

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ЗАВДАННЯ
ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»

ДІАГНОСТИКА ПРАКТИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ В ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ

Трансформації у системі сучасної вищої освіти України, що зумовлені соціально-економічними, суспільно-політичними перетвореннями, нерозривно пов'язані із забезпеченням якості знань студентів. Досягнення цього завдання становить вагому умову розвитку загальноєвропейського простору вищої освіти. Функцію управління якістю вищої освіти виконує контроль навчальних досягнень студентів, який водночас найважливіша складова педагогічної системи та навчального процесу у вищій школі. Його систематично застосовують на всіх етапах процесу навчання з метою одержання зворотного зв'язку та забезпечення ефективної педагогічної діяльності викладача й ритмічної роботи студентів.

Для позначення у педагогічній теорії й практиці рефлексивно-оцінювальної складової навчального процесу вживають поняття «*контроль*», «*перевірка*», «*оцінювання*», «*діагностика*», «*моніторинг*». Переважно ці терміни плутають і не розрізняють відмінності між ними.

Контроль – це елемент навчально-виховного процесу, який спрямований на перевірку, оцінювання та облік його результатів і реалізується у формах контрольної діяльності викладача, взаємо- й самоконтролю студентів. Контроль ширше поняття, ніж перевірка й оцінювання та передбачає спостереження за навчально-пізнавальною діяльністю студентів, вияв їхньої успішності, аналіз недостатнього опанування ними певного навчального матеріалу та пошук шляхів усунення прогалин у знаннях, умінь.

Суть **перевірки** результатів навчання полягає у встановленні рівня оволодіння студентами знань відповідно до освітнього стандарту з конкретної програми, предмета.

Оцінювання – установлення ступеня однаковості (розходження) реальних результатів навчання з еталонними за певними критеріями та нормами.

Оцінка – вираження результатів оцінювання.

Діагностика трактується як процес, який спрямований на дослідження рівня опанування знаннями, уміньми й навичками, а також особливостей розвитку, вихованості студентів, обробку й аналіз одержаних знань, узагальнення та доходження висновків про хід процесу навчання, досягнення студентами успіхів, ефективність діяльності викладачів і цілого освітнього закладу.

Вагомим інструментом, засобом, що слугує для оцінки якості знань і поліпшення ефективності навчального процесу, є **моніторинг**. Це досконалий механізм безупинного спостереження за процесом удосконалення студентами власних знань, умінь, навичок та

своєчасного, оперативного реагування щодо корекції результатів навчання. З огляду на це моніторинг навчальних досягнень студентів ніби поєднує водночас функції процесів діагностики, контролю та оцінювання навчальних досягнень.

У світовій практиці ефективним, найпоширенішим та інноваційним методом контролю навчальних досягнень студентів вважають **тестування**. У педагогічному словнику поняття «**тест**» (англ. test – випробування) трактують як систему прийомів для випробування та оцінювання психічних рис особистості, її знань, умінь, потреб, інтересів тощо. Педагогічний тест охоплює систему завдань різного рівня складності, що дають змогу якісно, об'єктивно й відносно швидко вимірювати результати навчально-пізнавальної діяльності студентів. Сучасна методика пропонує тест як інструмент визначення рівня знань, умінь, за допомогою якого можна не лише виявити якість навчання, але й одержати інформацію для прийняття рішень щодо вдосконалення цього процесу.

Ідею тестування у кінці XIX ст. запропонував відомий англійський психолог й антрополог Френсіс Гальтон, який запропонував застосовувати тест як засіб вимірювання властивостей людини, її здібностей, навичок, умінь, знань тощо. На початку XX ст. почала розвиватися тестологія, що обґрунтовує теоретичні засади, технології створення і використання тестів. Залежно від галузі застосування тестологія може бути педагогічною, психологічною, соціологічною. **Педагогічна тестологія** – це прикладний розділ теоретичної педагогіки, що досліджує один з методів практичної педагогічної діяльності й охоплює головні поняття – **тест, тестування** (педагогічне вимірювання), **завдання**.

