МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 2 від 28.10.2025 р.

Запоріжжя
2025

УДК 796.071:005.336.5(075.8)
П841

Професійна майстерність у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» / уклад.: Ю. О. Коваленко, В. О. Тищенко, А. А. Орлов. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 84 с.

У виданні відповідно до силабуса подано програмний матеріал навчальної дисципліни «Професійна майстерність у фізичній культурі і спорті». Розкрито сутність професійної майстерності у сфері фізичної культури і спорту, охарактеризовано її компоненти та критерії, окреслено шляхи професійного становлення фахівця-початківця.

Структурно посібник включає теоретичні основи курсу, питання для самоконтролю, практичні завдання та рекомендовану літературу для опрацювання.

Навчальне видання адресується здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання». Воно також стане в пригоді фахівцям, які працюють у сфері фізичної культури і спорту та вже мають досвід роботи.

Рецензент

М. В. Маліков, д-р біол. наук, проф., декан факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму

Відповідальний за випуск

А. П. Конох, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

ВСТУП…… 4
ТЕМА 1. ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ…….. 6
Питання для самоконтролю……..…….... 27
Практичні завдання……..……. 27
ТЕМА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ…… 29
Питання для самоконтролю……..…….... 43
Практичні завдання……..……. 43
ТЕМА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ 43
Питання для самоконтролю……..…….... 53
Практичні завдання……..……. 53
ТЕМА 4. ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ……..... 53
Питання для самоконтролю……..... 67
Практичні завдання……. 67
ТЕМА 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ 68
Питання для самоконтролю……..... 79
Практичні завдання……..……. 80
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА…… 82
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА……... 83

ВСТУП

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен мати чітке уявлення про сутність обраної професії, особливості своєї майбутньої професійної діяльності, компоненти, критерії та рівні професійної майстерності, аби в подальшому якісно організовувати освітній процес, ефективно тренувати і пропагувати здоровий спосіб життя.

Відтак формуванню професійної готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти повинно приділятися особливе значення і увага. Професійна майстерність означає досягнення високого рівня професійної діяльності, що характеризується не лише знаннями, вміннями та досвідом, але й особистісними якостями, здатністю креативно мислити, ефективно досягати мети, виявляти творчий підхід, а також постійно вдосконалювати свої навички в обраній сфері. Основою професійної майстерності є професійна компетентність, вивчення фахового досвіду, прагнення до самоствердження, саморозвитку і самовдосконалення.

Структурно-логічною схемою освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти передбачене вивчення обов'язкового освітнього компонента «Професійна майстерність у фізичній культурі і спорті». Ця навчальна дисципліна належить до циклу професійної підготовки освітньої програми.

Метою вивчення дисципліни є формування у здобувачів освіти готовності до професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, до побудови продуктивної комунікації з учасниками освітнього процесу.

Предметом вивчення дисципліни є професійна майстерність фахівця сфери фізичної культури і спорту та її компоненти.

Основними завданнями курсу «Професійна майстерність у фізичній культурі і спорті» є підвищення фахової компетентності студентів; забезпечення їх готовності до професійної педагогічної діяльності; вдосконалення професійних умінь і навичок; формування професійного мислення, професійно значущих здібностей та особистісних якостей, здатності здійснювати освітній та тренувальний процеси, передавати цінності фізичної культури і спорту; розвиток умінь і навичок самостійно оволодівати знаннями та постійно їх оновлювати.

Вивчення навчальної дисципліни «Професійна майстерність у фізичній культурі і спорті» сприятиме *досягненню таких компетентностей і програмних результатів:*

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

– знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;

– аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом;

– аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури;

– мати навички лідерства;

– використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність;

– застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань і змістовно інтерпретувати отримані результати.

У навчальному виданні відповідно до силабуса подано програмний матеріал навчальної дисципліни «Професійна майстерність у фізичній культурі і спорті».

Структурно посібник включає теоретичні основи курсу, питання для самоконтролю до кожної теми, практичні завдання, рекомендовану літературу для опрацювання.

Основну увагу в змісті посібника акцентовано на сутності професійної майстерності у сфері фізичної культури і спорту, її компонентах і критеріях, а також на засадах професійного становлення фахівця-початківця.

ТЕМА 1. ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Мета вивчення теми: засвоїти основні компоненти педагогічної діяльності фахівця фізичного виховання і спорту; набути уявлення про сутність педагогічної майстерності; розглянути професійно важливі якості фахівця фізичного виховання і спорту.

План

1. Основні компоненти діяльності фахівця фізичного виховання і спорту.
2. Професійні знання та вміння фахівця як основні компоненти педагогічної майстерності.
3. Професійно важливі якості фахівця фізичного виховання і спорту.
4. Характеристика стилів діяльності та керівництва фахівців фізичного виховання і спорту.

Перелік ключових термінів і понять: педагогічна діяльність, компоненти педагогічної діяльності, професійні знання, якості фахівця фізичного виховання і спорту, стилі діяльності.

Теоретичні відомості

1. Основні компоненти діяльності фахівця з фізичного виховання і спорту

Педагогічна діяльність – це самостійне суспільне явище, одна із важливіших функцій суспільства.

Педагогічна діяльність як складна динамічна система має специфічну структуру.

Від рівня професійної майстерності педагога залежить якість формування і розвиток учнів, підготовка їх до творчої діяльності в суспільстві.

Визначено п’ять основних компонентів діяльності вчителя.

Компоненти – це відносно самостійні функціональні види діяльності, кожен з яких охоплює сукупність умінь, необхідних для його реалізації.

Професійна майстерність фахівця фізичної культури базується на таких основних компонентах: конструктивний, комунікативний, організаторський, гностичний та руховий.

Нижче охарактеризовано конкретні вимоги до кожного компонента.

Конструктивний компонент – учитель, який реалізує на творчому рівні цей компонент, характеризується спрямуванням до цільового комплексного планування власної діяльності на основі теорії управління, психологічних і діагностичних основ побудови освітнього процесу з урахуванням реальних навчальних можливостей учнів.

Конструктивна діяльність фахівця пов’язана з добором навчального матеріалу відповідно до цілей навчання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів і рівня власних професійних можливостей.

У конструктивній діяльності учитель бере за основу навчальні плани, програми, методичні посібники тощо, але все це повинно перетворюватися та вдосконалюватися під впливом тих цілей і завдань, які вчитель ставить перед собою, працюючи з конкретними дітьми, в конкретних умовах.

Значною мірою конструктивна діяльність фахівця включає:

1. Зміст навчально-виховної передбачуваної роботи.
2. Систему і послідовність особистих дій у процесі уроку.
3. Систему і послідовність дій учнів в освітньому процесі.

Достатній рівень розвитку конструктивного компонента характеризується тим, що вчитель правильно визначає зміст навчального матеріалу з урахуванням цілей і завдань уроку; планує формування в учнів відповідної системи знань, умінь; добирає необхідні методи й засоби навчання; передбачає можливу перебудову особистості учня під час освітнього процесу.

Елементи конструктивної діяльності вчителя наочно виявляються в межах окремого уроку фізичної культури. У більш досвідчених педагогів вони реалізуються таким комплексом умінь:

- заздалегідь визначати і формувати цілі та завдання уроку фізичної культури, що планується;
- заздалегідь добирати фізичні вправи з навчання техніки рухових дій та визначати послідовність їх виконання;
- заздалегідь добирати фізичні вправи, спрямовані на виховання фізичних якостей з урахуванням найбільш сприятливих (сенситивних) періодів;
- заздалегідь добирати рухливі ігри, ігрові завдання, естафети, спрямовані на подальше вдосконалення рухових дій і на виховання фізичних якостей;
- заздалегідь добирати до уроку різноманітні й найбільш ефективні вправи із загальної фізичної підготовки (ЗФП), продумувати послідовність їх виконання й дозування;
- заздалегідь обмірковувати послідовність етапів навчання й виховання фізичних якостей, щоб після кожного етапу отримувати очікуваний ефект;
- раціонально розподіляти час між окремими частинами уроку;
- переходити від одного до іншого виду діяльності, не спричиняючи організованого безладу або небажаного стану учнів;
- оптимально поєднувати на уроках показ зі словесним роз’ясненням;
- раціонально використовувати інвентар, що є в наявності, технічні засоби навчання, нестандартне обладнання та інші підручні засоби;
- якщо необхідно, змінювати запланований хід уроку (заняття, тренування), вправи, навантаження тощо;
- передбачати можливі труднощі в учнів і намічати у зв’язку з цим інші варіанти фізичних вправ.

Конструктивна діяльність фахівця фізичної культури постійно потребує вирішення теоретичних і практичних завдань, що ставляться при плануванні навчального матеріалу (розподіл навчальних годин програми за семестрами, складання річних планів-графіків або на чверть, поурочних тематичних планів-конспектів) і позакласної роботи (фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова

робота; робота осередку клубу фізичної культури). Можна сказати, що вона є основною в системі роботи вчителя фізичної культури.

Комунікативний компонент. Навчальна діяльність – це спільна загальна діяльність фахівця й учнів, установлення ефективних взаємовідносин з учнями, із батьками учнів, педагогічним колективом.

Комунікабельність – (від лат. *communico* – з'єдную, повідомляю) здатність особистості до спілкування з іншими людьми, товаришами.

Комунікабельність – не є природною здатністю, вона формується в процесі життя й діяльності людини в колективі. Водночас анатомо-фізіологічна здатність, задатки і схильності людини можуть суттєво впливати на комунікативні здібності (посилювати або знижувати).

Успіх комунікативної спільної діяльності переважно залежить від того, яким чином складаються взаємовідносини між педагогом і дітьми (на основі глибокої поваги до дітей, до їхніх розумових особливостей, критичності та спостережливості). І якщо поведінку дітей, їх ставлення до себе вчитель буде постійно аналізувати, він знайде ті шляхи, що безпомилково сприятимуть оволодінню педагогічною майстерністю якнайшвидше.

До комунікативних здібностей необхідно віднести здатність установлювати оптимальні взаємовідносини з дітьми й перебудовувати їх відповідно до розвитку учнів і вимог до вчителів.

Достатній рівень розвитку комунікативного компонента відзначається тим, що вчитель будує взаємовідносини з учнями на основі морально-етичних вимог до діяльності педагога, як-от:

- доброзичливо ставитися до учнів, водночас залишаючись вимогливим та об'єктивним;
- формує відповідальне ставлення учнів до навчальної діяльності;
- своєчасно підтримує учнів, яким необхідна допомога;
- спирається на вимоги, адекватні розумовим, функціональним і фізичним можливостям, нахилам і потребам учнів;
- сприяє формуванню позитивної мотивації творчого ставлення учнів до заняття;
- своєчасно оцінює діяльність учнів, використовуючи систему оперативного, поточного й підсумкового контролю.

Отже, комунікативна діяльність фахівця фізичної культури складається з уміння будувати ділові взаємовідносини з учнями і колегами в процесі фізичного виховання.

Особливості педагогічної діяльності полягають, насамперед, у специфіці об'єкта праці, а ним є учень з його природними даними і особистісними якостями, водночас виступаючи і в ролі суб'єкта. Тому успіх роботи з фізичного виховання учнів залежить не тільки від фахівця, але й від учнів, від їхніх взаємовідносин.

Комунікативна діяльність фахівця часто є вирішальною і водночас, найбільш важкою в педагогічній роботі. Такі види діяльності вчителя, як конструктивна, організаторська, можуть бути успішними лише в тому випадку, якщо вчитель в їх процесі вміє встановлювати правильні взаємовідносини з

людьми (учні, вчителі, колеги, адміністрація школи, батьки дітей, меценати, спонсори).

Організаторський компонент (залучення учнів до різних видів діяльності).

Професійно-педагогічна діяльність потребує від фахівця певної системи і послідовності дій, більшість яких носять організаторський характер.

Організаторський компонент тісно пов'язаний з конструктивним компонентом. Організаторська діяльність є одночасно реалізацією на практиці проєктів фахівця і умовою більш цілеспрямованого та реального планування. Але в педагогічній практиці існують і такі факти, коли навчальні плани складені на належному рівні й відповідають загальнопедагогічним вимогам, а організація освітнього процесу є незадовільною.

Організаторську діяльність прийнято вважати стержневою і найважчою в педагогічній роботі, оскільки вона складається з реалізації проєктів конструктивної діяльності, адже має виконавчий і творчий характер.

Хороша організація самостійної діяльності учнів – типова ознака досвіду вчителя.

Майбутні фахівці фізичного виховання і спорту оволодівають організаторськими вміннями в процесі практики й можуть поступово досягати таких рівнів:

- репродуктивного, за якого особа діє за інструкцією або наслідує організаторські дії вчителя чи інших осіб;
- адаптивного, за якого студент пробує застосовувати досвід організаторських дій у нових, але типових ситуаціях;
- моделюючого, за якого студент за завданням педагогів планує і реалізує організаторські дії, що забезпечують виконання певних колективних завдань учнів або завдань окремих дітей;
- творчого, за якого студент проявляє достатню самостійність та ініціативу, організуючи педагогічно доцільну діяльність учнів; уміє ставити мету і завдання, забезпечити їх виконання, оцінити результати діяльності.

Зрозуміло, що не кожен студент може оволодіти організаторськими здібностями на творчому рівні. Проте найактивніші студенти, майбутні вчителі, за роки навчання, можуть і повинні збагатити свій досвід організаторської роботи, набути навичок організовувати фізкультурно-спортивне життя учнівського колективу.

У діяльності фахівця фізичного виховання і спорту виділяють *три головні складові організаторського компонента:*

1. Організація забезпечення відповідних умов проведення освітнього процесу: з урахуванням цілей і завдань конкретного уроку, змісту навчального матеріалу вчитель повинен підготувати матеріально-технічну базу, належні санітарно-гігієнічні умови місця проведення уроку, підготувати необхідну кількість роздаткового дидактичного матеріалу тощо.
2. Організація власної діяльності (психологічна установка на реалізацію поставлених завдань; педагогічні дії в реальних умовах освітнього процесу; варіативність дій з урахуванням обставин, що складаються на уроці).

3. Організація діяльності учнів: поєднання групових, індивідуальних форм роботи; оптимальне використання робочих місць учнів з урахуванням індивідуального і диференційованого підходів.

Достатній рівень розвитку організаторського компонента визначається тим, що вчитель доцільно організовує свою діяльність і діяльність учнів на різних етапах уроку з урахуванням цілей і завдань уроку; ефективно використовує різноманітні форми діяльності учнів на основі індивідуального та диференційованого підходів; раціонально керує окремими видами діяльності учнів, сприяє самостійності їхніх дій; одночасно спостерігає і керує діяльністю всього класу, окремих груп учнів, конкретних дітей; підтримує постійний інтерес та увагу учнів протягом усього уроку; вміє регулювати свої дії та поведінку залежно від обставин.

Гностичний (пізнавальний) компонент (від грец. *γνῶσις* – знання) – це володіння вчителем психолого-педагогічними знаннями в галузі викладання дисципліни, володіння досвідом у галузі способів формування розвитку знань, успіхів, навичок учнів, мотивів і здібностей учнів.

Гностичний компонент є одним із провідних у діяльності вчителя, і його необхідно розглядати як одну з основних умов удосконалення решти компонентів роботи вчителя, оскільки така діяльність спрямована на самостійне оволодіння професійною майстерністю.

Учитель, який працює творчо, вирізняється високим рівнем освіти, професійної компетентності, безперервним самовдосконаленням, бажанням використовувати в роботі все найкраще, що є в науці та в передовому педагогічному досвіді.

Творчість ніколи не зростає на пустому місці, вона завжди можлива тільки на основі глибокого засвоєння теоретичних знань, попереднього досвіду, що акумулюється в науці та передовій практиці, аналізу власного педагогічного досвіду. Досягти високого рівня професійної майстерності можливо лише за допомогою певного ступеня розвитку гностичного (пізнавального) компонента педагогічної діяльності.

Гностичний компонент реалізується за допомогою різноманітних форм роботи вчителя (курси, семінари, відкриті уроки, майстер-класи), але головною серед них є самоосвіта.

Достатній рівень розвитку гностичного компонента характеризується тим, що вчитель володіє необхідним рівнем методологічних, психолого-педагогічних і науково-предметних знань; вивчає і враховує психологічні, статево-вікові особливості учнів; застосовує на уроці міжпредметні знання; організовує свою діяльність на уроці на дослідницькому рівні, постійно враховуючи динаміку індивідуальних зрушень рівня підготовки учнів; перебуває в постійному пошукові нових педагогічних технологій, форм, методів організації освітнього процесу.

До провідних пізнавальних якостей педагога також необхідно віднести психологічну й педагогічну спостережливість, творчу спрямованість уяви, логічність мислення, культуру мови, гнучкість розуму та ін.

Існує чотири групи вчителів відповідно до розуміння шляхів удосконалення професійної діяльності.

До першої групи варто віднести фахівців, які прагнуть використовувати рекомендації рецептурного характеру. Вони намагаються використовувати літературу, в якій подано конкретні рекомендації, поради, розробки. Фахівці цієї групи ретельно дотримуються розробок, без урахування особливостей власної діяльності, матеріально-технічного забезпечення, рівня підготовки учнів. Таке використання рекомендацій позбавляє діяльність педагогів елементів творчості.

До другої групи належать фахівці, для яких характерні спроби критичного оцінювання змісту методичних рекомендацій і розробок. Спираючись на власний досвід і специфіку роботи, вони встановлюють, які елементи рекомендацій можна використовувати, що переробити з урахуванням умов організації освітнього процесу, а від чого необхідно відмовитися, замінивши їх на більш доцільні для конкретного класу.

Фахівці цієї групи перебувають на першій сходинці педагогічної діяльності – репродуктивно-пошуковій.

До третьої групи відносяться фахівці, які розробили власну систему педагогічної діяльності. Ґрунтуючись на загальних положеннях, провідних концепціях та ідеях викладання навчального предмета, вони самостійно розробляють сценарії уроків, занять, достатньо критично оцінюють власну діяльність, перебувають у постійному пошуку оптимальних варіантів здійснення педагогічного процесу. Це рефлексивно-конструктивна сходинка творчості діяльності фахівця.

До четвертої групи відносимо фахівців, які, ґрунтуючись на досягненнях педагогічної науки й дидактичних дослідженнях навчального предмета, конструюють, створюють власну теоретико-методичну систему, виробили педагогічних стиль, що відрізняється від інших. Вони є носіями передового педагогічного досвіду, досягають високих показників у професійній діяльності, цілеспрямовано організовують процес самовдосконалення, самоорганізації. Такі фахівці перебувають на четвертому ступені педагогічної творчості, що є теоретико-проєктувальною.

Руховий компонент включає кваліфікаційне володіння на достатньому рівні технікою фізичних вправ, руховими вміннями й навичками; здійснення якісного показу фізичних вправ, окремих елементів, комбінацій; прийоми допомоги, своєчасне застосування страхування дітей на спортивному обладнанні; вміння організувати переміщення дітей, обрати правильне місце для показу й керування; володіння методикою визначення функціональної підготовки учнів за допомогою різних тестів, пульсометрії, показників артеріального тиску.

Цей компонент характерний тільки для фахівців фізичного виховання і спорту. Рухові вміння відображають насамперед техніку виконання фізичних вправ, володіння технікою.

Рухова діяльність – специфічна особливість роботи фахівця фізичного виховання і спорту, яка визначається змістом роботи.

Однією з найважливіших сторін у роботі фахівця є здатність поєднувати свої рухи з мовною діяльністю (пояснення, команди, виправлення помилок тощо). Це потребує високого рівня розвитку мовно-рухової координації, а також виконання таких рухових дій:

- пересування з поясненнями і показом фізичних вправ;
- пересування з підрахунком і командами;
- пояснення та показ фізичних вправ без рухів (на місці);
- зауваження й педагогічні вказівки без рухів (і на місці);
- страхування при виконанні фізичних вправ;
- пересування бігом.

