Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку (проба Руфьє)

Після 3-5 хв. Відпочинку у положенні сидячи, в обстежуваного підраховують пульс кожні 15 с., доки не буде отримано 2-3 однакові цифри. Отримані дані записують до протоколу і пропонується виконати стандартне навантаження.

Учень повинен виконати 30 присідань з випрямленими вперед руками протягом 45 с. Учневі пропонують самостійно і голосно проводити рахунок (“один”, “два” і ін.), що дозволяє уникати затримки дихання.

Під час виконання проби необхідно стежити за збереженням стандартних умов виконання навантаження, за зовнішніми ознаками втоми дитини.

Після закінчення присідань учень сідає і відразу проводиться підрахунок пульсу за перші 15 с. першої хвилини відновлення та за останні 15 с. першої хвилини відновлення.

Оцінку функціональних можливостей серцево-судинної системи проводять за індексом Руфьє (ІР), що розраховується за формулою:

$$IP = \frac{4x(ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10},$$

де: $ЧСС_1$ – пульс за 15 с. у стані спокою;

$ЧСС_2$ – пульс за перші 15 с. першої хвилини відновлення;

$ЧСС_3$ – пульс за останні 15 с. першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п’яти градацій:

менше 3 – високий рівень;

4-6 – вище середнього (добрий);

7-9 – середній;

10-14 – нижче середнього (задовільний);

більше 15 – низький.

Протокол візуальних спостережень уроку фізичної культури

(за В. Г. Арєф'єв, В. І. Куриш, М. В. Молнар, 2003)

ПРОТОКОЛ

візуальних спостережень уроку ФК з _____

(вид фізичних вправ)

у _____ класі СШ № _____ м. _____

Дата _____ № уроку _____ час проведення _____

За списком у класі: _____ осіб, з них _____ хл., _____ д.

Присутніми були: _____ осіб, з них _____ хл., _____ д.

Прізвище вчителя _____

Прізвище спостерігача _____

Завдання спостереження _____

(варіант 1)

Зміст уроку	Діяльність вчителя	Діяльність учнів
Підготовча частина		
1. Шикування класу, повідомлення завдань уроку	Команда для шикування правильна (4), але не чітка (2). Всі завдання повідомлені послідовно, виразно (+).	Не всі учні чули команду вчителя, шикування неорганізоване.
2. Стройові вправи на місці.	Команди правильні, чіткі (+). Для усунення помилок учнів - застосовано показ вправи двома учнями перед строєм (+); - не використано методичні вказівки перед діями учнів на кожний рахунок (-)	Більшість класу не правильно перешикувалась з однієї шеренги у дві. - після додаткового показу значна частина учнів не змогла правильно виконати перешикування

Аналіз уроку _____

_____

_____

Висновки і пропозиції _____

_____

_____

Підпис _____ *(П.І.Б.)*

(варіант 2)

Критерії аналізу уроку	Частини уроку		
	Підготовча	Основна	Заключна
Аналіз конспекту уроку: - правильність і чіткість у постановці завдань уроку; - відповідність запланованого матеріалу завданням уроку; - зв'язок змісту уроку з попередніми заняттями; - дотримання правил термінології під час складання конспекту (плану) уроку.			
Організаційні заходи - своєчасність і чіткість початку уроку згідно розкладу; - правильність і чіткість постановки завдань уроку; - дотримання правил термінології; - доцільність застосовування методів організації учнів і способів виконання вправ учнями з урахуванням специфіки вправ, матеріальної бази тощо; - місце вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів; - способи регулювання фізичного навантаження; - ефективність використання часу за частинами уроку і окремими видами фізичних вправ; - ефективність використання спортивного обладнання та інвентаря; - підведення підсумків уроку; - організований вихід з місця занять.			
Забезпечення безпеки заняття: - дисципліна учнів; - використання заходів виховного впливу і ступінь їх ефективності; - заходи попередження травматизму; - навчання учнів прийомів самострахування; - навчання учнів прийомів взаємострахування; - правильність і своєчасність надання допомоги; - забезпечення страхування вчителем, взаємострахування і самострахування учнями.			
Навчання техніки фізичних вправ: - реалізація принципів ФВ; - ефективність методів передачі знань; - методи навчання техніки фізичних вправ та їх ефективність; - використання і ефективність методичних прийомів, ТЗН; - використання підготовчих і підвідних вправ, їх ефективність; - вміння педагога попереджувати виникнення, помічати, фіксувати і виправляти помилки; - навчання учнів здійснювати самоаналіз і взаємоаналіз; - наявність диференційованого підходу; - наявність домашніх завдань.			

(продовження варіанту 2)

Критерії аналізу уроку	Частини уроку		
	Підготовча	Основна	Заключна
Розвиток рухових якостей (РЯ) - доцільність розвитку саме цих РЯ; - правильність почерговості розвитку РЯ; - ефективність засобів розвитку РЯ; - ефективність методів розвитку РЯ; - адекватність навантаження завданням уроку і можливостям учнів; - наявність диференційованого підходу; наявність домашніх завдань.			
Діяльність учнів: - самостійність роботи учнів, ступінь їх активності; - залучення ФК активу і учнів, які тимчасово не займаються на уроці, до організації окремих вправ і заходів на уроці; вміння учнів давати самоаналіз і самооцінку своїх дій.			
Діяльність вчителя: зовнішній вигляд; дотримання правил термінології; рівень культури мови і поведінки; наявність педагогічного такту; рухова підготовленість.			
Заходи педагогічного контролю: - визначення стану учнів на початок уроку, їх готовність до уроку; - здійснення заходів оперативного контролю за успішністю засвоєння техніки фізичних вправ та реакцією організму дітей на фізичні навантаження – їх ефективність; - здійснення заходів оцінювання та обліку (доцільність, форми, критерії оцінювання); - навчання учнів здійснювати самооцінювання і взаємооцінювання.			

Аналіз уроку _____

_____

_____

_____

_____

_____

Висновки і пропозиції _____

_____

_____

_____

Підпис _____ *(П.І.Б.)*

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів 4 курсу

з педагогічної практики в середній школі

Вид роботи	Кількість балів
Навчальна робота	**50**
Проведення поточних уроків ФК, щонайменше один з використанням комп'ютерних технологій	(12*2 б.) 24
Проведення контрольного уроку ФК	(2*8 б.) 16
Проведення педагогічних спостережень на уроці ФК з оформленням висновків (за уроком, що проводить студент)	10
Позакласна робота зі спеціальності	**10**
Проведення фізкультхвилинки	2
Оформлення кутка практиканта та кутка фізичної культури	3
Проведення фізкультурно-художнього свята	5
Виховна робота	**30**
Бесіда	30
Складання психолого-педагогічної характеристики на клас	**10**
Разом	**100**