

## Педагогічні спостереження на уроках фізкультури

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	К о м п о н е н т и у р о к у				
	закінчення діяльності	Організац. уроку	Передача інформац.	Виконання вправ	Відпочин. очікування черги	Простій

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

1. Дії по організації занять (організація уроку). Фіксуються: шикування і перешікування для виконання наступних вправ (виключаючи стрійові 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 вирахований 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
+	-	+	-	+	-	+	-

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 організувати рухову діяльність учнів на уроці.

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..

Форма протоколу визначення ЧСС

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

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 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 школярами

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 (5).

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” (3) 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”.