Правильний показ вправи багато в чому визначає ефективність навчання. Крім того, до рухових умінь фахівця відносять навички страхування учнів при виконанні ними вправ. До рухових умінь відносяться багато прикладних навичок, що виявляються при ремонті спортивного інвентарю, туристичного спорядження, підготовки майданчиків для ігор, бігових доріжок тощо, що безпосередньо пов'язано з виконанням господарських функцій педагога.

Психомоторні дії є складовими педагогічної діяльності, вони виявляються у виразних рухах і загальній моториці тіла педагога. Саме рухові якості відображають насамперед техніку виконання вчителем фізичних вправ. Психомоторні якості найбільш важливі для фахівців фізичного виховання і спорту, бо показ фізичних вправ учням вимагає великої фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції. Із віком фізичні якості мають тенденцію до регресу, тому постійним піклуванням фахівця є підтримка їх на необхідному рівні, а це пов'язано з дотриманням рухового режиму, із піклуванням про своє здоров'я.

Усі компоненти діяльності (конструктивний, комунікативний, організаційний, гностичний і руховий) нерозривно пов'язані між собою, залежать один від одного, взаємно впливають і утворюють цілісну організацію.

Структура діяльності фахівця фізичного виховання і спорту являє собою динамічну структуру, в якій одні компоненти є стрижневими, відіграють провідну роль, решта – другорядну, підпорядковану. Недостатній розвиток одного з них може бути компенсовано за рахунок розвитку іншого. Низький рівень розвитку всіх компонентів не може забезпечити педагогічної майстерності.

2. Професійні знання та вміння фахівця фізичного виховання і спорту як основні компоненти педагогічної майстерності

Для виконання необхідних компонентів педагогічної роботи фахівець фізичного виховання і спорту повинен володіти системою знань та вмінь.

Знання є одним із чинників, що визначають можливості вчителя в його педагогічній діяльності.

Учні вибачають своїм вчителям і суворість, і сухість, і навіть прискіпливість, але не вибачають поганого знання своєї справи.

Професійні знання мають будуватися водночас на всіх рівнях – методологічному, методичному, теоретичному, технологічному.

Застосовуючи складові педагогічної майстерності, вчені єдині в тому, що фундаментальною основою і основним компонентом є професійні знання (ерудиція) вчителя.

Професійні знання у структурі професійної майстерності педагога представлені:

- широкими знаннями з предмета;
- глибокими і міцними знаннями з психології та педагогіки, медико-біологічних, фізкультурних дисциплін;
- загальними культурологічними знаннями.

Насамперед, професійні знання вчителя-майстра представлені глибокими і міцними знаннями з предмета і методики його викладання.

Спеціальні знання необхідні для здійснення фізкультурно-педагогічної діяльності.

Спеціальні знання можна розподілити на:

1. Теоретичні знання.
2. Практичні знання.
3. Методичні знання.

Теоретичні знання стосуються історії фізичної культури, закономірностей роботи організму людини, біомеханічних закономірностей рухових дій, принципів виховання та навчання тощо. Ці знання потрібні для пояснення та пов'язані із запитанням «чому?».

Практичні знання вчителя фізичної культури стосуються передусім знань про те, як потрібно виконувати ту чи іншу вправу. Це основні знання, які студенти отримують на практичних заняттях та під час занять спортом.

Методичні знання дозволяють відповісти на запитання, як потрібно виконати вправу, але вони стосуються лише виконання вправи учнями, це знання про те, як навчити іншого.

Це потребує розвиненого професійного мислення, здатності добирати, аналізувати й систематизувати здобуті знання в досягненні педагогічної мети, розуміти технологію їх застосування. Знати – значить уміти застосовувати знання.

Знання вчителя спрямовані, по-перше, на дисципліну, яка викладається, і, по-друге, – на учнів, психологію яких потрібно добре знати.

Знання педагога – не сума засвоєних дисциплін, а особистісно забарвлена, усвідомлена система, де є місце власним оцінкам і критичним поглядам.

До спеціальних знань також відносяться психолого-педагогічні знання, які визначають рівень професійної підготовки вчителя, від якого залежить успіх навчання, виховання й оздоровлення учнів.

Учитель фізичної культури частіше, ніж інші педагоги, перебуває в тісному контакті з дітьми, особливо під час позакласної роботи з фізичної культури.

Щоб успішно керувати поведінкою учня, педагогу необхідні знання дитячої психології, педагог із високим рівнем освіти, безумовно, повинен бути психологом (П. Ф. Лесгафт).

Об’єктом педагогічної діяльності є особистість учня, яка розвивається не в прямій залежності від педагогічних взаємодій, а за законами розвитку психіки.

Щоб навчання було особистісно спрямованим, педагог повинен мати якісну психологічну підготовку. Без ґрунтованих знань дитячої психології педагогічна майстерність просто неможлива. Досвідчені вчителі називають психологію «робочою дисципліною».

Спеціальні знання – знання з медико-біологічного циклу (з анатомії, біохімії, фізіології, гігієни, лікарського контролю та ЛФК).

Ці знання дозволяють вчителю грамотно впливати на організм школярів з урахуванням вікових і статевих особливостей, стану здоров’я та рівня фізичної підготовленості.

Більше того, в малокомплектних сільських школах, де нерідко педагог викладає кілька предметів, ґрунтовні знання з анатомії та фізіології дозволяють учителю фізичної культури викладати ці дисципліни.

Загальнокультурні знання – слабка ерудованість у суспільних науках і мистецтві та їх відсутність може призвести до втрати авторитету вчителя в очах учнів. Цим часто користуються учні, які не люблять фізичну культуру і спорт або конфліктують з учителем фізичної культури або тренером.

Педагогічна професія висуває підвищені вимоги до загальноосвітньої підготовки фахівців фізичного виховання і спорту.

Загальна освіта визначає рівень культури педагога і слугує інтелектуальною основою для якісного засвоєння професійних і спеціальних знань. Ґрунтовна загальнонаукова база забезпечує довготривалість професійних знань фахівців, допомагає їм легше адаптуватися, звикнути до нового суспільного середовища, швидше оволодівати індивідуальним стилем роботи.

Знання повинні здобуватися з книжок, посібників і журналів, із лекцій та бесід з іншими вчителями, колегами. Дуже цінними є знання, які вчителі фізичної культури отримали в процесі вивчення своїх учнів: їхнього характеру, здібностей, нахилів, рівня фізичного розвитку.

Ушинський К. Д. говорив, що *«для того, щоб формувати людину у всіх відношеннях, потрібно знати її у всіх відношеннях».* Для вчителя важливі знання, що отримуються в процесі фізкультурно-педагогічної діяльності, що надходять до нього під час аналізу своєї роботи, тоді діяльність вчителя має творчий характер.

Слід підкреслити таку особливість знань фахівця фізичного виховання і спорту, як оперативність. Це пов’язано з тим, що завдяки телебаченню, інтернету багато людей отримують інформацію про різні змагання. І якщо вчитель не бачив той чи інший репортаж зі спортивної тематики, він не має знань про великі спортивні події у своїй країні та за кордоном. Тому фахівець повинен постійно читати, переглядати спортивні видання, щоб мати відповідний авторитет в очах учнів.

Однак лише знання не визначають педагогічної кваліфікації. Знання дієві в тому випадку, коли вчитель вміє застосовувати їх у практичній діяльності.

Педагогічна майстерність – це єдність наукових знань і високорозвинених умінь, насамперед, професійних. «Знати, щоб уміти» – це думка багатьох учителів про співвідношення знань і вмінь у практиці фізкультурної роботи.

Уміння – це практичне володіння способами виконання окремих дій або діяльністю взагалі відповідно до правил і мети діяльності.

Частину вмінь описано в структурі педагогічної діяльності (конструктивні, організаційні, комунікативні, рухові).

Отже, розглянемо дидактичні вміння. Вони пов'язані з уміннями вчителя чітко й доступно доносити навчальний матеріал учням. Іноді через слабку сформованість дидактичних умінь учитель не може застосовувати знання в практичній діяльності (вчитель не знає, що потрібно розповісти про фізичні вправи; знає, що розказати про фізичну вправу, але не може пояснити учням; учитель не може пояснити учням, як треба виправити помилки).

До дидактичних умінь відносяться:

- *Уміння керувати увагою класу*, уміння прогнозувати (наслідки своїх педагогічних впливів на учнів, здібності учнів і потенціал їхнього розвитку).

Важкість в оволодінні дидактичними вміннями, що пов'язані з передачею знань учням, полягає в тому, що вчитель повинен оцінювати труднощі навчального матеріалу, орієнтуватися не на свої можливості, а на можливості учнів.

- *Ораторські вміння* необхідні вчителю фізичної культури для здійснення навчально-просвітницької функції. Для цього вчитель повинен володіти достатньою ерудицією та культурою мовлення. Хто володіє культурою мовлення, при однакових умовах (рівень знань і методична майстерність), досягне більших успіхів у навчально-виховній роботі.

- *Культура мовлення* – це грамотність побудови фраз. Правильна граматична побудова мови забезпечує її змістовність, логічну послідовність, зрозумілість.

Складовою культури мовлення вчителя є простота і ясність викладення. Ту саму думку можна висловити в доступній для учнів формі, або, навпаки, надати мові такого науковоподібного вигляду, що учні так і не зможуть збагнути, що ж від них потрібно вчителю, і що вони повинні засвоїти. Тому треба повідомляти про складні речі просто, базуючись на ясності мислення, на образності та життєвості, пояснення підкріплювати прикладами. Наступною складовою культури мовлення є виразність. Це застосування в усній мові тону, динаміки звучання голосу, темпу, пауз, наголосу, інтонації, дикції.

Інтонація і тональність впливають не тільки на свідомість, але й на відчуття учня.

Тональність мови може бути святковою, урочистою, задушевною, радісною, розгніваною, сумною, доброзичливою. Залежно від ситуації вчитель повинен використовувати всі багатства тональності мови.

Учитель, при подачі команд, який володіє інтонацією й тональністю, може за допомогою слова регулювати ступінь фізичних зусиль (подати команду бадьорим голосом, і це викликатиме більшу реакцію учня у відповідь).

На сюжетних уроках зміна вчителем інтонації сприятиме формуванню адекватних уявлень. При проведенні ігор за змістом сюжету, якщо необхідно без шуму й обережно виконувати рухи, вчитель у розповідь вводить «ніхто не ворушиться» (розповідає), «усі мовчать» (знижує звучання голосу), «тиша» (пауза) тощо.

Якщо команда подається байдужим голосом, при чому попередня і виконувана – в одній тональності, то й дії учнів будуть млявими, недбалими. Слід вимовляти слова енергійно, виразно, дотримуватися пауз між попередньою та виконуваною командами. Це дозволить учням виконувати команди негайно, чітко та правильно.

Тон мовлення вчителя повинен бути спокійним, упевненим, владним. Однак для цього вчитель сам повинен бути спокійним, впевненим у правильності розпоряджень, що надаються, оцінок дій учнів та їхніх вчинків.

Украй небажаний, особливо у старших класах, повчальний тон – він зазвичай, відштовхує учнів від фахівця. Учні в такому віці прагнуть до самоствердження, до визнання себе особистістю.

Темп мовлення визначає його виразність. Якщо мова дуже швидка, вона не дає шансу учням сконцентруватися на тому, що говорить учитель, а дуже повільне мовлення – діє на учнів як снодійне. При поясненні суттєвих деталей фізичної вправи, виправленнях – бажана більш повільна мова.

При проведенні ігрових уроків, щоб підкреслити динаміку гри і вправ, що виконуються, доцільно чергувати мову в звичному, середньому, темпі з пришвидшеною.

Учителі дійсно мають право на індивідуальний темп, що залежить від особливостей центральної нервової системи (ЦНС), характеру, емоційного стану.

Існують загальні вимоги до темпоритму педагогічної мови:

- урахування вікових особливостей і особливостей пізнавальних процесів. Для дітей молодшого шкільного віку треба говорити зі швидкістю не більше ніж 40-60 слів за хвилину, для підлітків – 60-100, для учнів старшого віку – 60-120 слів за хвилину;
- плавність ритміки мови, застосування пауз відповідно до смислових значень слів.

Пауза мови – якщо правильно застосовувати паузи, це допоможе краще передавати смисл слова, що вимовляється, і фрази («Праворуч – марш!»), пауза надає час на осмислення, і в результаті команда виконується чітко і одночасно.

За допомогою паузи можна регулювати виконання вправи (збільшити паузу – якщо учні стомилися), а також збільшити інтригу при повідомленні про якісь події тощо.

Динаміка звучання голосу – чинник, що визначає виразність мови. На уроці фізичної культури доводиться говорити голосніше, ніж зазвичай, але це не означає, що треба переходити на крик, по-перше, це призводить до того, що у вчителя досить швидко сідає голос, це діє збудливо на клас. З іншого боку, якщо команди подаються занадто тихо, це змушує учнів напружувати слух і

спричиняє швидке стомлення. Учні починають відволікатися, слухають фахівця неуважно.

Посилення голосу доцільне наприкінці уроку, коли настає втома, а також під час занять на відкритих майданчиках при великій чисельності груп учнів, розтягнутості класу при виконанні вправ у розімкнутому строю.

Словниковий запас сприяє образності мови, а завдяки цьому – і виразності. Вміле використання вчителем прислів'їв, приказок, крилатих висловів робить мову вчителя емоційною, піднімає настрій учнів. Зазвичай, використовувати треба ті мовленнєві засоби, що доступні для розуміння дітям певного віку.

Образність мови відіграє суттєву роль у розумінні дітьми навчального матеріалу (наприклад, щоб учні зрозуміли, як потрібно починати якусь вправу, учитель наводить дітям ситуацію із життя, наприклад, переступити колоду в лісі, перестрибнути канаву тощо).

Дикція – чітка і виразна точна вимова звуків, слів, фраз, полегшує розуміння мови вчителя.

Недоліки дикції – «ковтання», гугнявість мови – можуть бути усунені, якщо вчитель систематично займатиметься самостійно, а також під керівництвом фахівця з техніки мови.

Правильна грамотна вимова слів з повсякденного життя – також одна зі складових культури мови.

Трапляються, наприклад, помилки при наголошуванні слів.

Неприпустима для вживання і дієслівна форма «заберіть» замість «візьміть».

Важливою складовою культури мови фахівця є правильне *застосування спеціальної термінології*. Термінологія забезпечує спілкування між вчителем та учнями. Знання учнями термінології сприяє більш швидкому оволодінню фізичними вправами.

Помилки вчителів при невмілому застосуванні термінології: «випрямити задню ногу», «випрямити нижню руку», «викинути ноги», «нагнути корпус» тощо. Слід уникати цих помилок.

Педагогічна майстерність не може розвиватися без науково-дослідницьких знань, основу яких становить аналіз усього процесу навчально-виховної роботи, а також його творче вдосконалення.

У педагогічній роботі велике значення мають різні вміння, що не є обов'язковими у професії вчителя або тренера. Фахівцям часто доводиться організовувати і проводити різні збори, свята, змагання, керувати туристичними походами. Дуже важливим є вміння фотографувати, малювати, грати на музичних інструментах, танцювати.

3. Професійно важливі якості фахівця фізичного виховання і спорту.

Майстерність фахівця фізичної культури в багатьох випадках визначається тими якостями, якими володіє вчитель і які дають можливість спілкуватися з учнями, визначають швидкість і ступінь опанування різними вміннями.

Усі професійно важливі якості вчителя фізичної культури можна умовно розподілити на світоглядні, моральні, вольові, інтелектуальні, атенційні (якість уваги), мнемічні (якість пам'яті) та рухові.

Світогляд фахівця мотивує його педагогічну діяльність як служіння своєму народові, країні та дає основу для виховання в учнів активних життєвих позицій. Відображенням суспільного світогляду вчителя є такі його якості, як почуття відповідальності за майбутнє кожного учня як активного члена суспільства, відповідальність за долю суспільства загалом.

Виховуючи патріотизм, фахівець сам повинен бути патріотом. Він має пишатися досягненнями вітчизняних спортсменів на міжнародній арені, досягненнями країни у сфері розвитку науки, літератури, мистецтва, масової фізичної культури, розглядати спорт як засіб зміцнення миру і взаєморозуміння між народами всіх країн.

Педагог повинен володіти цілим *комплексом моральних якостей,* а саме: гуманізмом, ввічливістю, чесністю, вимогливістю, оптимізмом, тому що моральне виховання учнів має базуватися не тільки на словесній формі впливу на них, а передусім на особистому прикладі.

Фахівець зобов'язаний постійно слідкувати за собою, висувати до себе високі вимоги, пам'ятаючи, що вчитель – це людина, спеціальністю якої є правильна поведінка.

Постійний контроль за своєю поведінкою необхідний фахівцю через надзвичайно розвинену в дітей схильність до наслідування. У дітей молодшого шкільного віку наслідування носить неусвідомлений характер: вони копіюють суто зовнішні прояви й манери, які не завжди є позитивними.

Підлітки та старшокласники наслідують старших, зокрема і вчителів, свідомо й інколи не замислюються над тим, що копіюють не тільки позитивні звички вчителя, який користується авторитетом, але й негативні. Багато школярів володіють достатньо розвиненою критичністю і здатні відрізняти у вчителеві погане від хорошого, і тоді вчитель може втратити в очах учнів авторитет, якщо його настанови не відповідають учинкам. Наприклад, якщо вчитель фізичної культури або тренер курить, він не зможе переконати учнів, що курити шкідливо для власного здоров'я і здоров'я оточуючих, що куріння впливає на спортивні досягнення.

Не можна виховувати в учнів повагу до праці, а самому демонструвати халатне ставлення до своїх обов'язків: спізнюватися на урок, приходити на нього незібраним, відміняти раніше заплановані заходи. Схильність до праці передається й учням. Вони на прикладі вчителя починають розуміти, що праця – одна з головних цінностей у житті людини, яка приносить радість не тільки собі, а й оточенню. Тільки на особистому прикладі вчитель фізичної культури або тренер може зацікавити школярів своєю професією.

Важливою моральною якістю є *педагогічний оптимізм*. Це доброта вчителя, його чуйність, товариськість, життєрадісність, почуття гумору, віра в учнів, у їхні досягнення, навіть якщо ці учні слабо навчаються і мають відхилення в поведінці, віра вчителя змушує учнів повірити у своє виправлення.

Емоційно позитивне ставлення до дітей, відкритість, прагнення бачити тільки добре стимулює учнів до спілкування з учителем, робить їх відвертими, ініціативними, створює в класі товариську атмосферу. В емоційно неврівноваженого вчителя, який підозріло й негативно налаштований до учнів, або сентиментального, який безпідставно заохочує учнів, взаємини учнів у класі бувають неврівноваженими, нервовими у ставленні один до одного.

Однак педагогічний оптимізм не слід розуміти як відсутність засмучення педагога при невдачах. Засмучення, тимчасова незадоволеність роботою природні та свідчать про щире, а не формальне ставлення вчителя до справи. Але вони повинні завжди супроводжуватися вірою в кінцевий успіх, спонукати вчителя з новими силами шукати вихід із будь-якої ситуації.