У навчальному процесі викладачі самостійно розробляють тести для оцінки досягнень студентів та ефективності педагогічної діяльності. Характерні ознаки тесту: відносна простота процедури; безпосередня фіксація результатів; зручність математичної обробки результатів; короткочасність застосування; можливість застосування індивідуально й для цілої групи. Як метод контролю тести виконують функції: *діагностичну* – виявляють рівень знань, умінь й навичок, оцінюють розумові здібності студентів; *навчальну* – стимулюють пізнавальну активність студентів, спрямовану на опанування знаннями, вміннями й навичками; *виховну* – дисциплінують студентів, допомагають виявити й подолати прогалини у навчанні, формують інтерес до навчальної дисципліни, а також прагнення розвивати власні здібності.

Педагогічне (навчальне) завдання – це вихідне поняття тестології; охоплює запитання, тестові задачі, навчальні проблеми та інші подібні педагогічні засоби. Поняття "завдання" визначається як засіб інтелектуального розвитку особистості, освіти й

навчання, що активізує навчально-пізнавальну діяльність, підвищує якість підготовки студентів та ефективність педагогічної праці.

Основні умови ефективної розробки тестових завдань: дотримання взаємозв'язку та взаємодоповнення; впорядкування за логікою або рівнем складності; дотримання одноманітності, уніфікованості, звичності, зручності форми тесту; застосування загальновідомих термінів, понять, що відповідають як вимогам програми, так і першоджерелам; дотримання послідовності розміщення тестових завдань за принципом – від простого до складнішого; досягнення стислості, лаконічності у формулюванні.

З метою оцінювання й забезпечення якості освіти студентів доцільно застосовувати тестові завдання різного рівня складності.

Перший рівень – знайомство й розвиток уявлення: студенти здатні впізнавати, розрізнити й поєднувати вивчені об'єкти, процеси.

Другий рівень – відтворення й повторення: студенти відтворюють інформацію, операції, дії, розв'язують типові завдання;

Третій рівень – набуття знань, умінь і навичок: студенти виконують дії в нових умовах, вносять зміни в процеси, розв'язують нестандартні завдання;

Четвертий рівень – вияв творчості: студенти досліджують, конструюють, експериментують.

Педагогічна практика засвідчує, що тестування як один з методів контролю оволодіння знаннями, уміннями й навичками має важливі переваги над традиційними методами:

- упродовж обмеженого часу можна перевірити якість знань, умінь у достатньої кількості студентів;
- контроль знань, умінь, навичок можливий на необхідному, заздалегідь запланованому рівні;
- реальним є самоконтроль студентами власної навчально-пізнавальної діяльності;
- порівняно з традиційними підходами знання, уміння студентів оцінюють об'єктивно;
- увага студента фіксується не на формуванні відповіді, а на осмисленні її суті;
- створюють умови для постійного зворотного зв'язку між студентом і викладачем.

Проте тестовий контроль знань має й істотні недоліки:

- ймовірність випадкового вибору правильної відповіді;

- можливість оцінки тільки кінцевого результату (правильно - неправильно) у тестах закритого типу, у той час як сам процес, що привів до нього, не розкривається;
- стандартизація мислення без врахування рівня розвитку особистості;
- велика затрата часу на складання необхідного "банку" тестів, їхніх варіантів, трудомісткість процесу;
- відсутність розвитку мовлення;
- іноді невідповідність навчальним цілям.

Однак, слабкі сторони тестування можна подолати шляхом вдосконалення процедури підготовки тестів і чіткого окреслення дидактичних цілей, яким повинні відповідати контрольні завдання. Водночас застосування тестових методів контролю разом з традиційними формами перевірки досягнень студентів дає змогу індивідуалізувати процес підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах, підсилює їхню позицію як суб'єкта навчального процесу, розвиває професійні, пізнавальні потреби й інтереси.

Завдання з короткою відповіддю. Специфічність цієї форми завдань полягає в тому, що в них не пропонується перелік відповідей. Особа повинна сама дописати відповідь, яка свідчить про наявність або відсутність необхідних знань. Завдання відкритої форми використовують там, де необхідно повністю виключити отримання правильної відповіді шляхом вгадування і тим самим підвищити якість педагогічного вимірювання.

ЗАВДАННЯ ДО ПРАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Надати коротку відповідь на запропоновані запитання:

1. Рекреологія вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення працездатності засобами фізичної культури.

2. Об'єктом рекреології є технологія фізичної рекреації.

