вирішити питання про правильність добору та послідовність виконання фізичних вправ, а також оцінити, чи відповідає запропоноване навантаження рівню розвитку та підготовленості дітей.

Результати проб записують в протокол, який складається за формою:

ПРОТОКОЛ
обліку пульсових даних на уроці фізичної культури

Дата _____ Місце проведення _____
Школа _____
Клас _____
Кількість учнів за списком _____
Кількість присутніх на уроці _____

Завдання уроку: 1. _____
2. _____
3. _____

П.І.Б. вчителя _____
Прізвище учня _____
Прізвище студента-пульсометриста _____

№ з/п	Види діяльності	Час вимірювання	Показники пульсу	
			за 10"	за 1'
1	2	3	4	5
1.	До початку уроку		12	72
2.	Стройові вправи	4'	12	72
3.	Ходьба	5'	13	78
4.	Біг	7'	19	114
5.	Вправи в русі	9'	17	102
6.	Вправи в русі	10'	16	96
7.	Виконання вправи	12'	15	90
8.	Виконання вправи	13'	12	84
9.	Виконання вправи поточним способом	16'	12	84
10.	Стрибок	18'	15	90
11.	Стрибок	20'	16	96
12.	Стрибок	21'	16	96
13.	Стрибок	22'	17	102
14.	Стрибок	23'	17	102
15.	Метання	25'	15	90
16.	Метання	26'	15	90
17.	Метання	28'	14	84
18.	Метання	29'	14	84
19.	Метання	30'	13	78
20.	Рухлива гра	39'	19	114

1	2	3	4	5
21.	Рухлива гра	40'	20	120
22.	Ходьба	42'	17	102
23.	Вправи на дихання	43'	16	96
24.	Вправи на розслаблення	44'	15	90
25.	Підведення підсумків уроку	45'	14	84

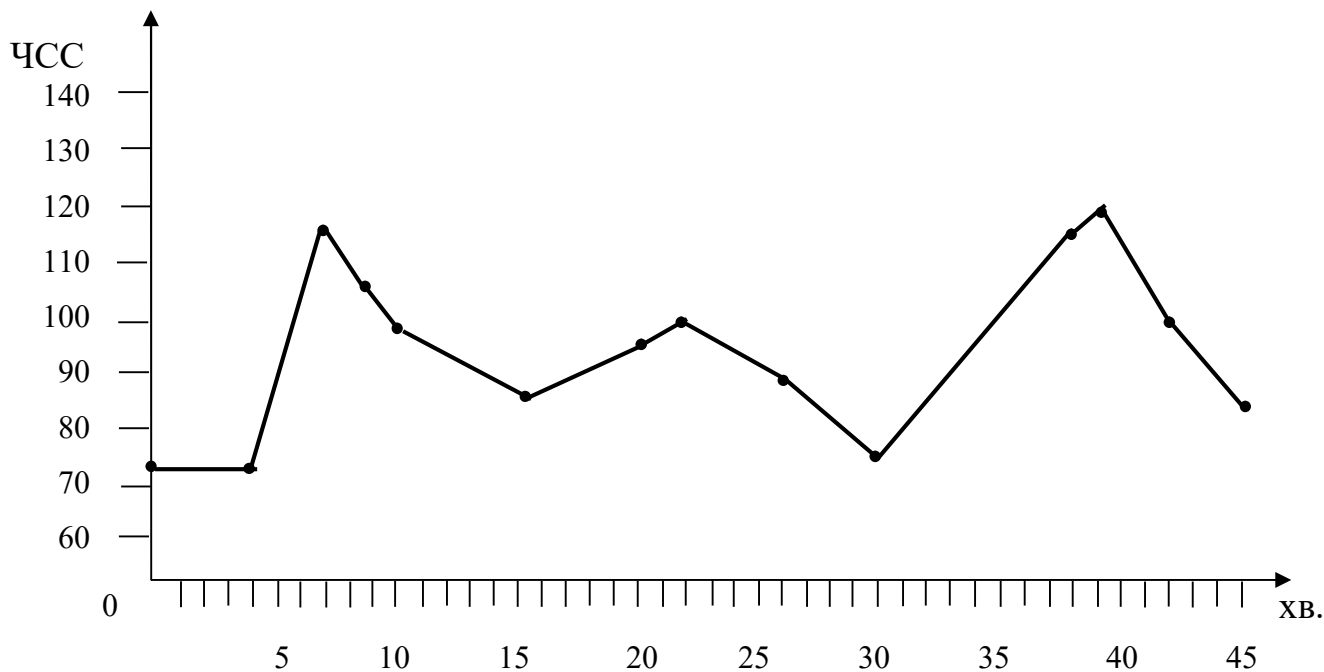


Схема аналізу пульсометрії

Аналіз даних ЧСС в процесі уроку проводиться за наступними параметрами:

- відповідність показників ЧСС віковим нормам;
- відповідність фізичного навантаження фізіологічним нормам, ЧСС даної вікової групи;
- відповідність показників ЧСС фізіологічній кривій уроку фізичної культури згідно основних завдань кожної частини уроку;
- раціональність поєднання тренувальних навантажень з відновлюючими вправами;
- прийоми регулювання навантаження та їх методична обґрунтованість;
- висновки та пропозиції по уроку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978. – 224 с.
2. Баранчукова Г.А. Карточки наблюдений и анализа уроков / Г.А. Баранчукова // Физическая культура в школе. – 1987. – № 1. – С. 18-22.
3. Баранчукова Г.А. Карточки наблюдений и анализа уроков / Г.А. Баранчукова // Физическая культура в школе. – 1987. – № 2.
4. Баранчукова Г.А. Карточки наблюдений и анализа уроков // Физическая культура в школе / Г.А. Баранчукова . – 1987. – № 3. – С. 9-11.
5. Луговиков В.Б. Определяя нагрузки на уроках физической культуры / В.Б. Луговиков // Физическая культура в школе. – 1989. – № 5. – С. 15-17.
6. Москалев В.Ф. Используя учебные карточки / В.Ф. Москалев // Физическая культура в школе. – 1989. – № 3. – С. 18-21.
7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н.В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ : Інновація, 2009. – 344 с.
8. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003.
9. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.
10. Турчанинова Н. Постановка образовательно-воспитательных задач // Физическая культура в школе / Н. Турчанинова. – 1975. – № 11. – С. 11-14.
11. Шитикова Г.Ф. Определение плотности урока / Г.Ф. Шитикова // Физическая культура в школе. – 1982. – № 5. – С. 11-14.
12. Шитикова Г.Ф. Педагогическое наблюдение и анализ урока / Г.Ф. Шитикова // Физическая культура в школе. – 1982. – № 1. – С. 13-16.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

Навчальне видання

*Москаленко Наталія Василівна
Анастасьєва Зінаїда Володимирівна
Решетилова Валерія Миколаївна*

**ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ
ЗА УРОКАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Методичні рекомендації
для студентів денної та заочної форм навчання**

*Авторське редагування
Комп'ютерна верстка Лапиної Н.Г.*