Гуманізм є однією з головних якостей фахівця, який характеризується ставленням фахівця до людей взагалі і до учнів зокрема. Гуманізм немає нічого спільного із всепрощенням і поблажливістю, які у деяких батьків символізують любов до дітей. Гуманне ставлення вчителя виражається в інтересі до особистості учня, у виявленні до нього співчуття, у наданні йому допомоги, у визнанні гідності учня, у вимогливості до розвитку учня та у вихованні його як особистості. Якщо учні бачать цей прояв гуманізму з боку вчителя, вони намагатимуться відповісти йому таким самим ставленням. Отже, гуманізм вчителя сприяє вихованню гуманізму в учнів.

Учитель повинен володіти й іншими ***моральними якостями:*** принциповістю (яка не переходить у прямолінійність дій, учинків і в упертість), самокритичністю, працелюбністю, справедливістю. Сухомлинський писав, що справедливість фахівця – це основа довіри дитини до вихователя, але щоб бути справедливим, потрібно до тонкощів знати духовний світ кожної дитини.

Вольові якості мають велике значення для успішної діяльності вчителя фізичної культури. У їх числі витримка, терплячість, рішучість, наполегливість, сміливість.

Неодмінною рисою вчителя повинна бути *вимогливість*. Учні (особливо хлопчики) дуже поважають учителів, які досягають позитивного результату без грубого примусу і погроз, а також без педантизму. Діти одностайно заперечують в'ялість, наївну довірливість фахівця, його безпринципну поблажливість. Усілякі відступи від висунутих вимог (інколи вчитель висуває вимоги до учнів, а потім забуває про них, або відміняє без будь-яких обґрунтувань) учні розцінюють як слабкість вчителя.

Інтелектуальні якості підкріплюють дидактичні вміння вчителя, допомагають йому знаходити правильні рішення у виховній роботі, визначають ефективність його творчості, сприяють пошуку нових, невідомих шляхів у вихованні та навчанні учнів.

Велике значення для вчителя фізичної культури має така якість, як *винахідливість*. На уроці фізичної культури часто виникають ситуації, які вимагають миттєвого прийняття рішення. Буває, що учень ставить питання, на яке вчитель не може швидко дати відповідь або не може продемонструвати техніку якої-небудь вправи. Якщо вчитель розгублюється, червоніє від незручного становища, в якому він опинився, то учні розцінюють це як прояв

некомпетентності. Винахідливий учитель уникає прояву зовнішніх ознак його внутрішнього стану. Він не обманюватиме учнів, придумуючи відповідь, яка не відповідає реальності. Залежно від ситуації і запитання він діятиме по-різному. Якщо запитання не стосується предмета, який викладається, то в такому випадку можна відійти від відповіді, посилаючись на несвоєчасність запитання: «Ти заважаєш мені проводити урок, про це поговоримо пізніше».

Інтелектуальні якості базуються на **перцептивних** і **атенційних здібностях**, які характеризують сприйняття і увагу (реакція миттєвого бачення, яка тісно пов'язана зі швидкістю і обсягом сприйняття, із властивостями уваги).

Перцептивні здібності (від лат. *perception* – сприйняття, уявлення) – це здатність проникати у внутрішній стан учня, розуміти його внутрішній світ, це педагогічна спостережливість, яка пов'язана з тонким розумінням особистості школяра і його психологічного стану. Наявність перцептивних здібностей дає змогу педагогові володіти «другим баченням», «читати на обличчі» те, про що учень «мовчить», правильно інтерпретувати його невербальну поведінку.

Отже, перцептивні здібності забезпечують проникнення педагога у внутрішній світ учня. Інакше кажучи, це педагогічна спостережливість плюс здатність правильно розуміти, тлумачити, інтерпретувати результати спостережень.

Атенційні здібності – це розподіл уваги на кілька видів діяльності одночасно.

Ця якість дозволяє вчителеві фізичної культури швидко орієнтуватися в ситуаціях, які постійно змінюються.

Особливу роль відіграє така якість, як *розподілення уваги.* Учитель фізичної культури повинен одночасно стежити за багатьма об'єктами і моментами у своїй, діяльності: за змістом і формою викладання матеріалу, якістю демонстрації вправи і зрозумілістю пояснень, педагогічною технікою і вмінням одночасно тримати в полі зору весь клас.

При цьому він повинен чітко реагувати на стан і настрій учнів (збудження, апатія, втома), спостерігати, чи розуміють учні матеріал під час пояснення, помічати всі порушення дисципліни, виявляти помилки учнів при виконанні вправ. Недосвідчені вчителі, захоплюючись виконанням практичного матеріалу, його демонстрацією, випускають із поля зору учнів. А якщо намагаються уважно спостерігати за учнями, то втрачають зв'язок викладання, помиляються і роблять паузи при демонстрації вправи.

У багатьох випадках, щоб не переривати показу вправи, пояснення, виконання вправи, учитель повинен трохи відстрочити свій вплив на учня (наприклад, він може зробити зауваження порушнику дисципліни після закінчення вправи, вказати на недоліки конкретним учням). Це вимагає від фахівця добре розвиненої короткочасної пам'яті, щоб не забувати, що він повинен сказати тому чи іншому учневі, коли закінчиться виконання вправи або фрагмент уроку.

Отже, атенційні здібності визначають високу педагогічну майстерність вчителя фізичної культури, тобто вміння розподіляти свою увагу на клас, окремих учнів, слідкувати за змістом уроку, якістю вправи, що демонструється,

поясненням, ходою, мімікою і водночас тримати під контролем стан і настрій учнів; бачити і швидко оцінювати педагогічну ситуацію, труднощі в діяльності вчителя і учнів; уміння бачити результати своєї діяльності з урахуванням соціальних змін.

Психомоторні якості особливо необхідні вчителю фізичної культури і їх слід підтримувати на належному рівні. ***Психомоторика*** – це динаміка засвоєння рухових дій, їх точність, ритмічність, пластичність.

Учитель фізичної культури повинен володіти розвиненими психомоторними здібностями. Навчити дітей керувати своїм тілом у просторі та часі, виконувати рухові дії раціонально, гармонійно, економно та естетично може лише той учитель, який сам є зразком виконання такої рухової діяльності. Багато вправ, які повинен демонструвати вчитель учням, вимагають фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції. Із віком фізичні якості мають тенденцію до регресу, тому постійною турботою вчителя фізичної культури є їх підтримка на належному рівні. А це пов'язане з дотриманням рухового режиму, режиму харчування і вмінням фахівця стежити за своїм здоров'ям.

Психомоторні якості тісно пов'язані з перцептивними й атенційними якостями: швидкістю бачення, ступенем концентрації уваги при реагуванні на об'єкти або сигнали тощо, а це означає, що одні якості можуть переходити в інші.

Варто зауважити, що вчитель не може розвинути в собі однаковою мірою всі названі педагогічні здібності. Тут діє закон компенсації: недостатній рівень розвитку якоїсь однієї здібності перекривається наявністю інших здібностей, які розвинені краще.

4. Характеристика різних стилів діяльності та керівництва фахівців фізичного виховання і спорту

Найкраще пристосування людини до вимог професії відбувається в результаті формування індивідуального стилю діяльності.

Під індивідуальним стилем діяльності розуміють таку стійку систему прийомів і засобів дій, що найбільше сприяє досягненню успішного результату в обраній професії. Індивідуальний стиль формується за умови свідомого, творчого ставлення до діяльності.

Індивідуальним стилем діяльності володіють тільки ті вчителі, які мають високий рівень педагогічної майстерності. Яскраво виражені позитивні мотивації до вчительської діяльності та творчості сприяють формування системи педагогічних умінь, що відповідають психофізіологічним особливостям фахівця. Це забезпечує ефективність навчальної та виховної діяльності.

Аналіз спеціальної літератури та узагальнення педагогічного досвіду дозволяє говорити про те, що в педагогічній професії існує велика, якщо не нескінченна, кількість індивідуальних стилів, що визначають успіх у навчанні та вихованні підростаючого покоління.

Особливості кожного зі стилів визначаються ступенем прояву та різним співвідношенням структурних компонентів діяльності: конструктивного, організаторського, комунікативного.

У діяльності вчителя фізичної культури виділяють 3 індивідуальні стилі, залежно від переваги провідної ролі конструктивного, організаторського або комунікативного компонентів діяльності, а також від співвідношення пізнавальної та виконавчої діяльності.

Дослідженням індивідуального стилю діяльності залежно від особливостей нервової системи вчителів займалася З. Н. Вяткіна. Відомо, що характеристики нервових процесів надані людині природою і не піддаються перебудові, із цими характеристиками людина живе, працює. Деякі з них допомагають їй у роботі, деякі заважають, і якщо вчитель знає про це, якщо він володіє методикою визначення характеристик нервових процесів, то це допоможе сформувати ту систему педагогічних вмінь, яка дозволить максимально використовувати позитивні характеристики нервових процесів і нейтралізувати вплив негативних. Співвідношення діяльності з особливостями нервової системи виявило, що ступінь прояву тих чи інших структурних компонентів діяльності в людей з різними типами нервової системи різний і зумовлений визначеними поєднаннями властивостей нервової системи.

Знаючи особливості своєї нервової системи, можна обґрунтовано формувати ту систему прийомів і методів роботи, яка забезпечуватиме найбільший ефект у професійній діяльності.

Визначити характер властивостей нервової системи можна за загальнодоступною методикою анкетування, автором якої є польський учений Я. Стреляу. Методика ефективна і має високий ступінь анонімності. Вчителі шляхом самоспостереження і самооцінки визначають і підсумовують різні прояви свого типу нервової системи в різних життєвих і професійних ситуаціях.

Отже, відповідно до типологічних властивостей нервової системи виділяють три стилі діяльності – організаторсько-комунікативний, конструктивно-організаторський, конструктивно-комунікативний.

Організаторсько-комунікативний стиль діяльності характерний для осіб сильного рухливого типу нервової системи, відрізняється переважанням організаторського і комунікативного компонентів. Учителі з таким стилем урок починають одночасно зі дзвоником. При шикуванні учнів на початку уроку такі вчителі не застосовують стандартні дії. Вони швидко приймають рапорт чергового і надають перевагу імпровізації. Загальнорозвивальні вправи найчастіше проводять у русі або у вигляді змагань між колонами. Чітка організація всього уроку визначає високу щільність. У них значно частіше, ніж у представників слабкого типу нервової системи, перевага надається слову. Представники з сильним типом нервової системи частіше вступають у контакт з класом для передачі навчальної інформації і дисципліни учнів.

Конструктивний компонент діяльності в таких фахівців виражений менше, ніж організаторський і комунікативний. І план уроку, як правило, короткий, схематичний. Учителі сильного рухливого типу нервової системи

дуже активні, можуть легко перебудовувати хід уроку залежно від стану учнів, ступеня засвоєння ними рухових дій, схильні до експромту та імпровізації, завжди добрі, підвищено емоційні, життєрадісні. Досягають успіху завдяки спілкуванню і високій активності.

У діяльності вчителя на уроці проявляються особливі, характерні для представників сильного рухливого типу нервової системи, позитивні риси: як упевненість, рішучість, активність, самостійність, винахідливість, оперативність. Негативні прояви, такі як поспішність, імпульсивність, компенсуються доцільними способами дій, гнучкістю використання різноманітних педагогічних дій та прийомів.

Конструктивно-організаторський стиль діяльності характерний для фахівців сильного інертного типу нервової системи, відрізняється переважанням конструктивного й організаторського компонентів.

Певна млявість фахівців інертного типу нервової системи компенсується чіткою системою вимог до учнів. Фахівці інертного типу нервової системи відчувають труднощі при зміні звичайних умов проведення уроку, приділяють велику увагу деталізованому, попередньому осмисленню уроку й докладному складанню плану-конспекту, попередньо планують всі свої дії на уроці і під час його проведення, практично ніколи не змінюють план, неохоче зважуються на корекцію плану під час уроку. На уроці вони суворі, стримані, діловиті.

Конструктивно-комунікативний стиль діяльності на уроці характерний для вчителів слабкого типу нервової системи, відрізняється переважанням конструктивного і комунікативного компонентів. Попереднє орієнтування розтягнуте, тривале. План дій деталізований, завжди складається до його здійснення, у процесі діяльності вносяться лише незначні зміни.

Завдяки високій інтенсивності ділового спілкування з учнями досягають гарної організації, уміють індивідуально працювати з кожним учнем, активізувати рухову діяльність, досягаючи високої загальної і моторної щільності уроку.

Слабкість нервової системи фахівців призводить до того, що вони не виносять тривалого шуму, намагаються уникати галасу і сильних подразників.

На противагу сильному типу вони активно підтримують спілкування, але самі не є ініціаторами. Тому не дивно, що вони шукають підтримку не тільки серед колег, але й серед учнів. Вони не байдужі до того, як оцінюють учні їхню діяльність, тому намагаються , щоб їхня діяльність була цікавою.

Практичне формування індивідуального стилю діяльності повинно включатися до програми самовдосконалення кожного вчителя.

Вирішення цього завдання передбачає діагностику кожним фахівцем самого себе з визначення особливостей нервової системи. Найбільш оптимальним для цього є опитувальник оцінки темпераменту за Я. Стреляу.

Діяльність фахівця складна та багатогранна і висуває до психіки і нервової системи високі вимоги, насамперед, до сили і рухливості нервової системи. Він повинен мати високу роботоздатність протягом усього навчального року (декілька уроків поспіль) вести навчання на високому рівні; витримувати дії сильних подразників, уміти концентрувати увагу; завжди бути

активним, упевненим, бадьорим, рішучим, наполегливим, здатним швидко відновлювати сили.

Не менш високі вимоги педагогічна діяльність висуває і до рухливості нервових процесів.

Учителю необхідно: володіти високим темпом виконання роботи, швидко переключатися з одного виду дій на іншу, бути готовим змінювати під час уроку намічений план, бути готовим провести урок без попередньої підготовки, швидко звикнути до нової обстановки, встановлювати контакти, відчувати себе упевненим при роботі з новим класом, у новому колективі.

Щоб досягти успіху в педагогічний професії, необхідна відповідність властивостей нервової системи переліченим вище високим вимогам діяльності, або подолання суперечностей між об'єктивними вимогами професії і суб'єктивними можливостями людини. Ефективний шлях подолання суперечностей – вироблення індивідуального стилю діяльності, що можливо за певних умов, і багато фахівців так і не знаходять свого стилю, а це негативно впливає на результати педагогічної праці.

Тому важливо допомогти вчителю, особливо молодому фахівцю, дотримуватися певних рекомендацій і в стислий термін досягти високого рівня майстерності.

Керівні функції фахівці виконують не тільки на уроках фізичної культури, але і в позакласній роботі. При цьому спостерігаються суттєві відмінності в способах та прийомах керівництва. Ефективність діяльності фахівця фізичної культури багато в чому залежить від обраного ним стилю керівництва. У зв'язку з цим виділяють чотири стилі керівництва: авторитарний, демократичний, ліберальний та нестійкий.

Авторитарний стиль керівництва (самовладний) характеризується безпосереднім втручанням вчителя у всі деталі життя і навчання дітей, командно-наказовими методами керівництва. Усі питання вчитель вирішує самостійно, не допускаючи жодних проявів ініціативи з боку учнів. Свої рішення вчитель авторитарного стилю керівництва виражає у формі вказівок, наказів, розпоряджень, інструкцій, доган, подяк. Намагається контролювати все особисто, використовує негативні стимули – покарання, погрози і застереження, які викликають почуття занепокоєння, тривоги й страху.

Як виявилося, учні негативно або насторожено ставляться до вчителів-авторитаристів, особливо до тих, які тільки наказують, погрожують, карають. Однак у деяких випадках досить багато учнів позитивно ставляться до вчителя авторитарного стилю, особливо коли високо цінять його ділові якості, знання, вміння цікаво викладати свій предмет.

Усе це призводить до того, що учні сумлінно працюють лише в присутності вчителя, під страхом санкцій з його боку. Самостійність, ініціатива, взаємодопомога, відповідальність перед іншими і за інших учнів не формується.

Авторитарне керівництво (коли клас безініціативний) є пережитком старої шкільної системи.

Проте відповідно до даних Л. І. Лубишевої, від 60 до 80% тренерів застосовують авторитарний стиль (тренери кричать на дітей, чомусь вважаючи, що таким чином інтенсифікують процес навчання).

Л. Н. Рогальова у праці «Фактор добра в спорті» довела, що при авторитарному стилі керівництва досягнення спортивних результатів відбувається гірше, ніж там, де домінує демократичний підхід до вихованців.

Отже, тренери не знають, що заважають собі, справі, коли кричать або певним чином тиснуть на своїх учнів.

Доведено також, що страх, який носить тривалий характер, знижує і психічне, і фізичне здоров'я, призводить до зниження життєвого тонусу. На жаль, такий варіант взаємовідносин зустрічається і в спорті вищих досягнень і на уроках у школі.

Строгість повинна бути в основі справедливості, викликати відчуття поваги до тренера, вчителя, а не страх перед ними.

В умінні застосовувати різні засоби впливу на учнів, так, щоб зрештою домінуючими в них були позитивні емоції (задоволення, повага, радість). У цьому й полягає мистецтво майстерності вчителя, тренера.

Демократичний стиль керівництва можна охарактеризувати позицією вчителя «як першого серед рівних». У межах цього стилю в учнів формуються взаємини взаємодопомоги, відповідальності, ініціативи, самостійності.

Учитель виступає як старший товариш, консультант, помічник. Він прагне, щоб індивідуальні інтереси учнів поступово ставали груповими, загальношкільними, підтримує з учнями довірливі стосунки, він відкритий, доступний, піклується про згуртованість колективу.

Учитель намагається керувати так, щоб кожний школяр максимально брав участь у досягненні загальної мети. Для цього він розподіляє відповідальність між учнями, заохочує і розвиває відносини між ними, створює атмосферу ділового співробітництва і товариськості.

Учитель демократичного стилю вбачає сенс у своїй діяльності не тільки в контролі і координації дій учнів, але і у вихованні і формуванні організаторських навичок в учнів, тому ставить мотивовані завдання перед ними, заохочує індивідуальні зусилля кожного, розголошує їх – усе це розвиває ініціативу й самостійність.

Демократичний стиль керівництва притаманний 50% учителів фізичної культури і переважає в учителів із сильною, урівноваженою нервовою системою.

Вербальне спілкування вчителя з учнями базується на проханнях, порадах, довірливій інтонації. Встановлено, що лише 5% способів спілкування в таких учителів мають характер команд, наказів.

Учителі з демократичним стилем керівництва більш адекватно можуть оцінити позитивні й негативні риси характеру учнів порівняно з авторитарним стилем, застосовують переважно соціально-психологічні методи впливу на учнів, зокрема особистий приклад («Я зробив би так ..»), пояснення («Це завдання краще виконати так ..»), прохання («Зробіть, будь ласка..),

переконання («Потрібно зробити, тому що ..»), звернення за порадою («Як ви міркуєте?») тощо.

Ліберальний стиль керівництва характеризується послабленням ролі вчителя в навчанні та вихованні дітей. Учитель уникає прийняття вольових рішень, сподіваючись, що все владнається. Вимогливість до учнів майже відсутня, авторитет учителя низький, на уроках немає порядку, відсутня дисципліна. Учитель майже не втручається в процес навчання, дає завдання і не контролює їх виконання.

Нерідко вчитель надає класу повну і безконтрольну самостійність.

Учителі з таким стилем керівництва не користуються авторитетом в учнів через невміння організувати і спрямувати їх діяльність на уроці, через недостатню вимогливість і принциповість.

Ліберальний стиль керівництва найчастіше є ознакою роботи вчителя-початківця, недосвідченого або слабохарактерного.

Ліберальний стиль керівництва спостерігаємо у 9% вчителів фізичної культури зі слабкою нервовою системою.