3. Предмет рекреології – понятійний апарат, засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації для відновлення працездатності, вивчення соціально-економічних, фізіологічних, психічних явищ і процесів під час відпочинку й оздоровлення різних категорій населення.

4. Соціологи називають рекреацією як сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, поза місцем їх постійного проживання.

5. Рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться у закритих приміщеннях і просто неба, у природному та урбанізованому середовищах.

6. Одним із основоположників організованого рекреаційного руху в США вважається лікар Лютер Гулік (1865 – 1918 рр.).

7. Класифікація фізичних вправ – це розподіл їх на групи відповідно до найсуттєвіших ознак.

8. Силові вправи – виконання рухових дій із подоланням підвищеного (відносно звичних умов) опору.

9. Швидкісно-силові вправи – виконання рухових дій, що вимагають прояву значних зусиль за якомога коротший час.

10. Фізичні вправи, що вимагають прояву бистроти – короткочасне виконання відносно простих за координацією вправ зі субмаксимальною чи максимальною швидкістю, імпульсивністю тощо.

11. Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку або їх повторне виконання до втоми.

12. Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості – виконання рухів у різних суглобах з якомога більшою амплітудою.

13. Циклічні фізичні вправи – такі, що мають стереотипне повторення частин, фаз і елементів.

14. Ациклічні фізичні вправи – це такі, що не мають стереотипного повторення.

15. Комбіновані вправи – це такі, з яких одна частина виконується циклічними рухами, інша – ациклічними.

Розділ 2

1. Туризм - активна і невимушена форма спілкування людей.

2. У законі України „Про туризм” зазначено, що туризм - це тимчасовий виїзд (подорож) осіб з постійного місця проживання з пізнавальною, оздоровлювальною, професійно-діловою, спортивною, релігійною та іншою метою на термін від 24 годин до одного року поспіль, без зайняття оплачуваною діяльністю в місці тимчасового перебування

3. Сучасна курортологія і фізіотерапія — це, насамперед, фізична реабілітація за допомогою кінезотерапії — «лікування рухом».

4. Лікувальна дія ландшафтотерапії обумовлена безперервним чередуванням садів і лісів, полів тощо, що сприяє постійній зміні вражень, поліпшує настрій і діяльність всього організму.

5. Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

6. Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам

7. «Загальним фітнесом» називають оптимальну якість життя, яка включає в себе духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток.

8. Велнес – «здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус».

9. Оздоровча аеробіка – вид діяльності, у якому музичний супровід відіграє головну роль. Звідси й особливі вимоги до музичної підготовки викладача

10. Оздоровче тренування – система фізичних вправ, виконання яких позитивно впливає на організм людини.

11. Гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, яка спрямована на досягнення перемоги;

12. Забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, яка спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності;

13. Розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

14. Загартування – це використання сил природи та штучно створених умов з метою підвищення резистентності організму

15. Парк культури і відпочинку – великий масив природних або штучних зелених насаджень на території населеного пункту, обладнаний для культурно-масового відпочинку населення.

Рекомендована література

Основна:

1. Горцев Г. Аеробіка. Фитнес. Шейпінг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001.- 320с.
2. Жданова О.М. Організація і методика оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму / О.М. Жданова, І.В. Котова. - Луцьк, Надстир'я, 2004.-195с.

3. Хоули Т. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318с.
4. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
5. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І.Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 -211.
6. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.
7. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 - 305.
8. Туризм як засіб фізичної рекреації / Л. Чеховська, А. Кухтій // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 3, розд. 1. – С. 337 - 383.
9. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
10. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. завед. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

13. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 504 с.

Додаткова:

1. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Андреева О., Чернявський М. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

2. Громько Т.М. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. // Материалы научной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни». – Гродно, 2001. – С. 60–61.

3. Жагин А. Е. Рекреация и некоторые её методы // А.Е. Жагин Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведения : сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.

4. Забурьянова Г.В. Бубнов Ю.В. Социальные аспекты развития физкультуры и спорта. // Материалы международной научной конференции «Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здорового образа жизни». – Гродно, 2001. – С. 216–218;

5. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 11. – С. 9-13.

6. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17-19.

7. Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я. Збірник тез науково-практичної конференції. – Луцьк: 2005. – 100 с.

8. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу // Андреева О., Чернявський М. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2004. – С. 115-118.