Навчальні й виховні результати при такому стилі дуже низькі. Між учнями і вчителем безперервно виникають різні конфлікти і це робить взаємовідносини дуже напруженими. Успішність знижується, навіть в учнів, успішних у навчанні. У класах переважають групові й індивідуальні інтереси, часто не пов’язані з навчанням або школою взагалі.

Нестійкий стиль. Частина вчителів не дотримуються якогось стилю керівництва. Їхні відносини з дітьми характеризуються нестійкістю, стихійними переходами від одного до іншого стилю керівництва.

Залежно від обставин, настрою, дисципліни на уроці вчитель переходить від демократичного стилю до авторитарного, або до ліберального. У результаті учні не встигають пристосуватися до вимог учителя. Між ними зростає число непорозумінь і конфліктів, з’являються стійкі бар’єри смислового й емоційного характеру. У дітей знижується інтерес до уроків фізичної культури, знижується успішність.

Причинами нестійкого стиля керівництва є:

1. Недосвідченість або незнання вчителем позитивних і негативних сторін стилів керівництва.
2. Байдужість до роботи.
3. Відсутність допомоги з боку більш досвідчених колег.
4. Особливості характеру вчителя (нерішучість, слабка воля).

Нестійкий стиль керівництва поступається навіть ліберальному. Учителів із таким стилем керівництва необхідно спочатку ознайомити, переконати і навчити керувати дітьми на демократичних засадах.

Як правило, це вдається. Об’єктивні умови (постійні конфлікти з учнями, низька результативність роботи, критичні зауваження адміністрації школи, колег) сприяють зацікавленості «нестійких» учителів у зовнішніх порадах, допомозі й прагненні перейти до кращого стилю керівництва.

Жоден стиль керівництва не може бути реалізований у «чистому вигляді». Діям того самого вчителя за різних обставин можуть бути властиві різні стилі.

? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення поняття «педагогічна діяльність».
2. Розкрийте сутність основних компонентів педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
3. Поясність значення професійно важливих якостей учителя фізичної культури.
4. Окресліть сутність теоретичних, методичних та практичних знань вчителя фізичної культури.
5. Назвіть основні уміння вчителя фізичної культури.
6. Назвіть психомоторні якості вчителя фізичної культури.
7. Яке значення для вчителя фізичної культури мають перцептивні та атенційні здібності?
8. Охарактеризуйте індивідуальний стиль діяльності вчителя фізичної культури.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Здійсніть самооцінку особливостей прояву власного типу нервової системи з метою визначення індивідуального стилю діяльності за методикою Я. Стреляу.

Питання для виявлення сили нервової системи (за Я. Стреляу)

Пропонується 50 питань про особливості своєї поведінки і реакцій в різних умовах і ситуаціях.

На питання треба відповідати по черзі, не повертатися до попередніх відповідей. На питання необхідно відповідати «так» або «ні».

1. Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після виснажливої роботи?
2. Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?
3. Чи досягали Ви на змаганнях більш високих результатів, ніж на тренуваннях?
4. Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?
5. Чи здатні Ви швидко зосередитися на виконанні завдання або роботи?
6. Чи можете Ви опанувати себе у важкі хвилини?
7. Чи впевнені Ви у своїх справах?
8. Чи охоче Ви виступаєте на змаганнях, педагогічних зборах, перед батьками?
9. Чи легко Ви сприймаєте проведення декількох уроків поспіль?
10. Чи можна сказати, що дуже часто перед стартом Ви перебували в стані «бойової готовності»?
11. Чи схильні Ви до зайвого ризику?

12. Чи легко Вам продовжувати урок або інше заняття, якщо на початку припустилися помилки?

13. Чи із задоволенням Ви займаєтеся тим, що потребує значних зусиль?

14. Чи можете Ви тривалий час концентрувати увагу на виконанні певного завдання?

15. Чи можете Ви, якщо не виспалися, нормально працювати?

16. Чи в змозі Ви вільно проводити уроки, якщо у вас болить голова, зуб тощо?

17. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?

18. Чи проявляєте Ви самостійність у трудових життєвих ситуаціях?

19. Чи вільно Ви себе почуваєте у великій або незнайомій компанії?

20. Чи схильні Ви брати ініціативу в свої руки, якщо відбувається що-небудь надзвичайне?

21. Чи наважуєтеся Ви виступити проти загальної думки, якщо вважаєте себе правим?

22. Чи діє на Вас невдача як стимул?

23. Чи легко Вам змусити себе виконати складну й небезпечну вправу?

24. Чи вмієте Ви не відволікатися під час занять на дію зовнішніх подразників?

25. Чи охоче Ви виконуєте відповідальну роботу?

Питання для виявлення рухливості нервових процесів

1. Чи легко Ви сходитеся з людьми?

2. Чи легко Ви повертаєтеся до роботи, якою не займалися кілька тижнів або місяців?

3.Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?

4. Чи вмієте Ви пристосовувати свою поведінку до поведінки оточуючих, якщо це необхідно?

5. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки, канікул тощо?

6. Чи швидко Ви освоюєте новий рух, вправу?

7. Чи легко у Вас псується настрій?

8. Чи здатні Ви змінити вже прийняте вами рішення, враховуючи думку інших?

9. Чи швидко Ви звикаєте до нової обстановки?

10. Чи прокидаєтеся Ви швидко, без зусиль?

11. Чи легко Ви реагуєте на часті зміни?

12. Чи легко Ви переходите від одного заняття до іншого, що різко відрізняється від попереднього?

13. Чи швидко Вам набридають одноманітні тренування?

14. Чи подобається Вам жвава обстановка?

15. Чи відповідаєте Ви, як правило, швидко на неочікувані питання?

16. Чи можуть Ваші колеги по роботі легко змінити ваш поганий настрій?

17. Чи можете Ви без особливого напруження виконувати кілька дій одночасно?

18. Чи охоче Ви змінюєте місце проведення занять?

19. Чи можете Ви миттєво реагувати в несподіваній ситуації?

20. Чи охоче Ви змінюєте місце розваг, відпочинку?

21. Чи важко Ви звикаєте до нового розпорядку дня?

22. Чи легко Ви переходите від смутку до радості?

23. Чи приступаєте Ви до роботи зазвичай швидко, без тривалої підготовки?

24. Чи говорите Ви зазвичай швидко?

КЛЮЧ. Якщо Ви набрали 15 та більше «так» за кожною властивістю, – це достатньо високий ступінь виваженості, а отже, учитель відрізняється сильною нервовою системою і рухливістю нервових процесів, і найбільш оптимальним для нього може стати організаційно-комунікативний стиль діяльності.

Якщо Ви набрали менше ніж 15 «так» за першою властивістю і менше, ніж 14 «так» за другою, це свідчить про силу та інертність нервових процесів. Оптимальним для Вас буде конструктивно-організаційний стиль діяльності.

Менше, ніж 14 «так» за кожною властивістю розцінюється як слабка вираженість, а отже, учитель не відрізняється силою і рухливістю нервових процесів. Найбільш раціональним у цьому випадку буде конструктивно-комунікативний стиль діяльності.

Завдання 2. Проаналізуйте діяльність тренера або вчителя фізичної культури (за відеозаписом або під час відкритого заняття).

Критерії оцінки:

- педагогічна техніка;
- комунікативні навички;
- організація уроку/заняття;
- методи стимулювання та мотивації.

Завдання 3. Зробіть відеозапис фрагменту власного тренерського/ викладацького заняття (тривалість – 5-10 хв) та проаналізуйте:

- чіткість інструкцій;
- використання термінології;
- невербальне спілкування;
- залучення учасників.

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

***Мета вивчення теми*:** засвоїти складові педагогічної техніки вчителя фізичної культури; розглянути характеристики мовлення як інструменту педагогічної праці.

План

1. Складники педагогічної техніки.
2. Внутрішня техніка.
3. Зовнішня техніка.
4. Мовлення як інструмент педагогічної праці.
5. Функції мовлення у взаємодії з учнями.

Перелік ключових термінів і понять: педагогічна техніка, внутрішня техніка, зовнішня техніка, вербальні засоби, невербальні засоби, функції мовлення.

Теоретичні відомості

1. Складники педагогічної техніки

Макаренко А.С. стверджував, що для нього, в його практиці, та й для решти вчителів стали вирішальними такі «дрібниці»: як стояти, як сидіти, як підвестися зі стільця, з-за столу, як підвищити голос, посміхнутися, як подивитися. Він неодноразово наголошував на необхідності для вчителя володіти прийомами організації власної поведінки і впливу на учня. Він увів для позначення цього явища поняття «педагогічна техніка», яке має нагадувати педагогові про необхідність дбати не лише про сутність нашої діяльності, а й про форму вияву своїх намірів, свого духовного потенціалу.

Педагогічна техніка – це вміння використовувати власний психофізичний апарат як інструмент виховного впливу. Це володіння комплексом прийомів, які дають вчителеві можливість глибше, яскравіше, талановитіше виявити свою позицію і досягти успіхів у педагогічній діяльності.

Були встановлені типові помилки педагогічної техніки вчителів-початківців. У поставі багатьох вчителів-початківців привертає увагу сутулість, опущена голова, безпомічні рухи руками. Основний недолік у голосі – монотонність, безбарвність мовлення, нечітка дикція, невміння знайти оптимальний варіант гнучкості. Усі ці помилки заважають педагогові ефективно взаємодіяти з учнями. Вони свідчать про необхідність удосконалення педагогічної техніки.

Поняття педагогічна техніка містить *дві групи компонентів*.

Перша група пов'язана з умінням педагога керувати своєю поведінкою:

- техніка володіння своїм організмом (міміка, пантоміміка);
- керування емоціями, настроєм для зняття зайвого психічного напруження, збудження творчого самопочуття;
- опанування умінням соціальної перцепції (технічне керування увагою, уявою);
- техніка мовлення (керування диханням, дикцією, гучністю, темпом мовлення).

Друга група пов'язана з умінням вплинути на особистість і колектив:

- техніка організації контакту, управління педагогічним спілкуванням;

- техніка навіювання (полягає в тому, щоб опосередковано нав'язати іншій особі будь-яку думку, яка пізніше викликає реакцію, що відповідає звичці цієї особи).

Важливими складовими педагогічної техніки **є:**

- мистецтво одягатися з урахуванням особливостей професійної діяльності;
- володіти своїм тілом: уміння ходити, сидіти, стояти;
- володіння мімікою, жестами;
- сформованість мовленнєвої культури: правильне професійне дихання, чітка дикція, належні темп і ритм, логічна побудова висловлювань тощо;
- вироблення оптимального стилю в навчально-виховній діяльності;
- уміння вправно й доцільно здійснювати окремі дидактичні операції (користуватися технічними й наочними засобами навчання, ставити питання, слухати відповіді, оцінювати діяльність учнів тощо);
- здатність керувати своїм психічним станом і станом учнів (дихання, напруження м'язів, емоції, увага, уява, спостережливість).

Розрізняють внутрішню і зовнішню техніку вчителя відповідно до мети й використання. Складові першої й другої груп педагогічної техніки спрямовані на організацію внутрішнього самопочуття, або на вміння це почуття адекватно виявляти зовні.

Внутрішня техніка – внутрішнє переживання особистості, психологічне налаштування вчителя на майбутню діяльність через вплив на розум, волю й почуття.

Зовнішня техніка – втілення внутрішнього переживання особистості вчителя в його тілесній природі: міміці, голосі, жестах, мовленні, пластиці.

2. Внутрішня техніка

Важливим елементом педагогічної техніки вчителя є здатність володіти собою, керувати самопочуттям, тобто внутрішня техніка.

Самопочуття педагога не є особистою справою, бо його настрій відбивається на учнях, на колегах, і на батьках. Кожне слово вчителя не тільки несе інформацію, а й передає ставлення до неї.

Досягти оптимального внутрішнього стану в педагогічній діяльності важко, бо сама вона емоційно напружена, «це робота серця, нервів, це буквально щоденна і щогодинна витрата величезних душевних сил. Наша праця – це повсякчасна зміна ситуацій, що викликає то посилене збудження, то гальмування» (В. О. Сухомлинський «100 порад учителеві»).

Учитель повинен уміти зберігати роботоздатність, володіти ситуаціями для забезпечення успіху в діяльності і збереженні свого здоров'я. Для цього важливо працювати над виробленням такого синтезу *якостей і властивостей особистості*, які дозволять впевнено, без зайвого емоційного напруження здійснювати професійну діяльність:

- педагогічний оптимізм;
- впевненість у собі, відсутність страху перед дітьми;

- уміння володіти собою, відсутність емоційного напруження;
- наявність вольових якостей (цілеспрямованості, самовладання, рішучості).

Усі ці якості характеризують психологічну стійкість у професійній діяльності. В її основі – позитивне емоційне ставлення до себе, учнів, учительської праці. Саме позитивні емоції активізують і надихають фахівця, надають йому впевненості, сповнюють його почуттями радості, позитивно впливають на стосунки з дітьми, батьками, колегами. Негативні емоції гальмують активність, дезорганізують поведінку й діяльність. Натомість, негативні емоції викликають тривогу, страх, підозру.

Здатність володіти собою є показником діяльності вчителя-майстра. Саме ця здатність дозволяє йому бути витриманим і наполегливим у здійсненні педагогічних задумів, у ситуаціях конфліктної взаємодії, підтримує роботоздатність протягом тривалого часу. Не випадково В. О. Сухомлинський називав працю вчителя «роботою серця і нервів». Емоційна стабільність є індивідуально-типологічною характеристикою особистості, і, безумовно, притаманна всім людям. Однак у роботі вчителя емоційна стабільність є тією якістю, без якої неможливе успішне виконання своїх функцій. Розглядаючи здатність вчителя до керування самопочуттям у межах традиційних понять майстерності, слід зазначити, що здатність керувати собою є елементом педагогічної техніки. Психологічне налаштування педагога, його вміння грати, «гальмувати свої неприємності», створювати загальну мажорну атмосферу, на думку А. С. Макаренка, є джерелом доброзичливості в дитячому колективі, готовності до діяльності та подолання труднощів у вирішенні колективних завдань.

До засобів керування психічними станом передусім відносять ***бібліотерапію*** – засіб керування психічним станом людини шляхом читання художньої літератури.

Музикотерапія – засіб керування психічним станом людини за допомогою музики.

Цілеспрямовано й позитивно вчіться мислити. Не припускайте, щоб вами оволодівали неприємні думки, а відтак і негативні емоції.

Підкріплюйте свої зусилля різноманітними засобами, ними можуть бути музичні записи.

Мудрість – уміти радіти дрібницям. Не треба очікувати лише на зустріч з великим щастям. Варто тішитися і з приємних дрібниць довкола – сонця, що знову виглянуло після дощу.

Працетерапія – засіб керування психічним станом людини за допомогою включення в активну трудову діяльність.

Імітаційна гра – активний метод самокерування психічним станом, який полягає у програванні суб'єктом ролі такої людини, якою б йому хотілося бути.

У системі засобів керування психічним станом особливе місце посідає ***аутогенне тренування***. Це спеціальні вправи, спрямовані на формування у

людини навичок свідомого впливу на різні функції організму – навичок самонавіювання.

Самонавіювання – це навіювання собі певних думок і пов'язаних із ними станів. Із самонавіюванням різної сили і глибини люди стискаються на кожному кроці: подолання страху перед перешкодою, почуття невпевненості, наприклад, під час спортивних змагань, боротьба зі сторонніми бажаннями, які заважають працювати, – усе це повною мірою результат самонавіювання. Не слід виголошувати великих монологів, а кожну фразу повторювати кілька разів. Систематично тренуючись, можна виробити навичку психологічної саморегуляції і через самонавіювання сформувати в собі бажані риси характеру. Техніка самонавіювання ґрунтується на аутогенному тренуванні, яке містить словесні вказівки. Ці словесні формули вчитель може промовляти «про себе» або вголос вранці чи ввечері, по дорозі на роботу, під час робочого дня, перед важкою бесідою. Та найкраще навіювання здійснюється на фоні загального розслаблення і психічного спокою.

Самонавіювання пов'язане з величезною концентрацією психічних процесів (уваги, уяви, мислення, пам'яті) на об'єкті діяльності.

Поради вчителеві щодо запобігання роздратованості:

- *умійте відволікатися від турбот на певний час* (намагайтеся позбутися гнітючих думок; у жодному разі не поширюйте свій настрій на людей, котрі поруч з вами, і свої похмурі думки. Не перетворюйте свою неприємність на світову проблему);
- *іноді потрібно й поступитися* (бійтеся бути примхливим; прислухайтеся до думки опонента і поважайте її);
- *не можна бути досконалим абсолютно у всьому* (не думайте, що ви гірші за інших, бо це спричиняє хворобливі переживання; старайтесь відмінно виконувати основну свою роботу і те, до чого справді маєте покликання);
- *не висувайте надмірних вимог* (не критикуйте інших і не намагайтеся їх перевиховувати; сприймайте людей такими, якими вони є, – і одного чудового дня ви зробите відкриття, що оточення «перевиховалося» і цілком задовольняє вас);
- н*е допускайте проявів роздратування та гніву* (привчайте себе до паузи перед можливим спалахом гніву і намагайтесь осмислити ситуацію, перейшовши на інший вид діяльності);
- *не залишайтеся на самоті зі своїми неприємностями* (розповісти – означає зробити величезне полегшення, але своєю чергою треба бути готовим уважно вислухати і чужу сповідь).

В. О. Сухомлинський надавав особливого значення вихованню душевної рівноваги. Він вважав неприпустимими у діяльності вчителя роздратованість, неврівноваженість, цінував уміння бути оптимістом, доброзичливість, гумор.

Доведено, що майже всі школярі відчувають настрій вчителя, і на більшість із них цей настрій впливає позитивно, якщо настрій вчителя гарний, або негативно, якщо настрій поганий. Коли вчитель у гарному настрої, учні легше переносять невдачі, легше засвоюють складні вправи, урок не здається

в'ялим, діти менше втомлюються. Якщо у вчителя поганий настрій, то в учнів все падає з рук, вони втрачають і віру в себе, й інтерес до уроку.

Учитель повинен вміти грати, постійно демонструвати гарний настрій, володіти почуттям гумору та займатись аутогенним тренуванням, а також дбати про своє здоров'я, про свою нервову систему, як дбає співак про свій голос, а піаніст – про руки. Потрібно лише мати віру в можливість реалізації свого задуму і бажання отримувати задоволення від праці.

3. Зовнішня техніка

Елементами зовнішньої техніки вчителя є вербальні (мовні) й невербальні засоби.

Вербальна комунікація – комплекс навичок у мовленнєвому диханні, голосоутворенні, дикції, що дозволяє донести до учня все багатство змісту слова.

Психологи стверджують, що особливе значення у спілкуванні належить невербальній комунікації. Вони засвідчують, що невербальні засоби, зокрема жест, можуть мати більшу вагу в спілкуванні, ніж слово. Установлено, що словесне спілкування в бесіді займає менш ніж 35%, а понад 65% інформації передається за допомогою невербальних засобів спілкування.

Невербальна комунікація – це безсловесне спілкування вчителя з опорою на засоби пантоміміки, контакт очей, міжособистісний простір тощо.

До *засобів* невербальної комунікації належать:

- мова тіла;
- міжособистісний простір;
- часові характеристики спілкування.

Мова тіла. Культура зовнішнього вигляду педагога – не просто особиста справа, а обов'язкова професійна вимога. Вміння ефективно репрезентувати себе в спілкуванні з учнями, впливати на них позитивною енергетикою свого погляду, посмішки, жесту, заражати привабливістю своєї особистості, – усе це свідчить про майстерність спілкування вчителя.

Привабливість образу вчителя здатна полонити учнів, підкорити своєму впливу. У результаті цього зникають певні проблеми дисципліни на уроці, вдається уникнути непорозумінь і конфліктів у шкільному житті. Учні хочуть спілкуватися з учителем із приємною зовнішністю.

Зовнішній вигляд педагога – його одяг, очі, міміка, рухи, – усе має свою мову. Саме за допомогою міміки і пантоміміки вчитель транспортує учням і своє ставлення до них, і міру захопленості предметом, який викладає, і особливості емоційного стану, самопочуття, і рівень своєї культури взагалі.

Ще А. С. Макаренко з притаманною йому пристрастю твердив, що вчитель повинен бути привабливим, і на власному досвіді довів велику мудрість цього висновку. Не маючи краси природної, він володів магічною силою впливу на своїх вихованців, колишніх правопорушників, яких полонили його погляд, голос, постать, манера спілкування.

Пантоміміка – це виражальні рухи всього тіла або окремої його частини, пластика тіла. Пантомімічний образ фахівця – його візуальний портрет, який

створюється поглядом, посмішкою, пластичністю і темпоритмом рухів, його красою і гармонійністю. Зверніть увагу на вчителя, який натхненно пояснює урок. Як органічно злито в нього рухи голови, шиї, рук! А. Станіславський підкреслював: «Руки висловлюють думку».

Чому з таким задоволенням люди плескають у долоні? Та тому, що це вираження захоплення та захвату. А з точки зору нашого предмета – це плюсова іннервація центральної нервової системи, тобто це для нас емоційне піднесення, посмішка, радість. Ці всі почуття демонструють діти. Після вдало виконаної вправи вони плещуть у долоні, а це такий сильний стимулятор, який варто включити до комплексу загальнорозвивальних вправ.

Жодна, навіть найідеальніша постава, не може зробити людину красивою, якщо їй бракує вміння триматися, підтягнутості, зібраності. Гарна, виразна постава педагога передає внутрішню гідність. Пряма хода, зібраність свідчать про впевненість педагога у своїх силах, водночас згорбленість, опущена голова, млявість рук – про внутрішню слабкість людини, невпевненість у собі. Гарна постава від природи – рідкість. Найчастіше – це результат заняття спортом, виконання спеціальних вправ, застосування окремих прийомів.

Учитель має виробити манеру правильно стояти перед учнями на уроці (ноги на ширині 12-15 см, одна нога трохи висунута вперед). Усі рухи й пози повинні вирізнятися витонченістю та простотою. Естетика пози не терпить поганих звичок: похитування вперед-назад, тупцювання, манера тримати руки за спиною, крутіння в руках сторонніх предметів, почухування голови, тертя носа, тримання себе за вухо.

Важливо звернути увагу на ходу, адже вона також несе інформацію про стан людини, її здоров'я, настрій. Прикро, коли молодий учитель ступає, як стара квола людина, а симпатична тендітна вчителька – як солдат. Треба виробляти у себе невимушену ходу, гарну поставу. Правильна постава, розпрямлені плечі, красива, добре підігнана спортивна форма свідчать про розвиненість у фахівця фізичної культури почуття власної гідності, впевненості у своїх фізичних і духовних силах. І навпаки, сутулість, опущене підборіддя, метушливість або скутість рухів, недбалість в одязі викликає в учнів негативне ставлення до вчителя, призводить до зниження його авторитету.

Міміка – виражальні рухи м'язів обличчя. Нерідко вираз обличчя і погляд впливають на учнів сильніше, ніж слова, тому обличчя має не лише виражати, а й приховувати певні почуття. Обличчям і жестами варто показувати тільки те, що стосується справи. Це сприятиме ефективності освітнього процесу.

Губи та лоб перші реагують і сигналізують про стомленість організму взагалі. Зціплені в «шнурок» губи та напружений лоб – перші ознаки того, що людина втомлена. Саме в цих місцях, швидше ніж будь-де, з'являються зморшки. Як цьому запобігти? Учений Мікулін писав, що обличчя так само потребує «зарядки». А робиться це так: перед дзеркалом вранці і ввечері спробуйте зробити декілька різних гримас протягом 2-3 хвилин, потім «подмухайте», і ця частина обличчя «розслабиться». Піднімайте брівні дуги вгору і вниз – і важкість у лобній ділянці мине. Потріть вуха. Суть – не забувати робити протилежний рух тому, який був

спочатку. Чому в лицьовій частині товщає підборіддя? Бо не вистачає руху, який би з силою відкривав рота.

Широкий діапазон почуттів виражає **посмішка,** що свідчить про духовне здоров'я і моральну силу особистості.

Важливі виразники почуття – **брови**. Підведені брови вказують на подив, зсунуті – зосередженість, нерухомі – спокій, байдужість, у русі – захопленість.

Найвиразнішими на обличчі людини є **очі**: «*Порожні очі – дзеркало порожньої душі»* (А. Станіславський).

Контакт очей (візуальний контакт) – погляд співрозмовників, фіксований один на одному, що означає зацікавленість партнером і зосередженість на тому, про що він говорить.

Дослідники з'ясували, що розмовляючи, люди дивляться один на одного в середньому 35-50% часу, протягом якого відбувається розмова. Погляд зазвичай спрямований на очі співрозмовника і затримується на них 5-7 секунд.

Важливо пам'ятати: візуальний контакт з учнями має відбуватися постійно. І найбільше він потрібний для того, щоб учні відчували доброзичливе ставлення, підтримку, любов. Не звертайтеся до стін, вікон, стелі. Візуальний контакт є особливо важливим у моменти, коли вчитель слухає учня.

У педагогічній діяльності візуальний контакт виконує таку важливу функцію, як емоційне живлення, тобто відкритий, доброзичливий погляд фахівця в очі дитини потрібен не лише для встановлення контакту, а й для задоволення емоційних потреб учня. І в навчанні, і в позаурочний час вихованці мають відчувати не лише суворий контроль з боку педагога, а й ласкавий погляд дорослого, що додасть упевненості в собі, у своїх силах. Візуальний контакт є технікою, яку потрібно свідомо розвивати.

Очі відпочивають, коли дивляться в далечінь, адже більшість роботи вони виконують на близькій відстані.

Учитель фізичної культури працює **горлом**. Для нього є кілька простих вправ, щоб уникнути перенапруження. Піднімайте декілька разів кадик вгору-вниз – і ваш голос весь день буде свіжий та дзвінкий. Зранку щось неголосно проспівайте. Як сказав один мудрець, повідом Всесвітові, що ти його любиш, не сердишся ні на кого, і обов'язково часто-часто посміхайся (плюсова іннервація кори головного мозку).

Міжособистісний простір – відстань між тими, хто спілкується, що є ознакою характеру взаємодії.

Фахівці відзначають 5 видів дистанції, на якій можуть знаходитися партнери по спілкуванню:

- дистанція до 45 см – інтимна (батьки, діти, закохані);
- дистанція 45-120 см – персональна (друзі, однодумці);
- дистанція 120-200 см – соціальна (приятелі, колеги по роботі);
- дистанція 200-400 см – формальна (керівник, діловий партнер, з класом на початку уроку);
- дистанція 400-700 см – публічна (лектор за кафедрою).

Більша відстань не дає можливостей чітко сприймати міміку, жести і рухи тулуба, – понад 12 м. Це призводить до появи бар'єрів у спілкуванні.

Зміна дистанції – прийом привертання уваги під час уроку. Скорочення дистанції збільшить силу впливу.

Часові характеристики – час спілкування, запізнення, затримка дій.

Як досягти зовнішньої виразності?

1) Навчитися диференціювати й адекватно інтерпретувати невербальну поведінку інших людей, розвивати вміння «читати обличчя», розуміти мову тіла, часу, простору при спілкуванні.

2) Прагнути розширити особистий діапазон різних засобів шляхом тренувальних вправ (розвиток постави, ходи, міміки, візуального контакту, організація простору) і самоконтролю зовнішньої техніки.

3) Домагатися того, щоб використання зовнішньої техніки відбувалося органічно з внутрішнім переживанням, як логічне продовження педагогічного завдання, думки й почуття вчителя. Він повинен виявляти зовні зміст задуму, педагогічної дії, знявши «м'язові затиски», скутість, щоб внутрішнє тепло думки і почуття благородно сяяло в його погляді, міміці, слові.

4. Мовлення як інструмент педагогічної праці

Складовою педагогічної майстерності вчителя є його **мовлення.**

Мова педагога повинна бути докладною, чіткою, зрозумілою, образною і водночас конкретною і змістовною. Володіння мовою – це велике мистецтво. Техніку мови педагога можна посилювати за допомогою правильного дихання, поставленого голосу, дикції та ритміки. Класичним прикладом цього є досвід А. С. Макаренка. Всім відомі його слова: «Я став справжнім майстром тільки тоді, коли навчився говорити «йди сюди» з 15-20 відтінками, коли навчився виявляти 20 нюансів на обличчі, в поставі та в голосі. І тоді я не боявся, що хтось до мене не підійде або не почує того, що треба».

Мовлення – це інструмент професійної діяльності педагога, за допомогою якого можна вирішувати різні педагогічні завдання:

- зробити складну тему уроку цікавою, а процес її вивчення – привабливим;
- створити щиру атмосферу спілкування в класі, встановити контакт з учнями досягти взаємопорозуміння з ними;
- сформувати в учнів відчуття емоційної захищеності, вселити віру в себе;
- описати словесно рухові дії, пояснити учням будову рухів, способи їх виконання, механізм впливу на здоров'я.

Мовлення вчителя повинно бути не тільки образним, а й правильним із граматичної, фонетичної і синтаксичної точок зору.

Мовлення вчителя є показником його педагогічної культури, засобом самовираження і самоствердження особистості. Воно реалізується у двох різновидах: монолог і діалог.

Форми цього мовлення різноманітні. Найпоширенішою є розповідь, шкільна лекція, коментар, пояснення (правил, законів), розгорнуті оцінки судження (мотивація оцінки знань, поведінки, позаурочної діяльності школярів). Діалогічне мовлення вчителя широко представлене в різних бесідах з учнями, що будується у вигляді запитань і відповідей.

Аналізуючи мовлення вчителя, нерідко використовують вислів «комунікативна поведінка». Комунікативна поведінка вчителя оцінюється відповідно до того, що і як він говорить, які в нього жести, рухи, вираз обличчя, який підтекст мають його слова, на яку реакцію учнів розраховані. Учні несуть в собі настрій, враження від зустрічі з педагогом, пам'ять про його погляд, інтонацію, тональність мовлення, спосіб реагувати на поведінку вихованців.

Мовлення вчителя може по-різному впливати на учня. Значною мірою це залежить від комунікативних якостей, зокрема такого важливого показника, як ***виразність.***

Виразність досягається за рахунок точного підбору слів, використання синтаксичних конструкцій, емоційно-оцінної лексики, а також активним застосуванням компонентів усного мовлення: інтонації, темпу, пауз, сили голосу, наголосу, дикції та додаткових засобів, таких як міміка і жести.

Залежно від ситуації вчитель повинен використовувати всі багатства тональності, а не вимовляти монологи безпристрасним голосом. Учитель, що володіє при подачі команд інтонацією і тональністю, може за допомогою слова регулювати ступінь фізичних зусиль (наприклад, команда, що подається бадьорим голосом, викличе у відповідь яскраву реакцію учнів). На сюжетних уроках учитель, змінюючи інтонацію, сприяє формуванню адекватних уявлень і зорових образів, відповідних сюжету. Тональність може бути використана для підкреслення змісту вправ. Особливо важливо змінювати інтонацію при подачі команд. Якщо команда подається байдужим голосом, причому попередня і виконувана – в одній тональності, то і дії учнів будуть млявими, недбалими. Якщо ж після протяжно поданої попередньої команди через певну паузу пролунає виконавча команда, вимовлена енергійно, владно, то і учні виконують її негайно, чітко і правильно. Тон мови вчителя має бути спокійним, упевненим, владним. Небажаний, особливо в старших класах, повчальний, менторський тон. Він зазвичай відштовхує учнів від учителя.

На жаль, приклади безбарвного, монотонного мовлення спостерігаються. Воно не викликає в учнів емоційного ставлення до того, про що або про кого говорить учитель, не збуджує їхньої думки.

Учитель повинен розповідати так, щоб учні бачили те, що бачить він, відчули те, що відчуває він, коли говорить. Мета вчителя – допомогти учням не тільки зрозуміти, а й побачити, відчути те, про що йде мова.

Майстерність виразної педагогічної розповіді полягає в умінні збуджувати в учнів реальні життєві відчуття, активізувати діяльність уяви, пам'яті. Розповідаючи, вчитель не просто пояснює, інформує, а ніби перетворює суху мову наукових понять на емоційну мову чуттєвих образів.

Педагогічна ефективність мовлення вчителя залежить переважно від рівня володіння мовою, вміння здійснювати правильний вибір мовних засобів. Педагогічна ефективність комунікативної поведінки вчителя залежить насамперед від того, який стиль спілкування з учнями взагалі притаманний учителю.

У вчителів, чий стиль спілкування з учнями ґрунтується на дружньому ставленні до них, комунікативна поведінка завжди спрямована на встановлення особистісного і пізнавального контакту, запобігання негативним реакціям або

зняттю їх, створення ситуації «ми» – ситуації спільних роздумів і переживань. Мовлення такого вчителя особистісно забарвлене, інтонаційно виразне, щире й безпосереднє.

Комунікативна поведінка вчителів, орієнтованих на авторитарні засоби спілкування, здебільшого створює для учнів психологічні та естетичні бар'єри в стосунках із педагогами. Мовлення таких педагогів зазвичай невиразне, сухе, відзначається інтонаціями байдужості або залякування.

Рівень майстерності мовленнєвої діяльності вчителя визначається рівнем культури його мовлення і спрямування його комунікативної поведінки.

5. Функції мовлення у взаємодії з учнями

Вимоги до комунікативних якостей мовлення вчителя зумовлені насамперед функціями, які воно виконує в педагогічній діяльності.

Головними функціями є:

- **комунікативна** – встановлення і регуляція стосунків між учителем і учнями, забезпечення гуманістичної спрямованості розвитку учнів;
- **психологічна** – створення умов для забезпечення психологічної свободи учня, прояву індивідуальної своєрідності його особистості; зняття соціальних затисків, які заважають цьому;
- **пізнавальна** – забезпечення повноцінного сприймання навчальної інформації учнями, формування в них особистісного, емоційно-ціннісного ставлення до знань;
- **організаційна** – забезпечення раціональної організації навчально-практичної діяльності учнів.

Комунікативна функція – це одна з провідних функцій мовлення педагога, її мета – допомогти вчителеві встановити взаємодію зі своїми вихованцями, побудувати виховання і навчання на засадах співробітництва та співтворчості. Найважливіше для розвитку гуманістичних відносин між учителем і учням є:

- встановлення особистісного контакту з учнями, орієнтація їх на особистісне включення в комунікацію;
- створення ситуацій діалогу в спілкуванні вчителя з учнями;
- забезпечення активної позиції учнів у взаємодії з педагогом;
- створення атмосфери взаємоповаги, довіри.

Звернімося до шкільної практики:

Привітання. Наприклад: «Здрастуйте, діти!», «Добрий день, діти!», «Добрий день, дорогі п'ятикласники (хлопчики й дівчатка!)».

З особливою обережністю слід молодому вчителеві вживати звертання «діти», оскільки п'ятикласники не вважають себе дітьми, що цілком зрозуміло: вони провчилися вже 4 роки в школі.

Відрекомендування. Наприклад: «Мене звати…Я викладатиму у вас фізичну культуру», «Давайте познайомимося: мене звати…А зараз відкрийте ваші щоденники і запишіть моє прізвище, ім'я та по батькові. Я тільки-но, цього року, закінчив (закінчила) університет, та сподіваюсь, що ви мене не підведете…».

Привітання з новим навчальним роком та побажання. Краще знайти свої слова, спробувати заговорити з дітьми відразу по-своєму. Наприклад: «Вітаю вас: ось ви і подорослішали на цілий рік, починаєте навчатися в середніх класах»; «Вітаю вас із переходом на вищу сходинку навчання, де навчати вас будуть різні вчителі, і де ви дізнаєтеся багато нового і цікавого…».

Знайомство з класом. Наприклад: «Мені дуже хочеться якнайшвидше з вами познайомитися. Сподіваюся, що через тиждень я знатиму всі прізвища. А поки що в мене до вас прохання: кожен повинен зробити крок уперед і назвати своє прізвище. Це дозволить краще вас запам'ятати…».

Прохання, вимоги. Їхній тон, характер цілком індивідуальні. Наприклад: «У мене така особливість, діти. Перше – не можу працювати, коли гамірно. Зал великий, вас багато, а я один. Друге – не люблю робити зауваження, особливо двічі. Третє – люблю ставити гарні оцінки, але, звісно, чесно зароблені».

«Урок фізичної культури дуже цікавий, тому чим уважніше мене слухатимете, тим більше ми навчимось і пограємо в різні рухливі ігри, вивчимо комплекси вправ ранкової гімнастики, розвиватимемо фізичні якості для того, щоб ви були здоровими, красивими і досконало володіли своїм тілом».

«Мені дуже хотілося б, щоб на уроки фізичної культури ми з вами приходили в гарному настрої, бадьорими, щоб наші заняття стали для вас радістю».

Характеристика і завдання предмета. У цьому випадку також важливо уникати загальних фраз, говорити просто, але захопливо.

«Для чого потрібні уроки фізичної культури? Я переконаний, що всім зрозуміло, навіщо. А чи знаєте ви, що означає поняття фізична культура?»

Фізична культура – це частина загальної культури людства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини для гармонійного формування особистості. Нерідко про людину, котра біжить, виконує інші вправи, говорять, що вона займається фізичною культурою. Це побутове, спрощене і не зовсім точне вживання цього поняття, правильніше сказати, що людина займається тими чи іншими фізичними вправами. Заняття фізичними вправами повинні ввійти у ваше повсякденне життя. Вони сприятимуть прискореному росту, збільшенню м'язової маси, зміцненню мускулатури, покращенню функцій серцево-судинної системи, обміну речовин, підвищенню опору організму до різних видів захворювання, підвищенню розумової та фізичної роботоздатності».

Психологічна функція мовлення вчителя тісно пов'язана з комунікативною, проте має дещо інше завдання. Мова йде передусім про ситуації, коли виникає потреба психологічно захистити учня:

- підкреслити повагу до нього як до особистості;
- підвищити авторитет;
- зняти страх перед можливою невдачею;
- стимулювати зусилля на досягнення успіху.

Мовлення вчителя в цих ситуаціях може бути тим інструментом, за допомогою якого зникає невпевненість учня в собі, ініціюються його активність, творчість, вселяється віра в можливості самореалізації, досягнення позитивних результатів у діяльності.

Виникає питання: як пояснити, як навчити дитину, щоб за кілька уроків дати загальні поняття про оволодіння основними навичками та техніку виконання основних рухів, притаманних тій чи іншій спортивній грі. Бувають випадки, коли учень просто просить дозволу не брати участі в грі.

Наприклад, ситуація, коли учень відчуває невпевненість і навіть страх перед новим завданням, яке здається йому непосильним. Його позиція виражена в репліках: «Я не вмію..!», «Я не знаю…», «У мене не вийде..». Як дати ці ази, щоб він повірив у себе, віднайшов шлях до вдосконалення та насолоди від уміння керувати м'ячем, а не навпаки?! Що робити з учнями, які слабо координовані? Зацікавити, допомогти, підтримати.

Мудрість педагога, його гуманістична позиція виявиться у словах, зверненні до учня: «Це завдання виконується просто, але якщо спочатку ти його не виконаєш, не біда – в цьому немає нічого страшного. Ми спробуємо разом знайти правильний підхід до виконання цієї вправи». Він пропонує допомогу учневі, але робить це м'яко, залишаючи простір для ініціативи.

Напевно, всі знають, що апогеєм гри в баскетбол є кидок м'яча в кошик. Даєш дитині м'яч у руки, вона біжить до щита і так-сяк виконує кидок. Навіть близько не летить, «куди треба». Питаючи в дітей, куди потрібно кидати, виявляється, що вони не мають жодного уявлення про те, куди слід цілитися. «Туди, в кошик», – ось і вся відповідь.

Вихованцям необхідно пояснювати, що перед кидком потрібно добре прицілитися в щит, і м'яч «рикошетом» потрапить у кошик. Спочатку треба стояти дуже близько коло щита й аналізувати кожен кидок, бо якщо кинути м'яч сильніше, то буде «переліт», а якщо слабше – «недоліт». Так у дітей формується «відчуття м'яча». Яка радість, коли після пояснення діти влучають у кошик! Маленьке відкриття для дитини: «Я влучила, влучила!!!». Отже, можна влучати і справа, і зліва.

Діти повинні весь час міркувати, комбінувати, відкривати щось нове в собі. Для цього й потрібен учитель. Трохи навчити, задати напрямок, а далі нехай кожен пізнає себе, відкриє в собі нові можливості, відчує і буде ділитися, навчати своїх однокласників. Вічна професія – Вчитель.

Пізнавальна функція. Відомо, що існує безпосередня залежність між комунікативними особливостями мовлення вчителя і характером пізнавальної діяльності учнів у процесі вивчення нового матеріалу. Мовлення вчителя може сприяти тому, що ця діяльність стане активною, цікавою для школяра, а може ускладнити сприймання, зробивши учня пасивним спостерігачем на уроці.

Про значущість цієї функції свідчить такий факт. Матеріал, що його викладає вчитель, нерідко закріплюється надовго в пам'яті учнів саме завдяки особливостям його мовлення: зберігаються емоційне забарвлення голосу вчителя, його інтонації, ритм, характер вимовляння окремих слів. Під час викладу нового матеріалу мовлення вчителя має відповідати педагогічним вимогам: бути логічним, доступним, чітким, переконливим.

Застосовуючи в заключній частині уроку *аутотренінг*, а можна і в підготовчій для «настрою» на активну працю, учитель повинен пояснити

учням, що це таке і для чого його використовують. Діти повинні знати, що аутотренінг – це вміння керувати собою в психічному сенсі, можливість збудити себе, заспокоїти, що вкрай необхідно після фізичних навантажень, відпочити за лічені секунди, мобілізуватися.

Викладачі інших предметів часто скаржаться, що діти після уроків фізичної культури приходять збуджені та не можуть уважно сприймати навчальний матеріал, через це страждає дисципліна. Щоб учні прийшли в «норму», застосовують аутотренінг. Цю «психологічну азбуку» може практикувати будь-хто з дорослих: вчитель, мати, батько, брат, сестра. Адже вміння керувати собою – це велике мистецтво. Щоб емоційний підйом припинився, потрібно абстрагуватися від тих занять, що стали причиною підйому, і уявити щось «заспокійливе». У кожного свій сюжет. Діти дуже швидко засвоюють цей матеріал, стають спокійнішими, впевненішими і, найголовніше, добрішими. Адже врівноважена, сильна людина випромінює доброзичливість.

Педагогічна доцільність мовлення вчителя на певному етапі уроку полягає в тому, щоб не тільки передати учням знання, а й сформувати в них емоційно-ціннісне ставлення до знань, викликати потребу керуватися ними в житті, зробити їх основою власних переконань. Учитель повинен створити умови для того, щоб учні змогли осмислити знання як особисту цінність, спонукати їх до роздумів над почутим, пробудити емоційні переживання, почуття, які супроводжують процес пізнання нового.

Організаційна функція. Мова йде про роль мовлення вчителя у вирішенні таких завдань уроку, як організація ефективного навчання слухання учнів, забезпечення оптимального темпу пізнавальної діяльності, творчого робочого самопочуття учнів на уроці.

На ефективність пізнавальної діяльності учнів впливає також їхнє самопочуття на уроці, психолого-емоційний стан. Ті, хто почувається впевнено, спокійно, розкуто, активніші в пізнанні, мають більше можливостей для творчої діяльності. Тому зрозуміла думка сучасних учених про те, як важливо створити на уроці кожному учневі умови для успіху. Велике значення має стиль комунікативної поведінки вчителя. Якщо він будується коректно, з повагою до учня, розуміння його індивідуальності, то краще забезпечується розвиток і навчання, бо дитина відчуває себе особистістю, в діяльності якої зацікавлені вчителі та інші учні.

Протилежну картина спостерігається тоді, коли мовлення вчителя перенасичене наказами, заборонами, що супроводжуються інтонаціями невдоволення, роздратованості («стій тихо», «помовчи», «затули рота»). Це призводить не тільки до руйнування стосунків між учителем і учнями, а й до зниження пізнавальної активності школярів, а інколи й інтересу до навчання взагалі. Нерідко учні, знаючи особливості такої мовленнєвої поведінки вчителя, вже не реагують на його зауваження, навіть тоді, коли вони доцільні.

Зневажливе ставлення до мовлення може спричинити негативні наслідки в спілкуванні вчителя з учнями.

? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що таке педагогічна техніка?
2. Назвіть та охарактеризуйте основні компоненти педагогічної техніки?
3. Розкрийте значення внутрішньої техніки в роботі вчителя.
4. Охарактеризуйте основні напрями емоційного налаштування вчителя перед уроком.
5. Назвіть елементи зовнішньої техніки вчителя.
6. Обґрунтуйте значення невербальної комунікації в діяльності педагога.
7. Назвіть складові невербального спілкування.
8. Поясніть, який спосіб розміщення співрозмовників сприятиме налагодженню продуктивних стосунків під час спілкування.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Після перегляду уроку фізичної культури для учнів 10 класу охарактеризуйте значення невербальних засобів у процесі спілкування з учнями. Укажіть, від яких чинників залежить вплив мовлення вчителя на учнів.

Завдання 2. Поясніть, чим відрізняється мовлення вчителя фізичної культури і тренера. Обґрунтуйте ці відмінності.

ТЕМА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

***Мета вивчення теми*:** засвоїти компоненти професійно-педагогічного спілкування фахівця фізичного виховання і спорту; розглянути класифікацію засобів спілкування; ознайомитися з правилами та стилями педагогічного спілкування.

План

1. Педагогічне спілкування: поняття, функції, види та особливості.
2. Класифікація засобів спілкування.
3. Правила та стилі педагогічного спілкування.
4. Типові моделі спілкування з учнями.

Перелік ключових термінів і понять: педагогічне спілкування, засоби спілкування, правила спілкування, стилі спілкування, типові моделі спілкування.

Теоретичні відомості

1. Педагогічне спілкування: поняття, функції, види та особливості

Педагогічне спілкування – комунікативна взаємодія вчителя з учнями, батьками, колегами, спрямована на створення сприятливого психологічного клімату, психологічну оптимізацію діяльності й стосунків**.**

Педагогічне спілкування як феномен освітнього процесу існує стільки, скільки існує школа, займаючи особливе місце в діяльності вчителя.

Завдяки комунікації педагог повідомляє учням необхідну інформацію, здійснює виховний вплив, організує учнів, вирішує різноманітні проблемні ситуації, взаємодіє з батьками, колегами, адміністрацією тощо. Крім того, характер взаємин фахівця з учнями істотно впливає на результативність педагогічного процесу.

Спілкування притаманне всім видам людської діяльності. Але є такі види праці, де воно з чинника, що супроводжує діяльність, перетворюється на категорію кардинальну, професійно значущу. Інакше кажучи, спілкування є не формою звичайної людської взаємодії, а категорією функціональною. Саме функціональним і професійно значущим є спілкування в педагогічній діяльності, виступаючи інструментом впливу. Тоді звичайні умови та функції спілкування отримують додаткове «навантаження», оскільки із загальнолюдських аспектів вони перетворюються на компоненти професійно-творчі.

Основними суб'єктами педагогічного процесу шкільної освіти є вчитель та учень, які взаємодіють між собою. Найчастіше ця взаємодія відбувається вербально, на рівні слова. Коли вчитель спілкується з учнями в школі на уроці та в позаурочній діяльності, вирішує професійні проблеми тощо, його спілкування є педагогічним, тобто професійним за своїм змістом і сферою функціонування.

Професійно-педагогічне спілкування – це система соціально-психологічної взаємодії між учителем та учнем, спрямована на створення оптимальних умов, змістом якої є обмін інформацією, здійснення виховного впливу, організація взаємовідносин за допомогою комунікативних засобів для спільної діяльності. Навчання поза спілкуванням не існує, оскільки сутністю навчання є спілкування.

Педагогічне спілкування спрямоване на передачу інформації, організацію взаємодії, пізнання особистості, регулювання поведінки, емоційний обмін та виховний вплив на учнів. У педагогічному процесі існують три специфічні педагогічні функції:

- *функція відкриття* дитини до спілкування, яка полягає в тому, щоб переконати дитину в позитивному ставленні вчителя до неї і цим викликати бажання спілкуватися, усунути страх, психологічні затиски;
- *функція співучасті* – обмін повідомленнями: передавати й приймати інформацію; обмін думками, задумами, рішеннями тощо;
- *функція піднесення* вихованця й збереження вчителем власної гідності, здійснення впливу, публічне оголошення чеснот дитини, спрямування її на певні дії, звернення до неї по допомогу.

Педагогічне спілкування допомагає вчителеві організувати взаємодію на уроці й поза ним як цілісний процес.

Спілкування педагога з учнями є специфічним, адже за статусом вони виступають з різних позицій: учитель організовує взаємодію, учень, сприймаючи його дії, залучається до неї. Учневі треба допомогти стати

активним співучасником педагогічного процесу, забезпечити умови для реалізації його потенційних можливостей.

Розрізняють особистісно-орієнтоване та функціонально-рольове педагогічне спілкування.

Особистісно-орієнтоване – виконання певних нормативно заданих функцій (навчати, виховувати) з виявом особистого ставлення, почуттів. Спрямоване воно не скільки на виконання завдань, як на розвиток особистості учня, і вимагає такого рівня активності учня, за якого він не підкоряється обставинам, що складаються в процесі уроку, а сам створює їх, виробляє власну стратегію щодо свідомого та планомірного самовдосконалення, а отже, головна мета особистісно-орієнтованого спілкування – розвиток учня.

Учитель, який налаштований на особистісно-орієнтоване спілкування, демонструє відкритість, доступність, створює для дітей можливості для висловлювання думок і почуттів. Він має бути справедливим, довіряти дітям, визнавати їх неповторність, цікавитися їхнім життям, проблемами, бути готовим завжди допомогти.

Функціонально-рольове спілкування є суто діловим, стандартизованим спілкуванням, обмеженим виконанням рольових позицій (я вчитель, я старший). Його головна мета полягає в забезпеченні виконання певних дій (розповісти, проконтролювати тощо), під час яких особисте ставлення педагогів і учнів не враховується.

Тут варто підкреслити, що педагогічне спілкування з дітьми – це творчий процес, який породжує безліч непередбачених ситуацій і взаємодій. У цьому сенсі будь-який акт взаємодії з учнями є вирішенням творчого завдання. Наприклад, як проявити творчість учителю в процесі повідомлення такої інформації та спілкування з класом, як опис техніки будь-якої фізичної вправи. Більшість фахівців фізичного виховання і спорту починають описувати техніку фізичної вправи, а потім переходять до показу. А можна інакше: спочатку повідомити учням найкращий результат у виконанні цієї вправи, хто є чемпіоном світу і Олімпійських ігор, як швидко зростав результат цієї вправи і який результат повинні показати учні в кінці навчального року, які вправи (підготовчі, підвідні та спеціальні) доцільно виконувати, щоб досягти високого результату.

Це має бути система, добре продумана інформація, яка б зацікавила учнів і налаштувала їх на активну співпрацю з учителем.

Тож здатність фахівця організувати спілкування є підґрунтям продуктивної діяльності учня. Водночас педагогічне спілкування може складатися краще чи гірше, ефективно чи неефективно, інакше кажучи, бути професіональним або непрофесіональним.

Залежно від змісту і сфери функціонування, педагогічне спілкування за якісними познаками поділяється на *професійне і непрофесійне.*

Професійне педагогічне спілкування на рівні майстерності взаємодії забезпечує через фахівця трансляцію учням людської культури, сприяє засвоєнню знань, становленню ціннісних орієнтацій під час обміну думками, забезпечує формування гідності дитини.

Професійне педагогічне спілкування вимагає від фахівця спеціальної підготовки, педагогічної мудрості в організації взаємин з учнями, колегами в різних сферах освітнього процесу; постійно відчувати і підтримувати зворотний зв'язок у спілкуванні; знаходити відповідні комунікативні засоби, які відповідали б індивідуальним особливостям учня та ситуації спілкування.

Непрофесійне педагогічне спілкування породжує в учнів страх, невпевненість, спричинює зниження роботоздатності, порушення динаміки мовлення і внаслідок цього – прояв стереотипних висловлювань у школярів, оскільки у них знижується бажання думати і діяти самостійно. Зрештою, виникає стійке негативне ставлення і до вчителя, і до навчання. Почуття пригніченості від вивчення певного предмета, а нерідко і від спілкування з учителем, у деяких учнів триває впродовж багатьох років. Замість радості пізнання і спілкування з'являється відчуженість. Тому непрофесійне спілкування можна назвати нерезультативним, недосконалим, на відміну від професійного.

Педагогічне спілкування відрізняється від звичайного, повсякденного спілкування вчителя за межами школи та поза професійною діяльністю.

Особливостями педагогічного спілкування є:

1) учителю в процесі спілкування належить провідна роль, саме від нього залежить, як складуться взаємини з учнями, успішність чи неуспішність цього процесу;

2) вплив фахівця на учнів завжди є виховним, тобто таким, що сприяє формуванню в учнів тих чи інших якостей і рис;

3) професійний характер спілкування вимагає постійного аналізу побудованої системи взаємин з учнями для запобігання помилок у здійсненні педагогічного впливу.

2. Класифікація засобів спілкування вчителя фізичної культури

У системі педагогічного спілкування взаємодіють вербальні (мова, мовлення) і невербальні (міміка, пантоміміка, жести, контакт очей, погляд) засоби спілкування.

Вербальна комунікація (від лат. *verbalis*, від *verbum* – слово) – процес взаємообміну інформацією за допомогою мови (усної, писемної, внутрішньої), який вимагає активної розумової діяльності.

Мовленнєві засоби спілкування є основними і за частотою застосування, і за змістом. Вони дозволяють виражати тонкі відтінки почуттів, думок, спонукань людини. За допомогою мови вчитель фізичної культури віддає розпорядження, пояснює, оцінює поведінку і дії учнів, регулює їхній стан. Мовлення буває монологічним і діалогічним.

Монологічне мовлення – це послідовне та чітке викладення думок, знань учителем. Із всіх різноманітних форм учитель найчастіше користується поясненням, описом, розповіддю.

У позакласній роботі монологічне мовлення використовується учителем фізичної культури у вигляді лекції, коментаря, наукової доповіді, публічної промови.

Монологічним мовлення вчителя фізичної культури є і тоді, коли він віддає команди на уроці, розпорядження, ставить риторичні питання (питання, що не потребують відповіді, оскільки вони самі по собі є розумінням того чи іншого).

Діалогічне мовлення – це специфічна форма спілкування, коли людина сприймається як партнер із правом на власну позицію, на індивідуальний спосіб сприйняття світу, а також обмін репліками між обома сторонами, що спілкуються. Воно застосовується для обміну думками, узгодження спільних дій.

Діалогічне мовлення висуває менше вимог до правильності мови, у ній не так помітні обмовки, неточне вживання слів, незакінченість фраз. Увесь діалог – це підтримка співрозмовником процесу мовлення: можна закінчити чиюсь думку, поставити уточнювальні питання. Це допоможе тому, хто говорить, висловити свою думку і бути зрозумілим співрозмовнику. Особливістю діалогу є й те, що він здійснюється при емоціональному контакті тих, хто спілкується, в умовах їх взаємного сприйняття.

Діалогічне мовлення вчителя широко представлене різними бесідами з учнями, що будуються у вигляді запитань і відповідей. Спрямований діалог називається ***бесідою***. Завдяки бесіді учитель виявляє в учнів рівень знань, переконань, душевних станів, бесіда є одним із головних засобів виховання.

Серед різноманітних функцій мови (сигніфікативна – позначення предметів, явищ, дій тощо) особливого значення для педагогічної діяльності набуває комунікативна функція, що має три сторони: інформаційну, виразну і волевиявлення.

Інформаційна сторона проявляється в передачі знань і вмінь та тісно пов'язана з функціями позначення (наприклад, використання спортивної термінології) й узагальнення (наприклад, віднесення того чи іншого показника рухової діяльності до відповідної групи рухових якостей: швидкості реагування – до якості швидкості; зусилля при стисканні динамометра – до групи силових здібностей тощо).

Інформаційна сторона пов'язана з передачею почуттів і ставлення того, хто говорить, до предмета повідомлення. За *тембром, чутністю голосу*, за паузами тощо розпізнають, спокійна чи схвильована людина, сердита вона чи радісна, втомлена чи нудна. Через мову вчитель передає учням своє ставлення до їхніх вчинків і дій. За мовою учні легко розпізнають відвертість емоцій фахівця або його байдужість.

Волевиявлення відображає прагнення того, хто говорить, підпорядковувати дії та вчинки того, з ким людина спілкується, своїм бажанням і намірам. Вони тісно пов'язані з переконанням і навіюванням.

Невербальні засоби спілкування передбачають обмін неоформленими у слово повідомленнями між людьми.

Невербальна комунікація – процес взаємообміну інформацією шляхом використання для передачі повідомлень невербальних (немовних) засобів комунікації. Засоби невербальної комунікації (зовнішній вигляд, пантоміміка, міміка, контакт очей, міжособистісний простір тощо) є носіями професійно й особистісно значущої інформації. Використання та розуміння вчителем невербальних засобів допомагає підвищити ефективність взаємодії, обміну

інформацією. Для дітей дуже важливим є зовнішній вигляд педагога: жести, міміка, пантоміміка, хода, символи, предмети, дії тощо.

Найбільш розповсюдженими серед немовленнєвих засобів спілкування є жести в поєднанні з мімікою. Вони відображають динамічний бік спілкування, на відміну від зовнішнього вигляду і фізіологічної маски, які створюють ситуативний бік спілкування.

За твердженнями науковців, 60-80% комунікацій відбувається з використанням невербальних засобів, значущість у спілкуванні міміки, жестів становить 55%, слів – 7%, інтонації – 38%, понад 90% інформації у перші секунди спілкування передається невербальними засобами.

Міміка (від грец. *mimikos* – наслідувальний) – зовнішній прояв психічних станів людини, насамперед, емоційних рухів лицевих м'язів, що дає змогу не тільки повноцінно сприймати, а й розуміти думки, позиції, наскільки вони відповідають реальній дійсності.

Учні надають перевагу вчителям із доброзичливим виразом обличчя, високим рівнем зовнішньої емоційності, привабливою зовнішністю, тобто з мімікою, що виражає позитивно забарвлені емоційні стани.

Міміка – це динамічний вираз обличчя в певний момент спілкування. Хоча деякі елементи жестикуляції та міміки природні, вони загалом зумовлені вихованням. Уміле володіння ними допомагає вчителю передавати необхідну інформацію учням, відображати свій настрій і за необхідності передавати його учням. Тому вчитель високого рівня майстерності певною мірою повинен володіти артистизмом. Недарма К. Д. Ушинський писав: «Педагогіка – не наука, а мистецтво – найширше, складне, найвище і найнеобхідніше з усіх мистецтв». Мистецтво виховання базується на науці. Як мистецтво складне і велике воно спирається на безліч великих і складних наук; як мистецтво воно, крім знань, потребує здатності й нахилів, і, як мистецтво, воно прагне до ідеалу, вічно досягається і ніколи повністю недоступне: до ідеалу досконалої людини».

Жести (від лат. *gesta* – діяння) – це виражальні рухи рук, пальців, голови, що мають сигнальне значення; передають психічний стан того, хто говорить вголос або промовляє подумки.

Жести використовуються як допоміжний засіб спілкування людей; рухи тіла (переважно рух), якими супроводжується мова для надання їй більшої виразності.

До жестових засобів спілкування відноситься і погляд, який може повідомити учням різноманітну інформацію, особливо в поєднанні з мімікою. Наприклад, погляд фахівця, спрямований на учня, може давати підставу учню думати, що увага, яка до нього прикута, викликана бажанням вчителя запитати в учня, викликати його для показу вправи тощо.

У стосунках з учнями візуальний контакт виконує функцію емоційного підсилення. Відкритий, доброзичливий погляд прямо в очі дитини сприяє встановленню взаємодії з нею, задоволенню її емоційних потреб. Саме в ці хвилини учні найкраще запам'ятовують сказане. З дітьми, які не дивляться на вчителя, опускають очі або відвертаються, важко спілкуватися, вони відчувають глибоку самотність. У навчанні та позаурочний час їм потрібен

лагідний погляд, підбадьорливий дотик дорослого, що знімає тривожність, страх, формує впевненість у собі.

Взагалі дії займають на уроках фізичної культури значне місце. Вони включають показ фізичних вправ, а отже, передачу змісту спілкування; рухи, як вираз ставлення вчителя до учня (наприклад, поплескування по плечу на знак схвалення його дій) або учнів один до одного (наприклад, вираження погрози замахом руки). Воно слугує засобом отримання інформації між учнями, що взаємодіють один з одним: наприклад, пересування партнера до воріт суперника є сигналом для учня, який володіє м'ячем, щоб він віддав пас. Нарешті, рукостискання теж є вираженням ставлення під час спілкування.

Предметні засоби спілкування. До немовних засобів спілкування відноситься обмін речами. Наприклад, при виконанні змагальної вправи, яка шеренга учнів швидше передасть з одного кінця на інший набивний м'яч, сигналом до виконання вправи кожним учнем може виявитися отримання м'яча від партнера, що стоїть поряд.

Вручення подарунків, нагородження переможців призами теж належить до предметних засобів спілкування.

Кодово-символічне спілкування з учнями здійснюється вчителем фізичної культури за допомогою схем, формул, символів.

Поєднання засобів спілкування, їх єдність є важливою передумовою виховного впливу педагога на учнів, щоправда, в низці досліджень доведено, що для представників різної статі роль тих чи інших засобів спілкування різна (рис. 1).

ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ

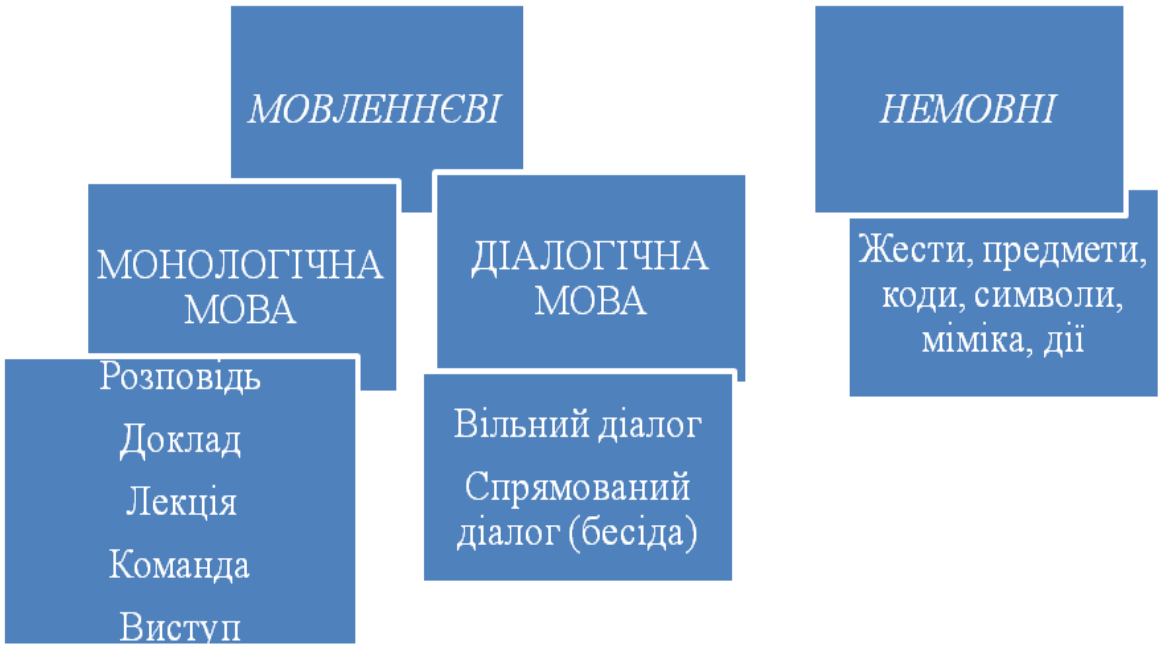


Рисунок 1 – Класифікація засобів спілкування

Значення невербальних засобів у процесі спілкування:

1. Учителю потрібно уважно вивчати можливості свого обличчя, виробляти вміння користуватися виразним поглядом, уникати надмірної

динамічності м’язів обличчя і очей («бігаючі очі»), а також пасивної статичності («кам’яне обличчя»).

2. Відкритий, природний, доброзичливий погляд «прямо в очі» дитині важливий не лише для встановлення взаємодії, але й для задоволення емоційних потреб. Погляд здатний передати почуття педагога. Дитина найбільше уважна, коли ми дивимося їй в очі, і найкраще запам’ятовує все складне в такі хвилини. Учні відчувають доброзичливе ставлення педагога до них.

3. У процесі спілкування необхідно враховувати й розміщення співрозмовників: якщо спілкуються суперники – вони сидять (стоять) один напроти одного; якщо друзі – поруч; якщо звичайна (випадкова) бесіда – сидять навпроти за столом.

3. Правила та стилі педагогічного спілкування

Дотримання правил педагогічного спілкування вбереже педагога від багатьох труднощів і помилок, які можуть виникнути в практичній діяльності. Стислий виклад можна звести до таких пунктів.

Правило 1. Цілеспрямовано вибудовуйте стосунки з дітьми.

Правило 2. При організації педагогічного спілкування налаштовуйте учня на його власні інтереси в навчанні.

Правило 3. Спрямовуйте свою мову на конкретного учня або групу учнів.

Правило 4. При взаємодії з дітьми використовуйте інформацію, організацію взаємостосунків, цікавтесь особистістю дитини.

Правило 5. Не будуйте спілкування з дітьми «зверху-вниз». Кожна дитина має право відстоювати самостійність у взаємовідносинах.

Правила 6. Формуйте в себе навички «психологічного камертона», який підкаже вам найбільш точні підходи до особистості. Для цього необхідно:

- уміти спостерігати за дітьми;
- прагнути зрозуміти вираз їхніх очей, міміку, жести, настрій, експресію;
- бути гнучкими й оперативними в своїх реакціях на поведінку класу;
- учитися порівнювати сьогоднішню психологічну атмосферу в класі з учорашньою, шукати загальний психологічний знаменник;
- намагатися бачити себе збоку очима дітей. Для цього потрібно частіше аналізувати свою діяльність;
- намагатися поставити себе на місце учня, з яким працюєте;
- відвідувати уроки колег і порівнювати себе з ними. Бути самокритичними, виявляти власні недоліки;
- частіше визначати свої помилки, не соромлячись зізнаватися дітям у своїй некомпетентності з того чи іншого питання – діти зрозуміють. Частіше спілкуватися з дітьми в позаурочний час. Якщо у вас з’явилось у класі прізвисько, не гніватись, а спокійно намагатися визначити, які особисті недоліки призвели до його появи.

Правило 7. Вчиться чути дітей. Потрібно вислухати до кінця, навіть якщо учень, на ваш погляд, говорить неправильно і у вас обмаль часу.

Правило 8. Організовуючи спілкування з дітьми, спокійно намагайтеся відчути їхній настрій, який розвивається під час спілкування.

Правило 9. Виникнення конфлікту необхідно терміново нейтралізувати й виправити ситуацію.

Правило 10. Будьте тактовними під час спілкування. Ніколи не вказуйте учневі на недоліки в його характері.

Правило 11. Постійно вдосконалюйте інструмент спілкування – власне мовлення.

Важливою характеристикою педагогічного спілкування є його стиль. Перше експериментальне дослідження стилів спілкування проведене в 1938 році німецьким психологом Куртом Левіним.

Стиль спілкування – це система способів, прийомів, які використовує вчитель під час педагогічної взаємодії.

Стиль спілкування з дітьми – категорія соціальна. Стильові особливості педагогічного спілкування і педагогічного керівництва залежать, з одного боку, від індивідуальності педагога, від його компетентності, комунікативної культури, емоційно-морального ставлення до учнів, творчого підходу до професійної діяльності, з іншого боку, – від особливостей дітей, їхнього віку, статі, вихованості й особливостей учнівського колективу, з яким учитель вступає в контакт.

В. А. Кан-Калик, поєднуючи різновиди ставлення вчителя до учнів і способи керівництва учнівським колективом, виділяє такі стилі педагогічного спілкування:

- *спілкування на підставі захоплення спільною творчою діяльністю* – ґрунтується на активно-позитивному ставленні до учнів;
- *спілкування на основі дружнього ставлення* – базується на особистісному позитивному сприйнятті учнями вчителя, який виявляє приязнь, повагу до дітей, але потрібно остерігатися перетворення дружніх взаємин на панібратські;

Виділяють і негативні стилі спілкування. До них можна віднести:

- *спілкування-дистанція* – обмеження спілкування формальними стосунками; педагог, якому властивий такий стиль, може позитивно ставитися до учнів, але в організації діяльності він схиляється до авторитаризму;
- *спілкування-залякування* – поєднує негативне ставлення до учнів і авторитарність у способах організації діяльності; при цьому стилі не може бути співтворчості;
- *спілкування-загравання* – поєднує позитивне ставлення до дітей з лібералізмом; ґрунтується на пошуку прийомів завоювання дешевого авторитету, молоді вчителі обирають цей стиль через брак досвіду професійної діяльності.

4. Типові моделі спілкування

Найбільш розповсюджена класифікація стилів педагогічного спілкування з учнями, яка визначає такі стилі: авторитарний, демократичний, ліберальний.

Авторитарний стиль спілкування – характеризується дидактом, жорсткою формою управління, який перетворює одного з учасників комунікативної взаємодії на пасивного виконавця, пригнічуючи його самостійність та ініціативу. Справи в групі повністю плануються заздалегідь, визначаються лише конкретні цілі, а не перспективи. Учитель має чітку мову, непривітний тон. Превалюють ділові, короткі розпорядження. Позитивні й негативні оцінки – суб'єктивні.

Демократичний стиль спілкування – виявляється в повазі, довірі до учнів, намаганні педагога залучити їх до співпраці, самостійності, враховуючи інтереси, ініціативу вихованців.

Робота планується в групах, обговорюється колегіально. За результати роботи несуть відповідальність усі. Учитель надає інструкції товариським тоном у вигляді пропозиції. Похвала й осудження поєднуються з порадами, заборони – з дискусіями.

Ліберальний стиль спілкування – це педагогічна взаємодія між суб'єктами освітнього процесу, яка характеризується низьким рівнем вимог, потураннями учням і відсутністю стійкої педагогічної позиції. Робота йде сама по собі. Відсутність співпереживання й співробітництва. Тон байдужий.

Для вироблення свого стилю спілкування можуть слугувати типові моделі спілкування вчителя з учнями на уроці фізичної культури.

Досить образну характеристику *непродуктивних стилів педагогічного спілкування з*апропонував В. А. Кан-Калик:

- *Модель «Монблан».* Учитель підноситься над класом, як гірська вершина. Він парить у світі знань науки, захоплений ними, але перебуває на недосяжній висоті. Система спілкування педагога складається так, що він неначе відсторонюється від учнів, мало цікавиться особистістю дитини. Зрозуміло, що такий вчитель лише повідомляє інформацію учням. Ця модель спілкування породжує відсутність психологічного контакту між учителем і учнями, формує пасивну ініціативу, заперечує педагогічне управління освітнім процесом;

- *«Китайська стіна».* Ця модель характеризується тим, що між педагогом і дітьми будуються такі стосунки, які підкреслюють перевагу вчителя над учнями; повідомити інформацію, але не вчити. Результатом такої моделі може бути відсутність міжособистісних стосунків між учителем і учнями, слабкий зворотний зв'язок в освітньому процесі, відсутність навчальної ініціативи учнів, байдужість учнів до вчителя.

- *Модель «Локатор».* Учитель будує взаємовідносини з дітьми вибірково. Часто концентрує свою увагу на окремих групах учнів (сильних або слабких), залишаючи поза увагою решту. В результаті такої моделі спілкування на уроці не створюється цілісної та безперервної системи в спілкуванні, вона підмінюється фрагментарною, ситуативною взаємодією.

- *Модель «Робот».* Це педагог, який спрямовано і послідовно діє на основі спланованої програми, незважаючи на обставини, які вимагають змін у спілкуванні. Такі педагоги не розуміють, що педагогічна дійсність постійно змінюється, виникають нові й нові обставини, умови, які повинні негайно вирішуватися через систему спілкування і викликати відповідні зміни у вихованні та навчанні учнів. При такому стилі спілкування учні розуміють, що дії вчителя носять формальний характер і викликають низький педагогічний ефект у навчанні.

- *Модель «Я сам».* Учитель прагне все робити сам, гальмуючи прояв ініціативи з боку дітей.

- *Модель «Гамлет».* Педагог постійно сумнівається в правильності системи організації взаємин із учнями.

- *Модель «Друг».* Така модель спілкування передбачає дружні стосунки, які, безумовно, важливі, але можуть призвести до того, що втратиться діловий характер діяльності.

- *Модель «Тетерев».* Педагог у взаємодії з учнями чує лише себе.

Він поглинутий власними думками, ідеями, педагогічними проблемами, завданнями і не завжди відчуває партнера по спілкуванню.

Дослідження показують, що оволодіння складним мистецтвом педагогічного спілкування цілком можливе, але для цього необхідне професійне самопізнання, самовдосконалення.

У чистому вигляді стилі не існують, а їхні перераховані варіанти не вичерпують усе розмаїття вироблених під час педагогічної практиці стилів спілкування. У системі спілкування яскраво проявляється індивідуальність особистості вчителя.

? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Визначте, у чому відмінність між професійним і непрофесійним педагогічним спілкуванням?
2. Назвіть види та функції педагогічного спілкування.
3. Уточніть, що визначає стиль спілкування вчителя з учнями.
4. Назвіть та охарактеризуйте типові моделі спілкування вчителя з учнями.
5. Порівняйте види ставлення вчителя до учнів зі стилями педагогічного спілкування за В. А. Кан-Каликом.
6. Охарактеризуйте правила педагогічного спілкування.
7. Проаналізуйте, чим відрізняється педагогічне спілкування від спілкування вчителя з людьми поза професійною діяльністю.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Створіть презентацію «Професійно значущі якості педагога, необхідні для ефективного спілкування» (обсяг презентації – 10-12 слайдів).

Завдання 2. Заповніть анкету або пройдіть тест на визначення рівня власних професійних компетентностей (комунікація, планування, лідерство, емоційна стійкість). Складіть індивідуальний план самовдосконалення з урахуванням результатів анкетування (тестування).

ТЕМА 4. ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

***Мета вивчення теми*:** засвоїти складові структури професійного становлення молодого фахівця фізичного виховання і спорту; розглянути критерії ефективності професійної діяльності вчителя фізичної культури, тренера.

План

1. Адаптація молодого фахівця до педагогічної діяльності.
2. Педагогічне покликання до професійної діяльності фахівця. Найважливіші задатки педагогічної професії.

3. Вимоги до діяльності вчителя фізичної культури, тренера.

4. Оцінка ефективності професійної діяльності вчителя фізичної культури, тренера.

5. Підвищення професійної майстерності вчителя фізичної культури, тренера.

Перелік ключових термінів і понять: адаптація, етика спілкування, педагогічне покликання, професійна придатність, задатки, оцінка професійної діяльності, шляхи підвищення майстерності вчителя та тренера.

Теоретичні відомості

1. Адаптація молодого фахівця до педагогічної діяльності

Адаптація **–** це процес пристосування організму до нового середовища на засадах гармонії та взаємовідповідності.

На психологічному рівні адаптація виявляється як відчуття внутрішнього дискомфорту, невпевненості, зростання психічної напруженості, підвищення тривожності, явний або прихований конфлікт із соціальним оточенням.

Науковці виділяють кілька напрямів адаптації, за якими відбувається перебудова системи відношень і засобів взаємодії індивіда з іншими людьми.

Перший напрям – включення в нову систему діяльності, що характеризується низкою принципових відмінностей від усього попереднього періоду життя. Так, якщо раніше закладі вищої освіти діяльність студента була зорієнтована на засвоєння знань, умінь і навичок із фізичного виховання людини, то в професійній діяльності вона вже зорієнтована на передачу набутих знань, умінь і практичних навичок. Тобто розширюється обсяг виконуваних дій, зростає кількість параметрів, які утримуються водночас у сфері актуального усвідомлення, що відображає поліфункціональну діяльність (організація оздоровчої роботи в режимі навчального дня школярів, спортивно-масової оздоровчої роботи, поповнення матеріально-спортивної бази, робота з батьками тощо), змінюється система контролю над діяльністю: від звітності у формі заліків, іспитів до виявлення якості знань, умінь і практичних навичок школярів, стану їхньої фізичної підготовленості.

Другий напрям – зміна рольових позицій: із ролі «дитини», якою всі опікуються й контролюють (колишній студент), молодий учитель одразу переходить на позицію людини, яка має відповідати не тільки за себе, а й за учнів, при цьому навчати, контролювати, приймати рішення, координувати, рекомендувати.

Третій напрям – звикання до нового середовища, що потребує іншого життєвого ритму: відбувається різка зміна режимів праці, відпочинку, побуту.

Вивчаючи структуру процесу адаптації, дослідники розглядають кожну подію взагалі і весь процес як систему, що складається із двох взаємозумовлених компонентів:

- *адаптивна ситуація* – це перехід особистості з одного середовища в інше;

- *адаптивна потреба* – це відповідна реакція особистості на зміну певних умов соціального середовища, що супроводжується приведенням їх у відповідність.

Потреба різкої зміни багаторічного, звичного робочого стереотипу, прийняття системи орієнтації, інших принципів організації – процес доволі складний і супроводжується негативними переживаннями, нервовими зривами та стресовими реакціями в разі незадовільної адаптації (дезадаптація).

Порушення стосунків між фахівцями може призвести до відчуження в педагогічному колективі. Вчитель співвідносить свої вчинки з цінностями педагогічного колективу, групи, і тому залежить від реальних та очікуваних реакцій інших людей, із якими він взаємодіє безпосередньо або опосередковано.

Сьогодні вчитель фізичної культури перебуває на перетині вимог багатьох груп із доволі протилежними ціннісними орієнтаціями:

- адміністрації школи, яка зацікавлена, з одного боку, в сильному складі вчителів з яскравою індивідуальністю, а з іншого, – у слухняних виконавцях визначеної загальної стратегії шкільного життя, а не в носіях власних талантів і поглядів;

- методистів, які хочуть, щоб учителі працювали з натхненням, ентузіазмом, повністю розкривали та втілювали індивідуальний потенціал творчості, і водночас, щоб діяльність фахівця була уніфікованою, вписувалася в загальнопедагогічні норми;

- колег, які висувають протилежні очікування: прагнуть, щоб їхній колега був компетентним, володів майстерністю, – і водночас вступають із ним у конкурентні стосунки, побоюючись, що він буде занадто компетентним, досвідченим, що його більше поважатимуть діти, а вони самі на його тлі виглядатимуть менш яскраво;

- батьків, які, з одного боку, вимагають від фахівця підвищеної уваги до своєї дитини, і водночас хочуть, щоб учитель її «перевиховав», «змусив робити те, що потрібно», при цьому не надто тиснучи;

- учнів, які також перебувають у подвійному очікуванні: вони прийшли до школи навчатися, отримувати знання, досвід міжособистісної взаємодії, але при цьому прагнуть, як будь-які діти, попустувати, погуляти, відпочити;

- окрім того, учитель, з одного боку, хотів би повністю самореалізовуватися в професійній діяльності, а з іншого, – у нього є родина (яка теж потребує уваги, піклування), потреба у вільному часі, позапедагогічні захоплення, прагнення бути незалежним від чужих думок і бажань. Такі ситуації змушують фахівця робити вибір між цінностями різних педагогічних груп.

Якими б вдалими не були стосунки фахівця фізичної культури з педагогічним колективом, пріоритетними для нього є його стосунки з учнями, саме в них може реалізуватися те, заради чого він свого часу обрав професію педагога, і саме тут можуть зазнати остаточного краху його ідеалізовані очікування, виявитися факт неправильного професійного вибору. Так, якщо постійні, тривалі конфлікти з педагогічним колективом ще залишають учителю

надії на те, що змінивши місце роботи, все буде інакше, то стійкі негативні стосунки з учнями найчастіше призводять до прийняття рішення залишити педагогічне середовище.

У кожного фахівця надовго зберігається в пам'яті перший робочий день. Одного учні зустріли відносно спокійно, іншому можуть влаштувати випробування на міцність.

Педагогічні рекомендації, збірники педагогічних завдань містять багато відповідних прикладів, а також прикладів більш-менш вдалих способів вирішення ситуацій. Готових рецептів немає, кожен учитель шукає власний вихід із різних педагогічних ситуацій.

Найчастіше учні випробовують фахівця на «міцність» у таких ситуаціях:

- коли в дітей є досвід негативної взаємодії з фахівцями, і вони очікують, що новий педагог дотримуватиметься тієї самої лінії поведінки. Тому вони приймають рішення знати, що в разі потреби можуть постояти за себе;
- коли фізичну культуру викладали в школі кілька вчителів, які ненадовго залишалися в школі. Тоді учні роблять висновок, що й цей працює тимчасово і довго не затримається, тому немає потреби дотримуватися правил поведінки, техніки безпеки, спортивної форми, відвідування занять тощо;
- коли фахівець, якого змінив молодий учитель фізичної культури, був для дітей особливо дорогим і близьким. Тоді вони : а) не приймають будь-якого нового вчителя, намагаючись повернути попереднього; б) розцінюють доброзичливе прийняття нового фахівця, як зраду того, хто пішов; в) прагнуть негайно випробувати новачка, щоб пересвідчитись у тому, чи він взагалі може претендувати на те, щоб посісти місце попереднього вчителя;
- інколи учні просто бешкетують для того, щоб трохи попустувати, погратися, прикрасити шкільне життя, якщо воно взагалі нудне, нецікаве.

Початок педагогічної діяльності, перший контакт із дітьми пов'язаний зі значним нервовим навантаженням, впоратися з яким учитель не завжди може. Крім того, є низка об'єктивних причин, що поглиблюють нервовий стан фахівця, а саме:

- молодий фахівець не знає учнів в обличчя, відчуває значні труднощі при звертанні до дітей. Тому, якщо потрібно вирішувати конкретні ситуації на уроці, він щоразу повинен шукати нові форми звернення;
- він ще не вміє правильно розподілити час на уроці, тому часто затягує або не встигає провести заключну частину уроку. Важко дається забезпечення дзеркального показу фізичних вправ, використання групового та індивідуальних способів організації навчальної діяльності учнів, вибір робочого місця в спортивному залі та на спортивному майданчику тощо.

Такі ситуації демонструють недосвідченість фахівця і стають приводом для іронічного ставлення з боку дітей.

Адаптацію до учнівського колективу можна вважати успішною тоді, коли вчитель починає чітко бачити не лише абстрактний клас, а й кожного окремого учня (стан його здоров'я, рівень фізичної підготовленості, інтереси).

Таке одночасне бачення з'являється із досвідом, якщо вчитель прагне його набути. При цьому дуже важливим є власний розвиток. Адже професія

вчителя фізичної культури передбачає постійні адаптаційні процеси: кожен учень, кожен клас очікує від фахівця певних якостей, і якщо їхні сподівання не справдилися, «замикається» від взаємодії з ним.

Отже, кожен учитель має бути готовим до певного діапазону змін, водночас зберігаючи індивідуальний стрижень (самоповагу, моральні норми, життєві та професійні принципи). Завдання будь-якого вчителя у процесі адаптації – зберегти незмінним це особистісне ядро і разом з тим набути здатності до доцільних варіативних самовиявів у конкретних ситуаціях соціальної та професійної взаємодії. А цього можна успішно досягти тільки за умови компетентного подолання бар'єрів, що розділяють фахівця й учнів.

Успіх взаємин з учнями переважно залежить від того, як молодий учитель утвердився в педагогічному колективі. При цьому не менш важливою складовою роботи вчителя є стосунки з колегами, відтак не варто шукати в професійній діяльності членів педагогічного колективу недоліків.

Треба завжди пам'ятати:

- образивши своїх колег огульним запереченням їхньої професійної компетентності, ви ризикуєте залишитесь у ролі одинака;
- зовні непоказний досвід ваших колег може виявитися значно ефективнішим, ніж вам здається, а тому не навішуйте негативних ярликів одразу;
- уважно придивіться до досвіду колег, аналізуйте, вчиться на чужих помилках;
- не конфліктуйте, якщо вам роблять зауваження, навіть тоді, коли вважаєте його несправедливим або необґрунтованим;
- пам'ятайте, що послідовність власної позиції, стійкість переконань не доводять словами, головним критерієм вашої правоти є досягнення;
- доки ви не досягли кращих результатів, ніж ті, кого ви критикуєте, не поспішайте з критикою.

Критерієм соціально-психологічної адаптації в педагогічному колективі є не лише ваше реальне становище, спортивний авторитет, а і його психологічне відображення у вашій свідомості, почуття повноправності, впевненість у своїх діях, задоволеність, відповідальність, низький рівень конфліктності.

Учителю-початківцю варто звернути увагу на такі умови **адаптації в школі:**

1. Знання предмета, особиста працьовитість і відповідальність у роботі. При цьому дуже важливо бездоганно, із усією серйозністю і відповідальністю виконувати громадські доручення. Це допоможе вчителеві вже з перших кроків педагогічної діяльності утвердитися як серйозному і вдумливому фахівцю, умілому вихователю.

2. Спостережливість та обдуманість у стосунках, тактовна поведінка.

Необхідно дослухатися до думки кожного вчителя, але не поспішати з висновками, а тим більше з оцінками роботи колег. Однак це не означає відсутність свого «я» у відносинах із колегами. Власну точку зору треба вміти відстоювати, без зайвої гарячковості, з дотриманням такту.

3. Виважена вимогливість і педагогічний такт. Ці якості вимагають підтвердження особистим прикладом у діяльності. Виважена вимогливість припускає також об'єктивність у судженнях та оцінках. До будь-якої поради потрібно прислухатися, а відстоювати свою точку зору правомірно лише на основі перевірених фактів.

4. Учителю-початківцю важливо якнайбільше вчитися спілкуванню з дітьми в досвідчених учителів, частіше відвідувати їхні уроки.

5. *Чуйність і доброзичливість у стосунках з колегами*, *врівноваженість і моральність у всьому.* При цьому ніколи не слід займати вигідну для себе позицію, якщо доводиться мати справу навіть із більшістю несумлінних і нечесних працівників.

Фахівцям-початківцям дуже важливо дотримуватись етики ділового спілкування з директором школи та колегами.

Етика спілкування з керівником закладу освіти повинна бути спрямована:

- на допомогу керівникові створити в колективі доброзичливу етичну атмосферу, сприяти зміцненню справедливих взаємин. Пам'ятайте, що ваш керівник потребує цього насамперед;
- не намагайтеся нав'язувати керівникові свою думку або командувати ним. Ваші пропозиції або зауваження висловлюйте тактовно і ввічливо. Ви не можете щось прямо наказувати, але можете сказати: «Як ви ставитеся до того, щоб…..» тощо;
- якщо в колективі може статися або вже сталася якась радісна або неприємна подія, про це необхідно повідомити керівника. У разі неприємностей намагайтеся допомогти йому полегшити вихід зі складної ситуації та запропонувати своє бачення у вирішенні проблеми;
- не розмовляйте з директором категоричним тоном, не говоріть завжди тільки «так» або «ні», бо коли ви постійно погоджуєтеся, справляється враження підлабузника, а коли завжди говорите «ні», то стаєте постійним подразником;
- не варто звертатися за допомогою, за порадою або пропозицією «через голову» вашого керівника, за винятком екстрених випадків, інакше вашу поведінку можуть розцінити як неповагу, нехтування думкою директора або сумнів щодо його компетентності. У будь-якому випадку ваш безпосередній керівник при цьому втрачає свій авторитет;
- якщо вас призначили відповідальним за щось, делікатно поруште питання і про ваші права. Завжди пам'ятайте, що відповідальність не може бути реалізована без відповідної свободи дії.

Етика спілкування з колегами:

- не вимагайте особливого ставлення до себе або особливих привілеїв;
- спробуйте досягти чіткого розподілу прав і відповідальності щодо виконання спільної діяльності;
- не ставтеся упереджено до своїх колег і намагайтеся не зважати на різні забобони й плітки під час спілкування з ними;

- називайте своїх колег на ім'я та по батькові і намагайтеся робити це частіше;

- усміхайтеся, будьте доброзичливими й використовуйте все різноманіття прийомів і засобів, щоб продемонструвати добре ставлення до співрозмовника. Пам'ятайте: що посіяв – те й вродить;

- не обіцяйте, якщо не зможете виконати обіцяного;

- не перебільшуйте своєї значущості та своїх можливостей. Якщо вони не справдяться, вам буде незручно;

- не намагайтеся «лізти людині в душу». На роботі не прийнято розпитувати про особисті справи, а тим більше – про проблеми;

- слухайте не себе, а співрозмовника;

- не намагайтеся видаватися кращим, розумнішим, цікавішим, ніж ви є насправді. Рано чи пізно все викриється;

- посилайте імпульси ваших симпатій – словом, поглядом, жестом, дайте учасникові спілкування зрозуміти, що він вас цікавить. Усміхайтеся, дивіться прямо в очі;

- сприймайте вашого колегу як особистість, яку слід поважати самому, а не як засіб для досягнення певної мети.

Отже, етичні нормативи поведінки та спілкування повинні описувати загальну систему і правила етики, яких мають дотримуватися всі працівники закладу освіти.

2. Педагогічне покликання до професійної діяльності фахівця. Найважливіші задатки педагогічної професії

Покликання – життєве призначення і спрямування людини, що надає осмислення й перспективності її діяльності, вищий рівень професійно-педагогічної спрямованості.

Усяка праця має свою специфіку. Вона завжди в чомусь неповторна і, ставлячи перед людиною якісь особливі вимоги, змушує її перемагати певні труднощі.

Однією з найважливіших особливостей праці педагога є те, що об'єкт його праці – дитина – повсякчас змінюється, завжди нова, сьогодні не той, що вчора. Праця вчителя – формування людини, і це покладає особливу відповідальність.

Педагогічна робота вчителя фізичної культури відрізняється своєю специфікою. Якщо на інших уроках учні працюють сидячи, то на уроці фізичної культури вчитель забезпечує активну рухову діяльність учнів як необхідну умову, сприяє зміцненню здоров'я і спрямовує їхню енергію в позитивне русло. За допомогою різних засобів фізичного виховання, а особливо гри, яка посідає значне місце в системі фізичного, морального, естетичного виховання школярів, учитель формує в учнів риси характеру, що необхідні сучасній людині. Саме це і становить виняткову цінність педагогічної праці та накладає на вчителя велику відповідальність за її результат.

Педагогічно цінною рисою вчителя є його **людяність**, яка виявляється в повазі до учнів. Для вчителя важливо мати хист впливати на дітей, підлітків,

молодь. Це можливо тільки тоді, коли вчитель уміє спостерігати й аналізувати поведінку учнів та їхню реакцію на вчинки й дії інших людей, швидко, легко і природно вступати з ними в контакт, знаходити спільну мову, викликати у них довіру й симпатію.

Однією з умов ефективності педагогічного впливу є **обстановка ненавмисності** цього впливу. Необхідно, щоб виховання дітей, повага і любов до дітей, вимоги до них і дружба з ними, – щоб усе це було суттю духовного життя вчителя.

Найважливіший інструмент впливу на духовний світ школярів – це **слово фахівця**, **краса навколишнього світу і мистецтво, створення обставин,** у яких найбільш яскраво виражаються почуття – увесь емоційний діапазон людських відносин.

Важливою особливістю педагогічної діяльності є й те, що вона від початку і до кінця – **процес взаємодії людей**. Мета, завдання і методи навчання та виховання в педагогічній діяльності, які визначаються в кінцевому підсумку соціальними факторами, здійснюються у формі міжособистісних відносин. Це диктує особливі вимоги до людини, яка обрала професію вчителя, вимагає сформованості його професійної майстерності.

Майстерність вчителя виявляється на достатньо високому рівні оволодіння основами професії, в успішному застосуванні вчителем уже відомих у науці та практиці прийомів.

Педагогічну майстерність необхідно розглядати в системі вдосконалення професійно-педагогічної кваліфікації вчителя в цілому. При цьому треба враховувати те, що майстерністю вчитель оволодіває не відразу. Визначений час він працює на рівні педагогічної умілості, що характеризується достатньо глибокими знаннями предмета, який вчитель викладає, знаннями психології, педагогіки та індивідуальних методик і виявляється в умілому їх використанні на практиці. Це дозволить достатньо кваліфіковано здійснювати навчання і виховання учнів.

Важливим компонентом у структурі педагогічної майстерності є професійна придатність.

Професійна придатність фахівця – передумова, що зумовлює становлення й розвиток педагогічної майстерності.

Професійна придатність – міра відповідності якостей людини як суб'єкта діяльності вимогам професії та здатність індивіда виконувати відповідні трудові функції, що визначаються цією професією.

Професійна придатність як передумова розвитку педагогічної майстерності є складною інтегральною якістю фахівця, результатом його особистісного розвитку, визначним життєвим досвідом. Професійну придатність необхідно діагностувати на етапі професійного самовизначення майбутнього вчителя, оскільки в процесі навчання її можна тільки вдосконалювати. На момент діагностування професійна придатність у майбутніх учителів, які мають бажання оволодіти професією педагога, може бути представлена не в повному обсязі.

Оволодіння учительською професією також вимагає відповідних задатків.

Задатки – це природні психофізичні якості людини, які визначають її здібності до тієї чи іншої діяльності та надають право для визначення професійної придатності взагалі як «визнання професійної придатності людини, зумовленої своєрідними її природними особливостями» (В. А. Сластьонін).

У результаті проведених досліджень було визначено низку **задатків оволодіння професією вчителя:**

- *Фізичний та психічний стан здоров'я* є необхідною умовою активної життєдіяльності, реалізації, розвитку творчого потенціалу, який дозволяє виконувати професійні обов'язки в закладі освіти.

Загальне фізичне здоров'я позначається на здоров'ї учнів і на результатах всієї навчально-виховної роботи. Нездоровий педагог не може забезпечити учневі необхідного рівня уваги, індивідуального підходу, ситуації успіху.

- *Відсутність фізичних вад і захворювань органів мовлення і сприйняття (зору, слуху, нюху та дотику).* Учитель повинен добре володіти мовою, її можливостями, систематично поліпшувати техніку мовлення.

- *Зовнішня привабливість особистості*, яка зумовлюється рисами обличчя і фігури, що відповідають педагогічним вимогам до зовнішнього виду вчителя.

Привабливість образу вчителя здатна полонити учнів, підкорити своєму впливу. В результаті цього зникають певні проблеми дисципліни на уроці, вдається уникнути непорозумінь і конфліктів у шкільному житті. Учні хочуть спілкуватися з учителем із приємною зовнішністю. Зовнішній вигляд педагога – його одяг, очі, міміка, рухи – все має свою мову.

До особистісних якостей, які характеризують придатність до педагогічної діяльності, відноситься і схильність до роботи з дітьми, комунікабельність, тактовність, спостережливість, висока вимогливість до себе.

Важливою ознакою професійної придатності фахівця є мотиваційний вибір педагогічної професії, спрямованість його особистості, потреба в педагогічній діяльності. До професійної спрямованості вчителя, насамперед, відноситься любов до дітей відношення до професії, як до життєвого покликання.

Отже, професійно-педагогічна спрямованість особистості фахівця – системотвірний компонент педагогічної майстерності, важливий чинник розвитку та формування його професіоналізму. Це розуміння соціальної значущості професії педагога, визнання особисто для себе необхідності виконання саме педагогічної діяльності, ставлення до професії як до життєвого покликання.

3. Вимоги до діяльності вчителя фізичної культури, тренера

Учитель фізичної культури, тренер повинен усвідомити свій високий громадянський обов'язок – виховання гідних громадян незалежної України. Виховувати підростаюче покоління він має власним прикладом служіння справі, Вітчизні.

До таких фахівців висувають професійні та особистісні вимоги:

- загальногромадські: оптимізм, бажання працювати та гуманізм;

- морально-педагогічні: висока ерудиція та культура, високий рівень моральних відносин із людьми, педагогічна самоактуалізація;
- індивідуально-психологічні: самостійність і діловитість, наявність педагогічних здібностей, цільність характеру.

Закон України «Про загальну середню освіту» визначає таке: «Педагогічним працівником повинна бути особа з високими моральними якостями, яка має відповідну педагогічну освіту, належний рівень професійної підготовки, здійснює педагогічну діяльність, забезпечує результативність та якість своєї роботи, фізичний та психічний стан здоров'я якої дозволяє виконувати професійні обов'язки в навчальних закладах середньої освіти».

Обов'язки фахівців:

- несе відповідальність за виконання навчальної програми з предмета в тих класах, де викладає;
- спрямовує свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності;
- формування звичок здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я школярів;
- створює умови для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення учнів;
- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог, техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання;
- використовує у своїй роботі сучасні методи навчання і виховання;
- організовує та проводить позакласну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями відповідно до загальношкільного плану;
- бере участь у роботі Спортивної спілки учнівської молоді;
- проводить заняття з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної групи (за наказом керівника закладу освіти);
- надає методичну допомогу вчителям початкових класів, фахівцям-предметникам, вихователям груп подовженого дня щодо проведення оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- стежить за результатами медичних оглядів, знає фізичну підготовленість і функціоналі можливості кожного учня. Якщо в учня з'являються ознаки втоми або він скаржиться на слабкість чи погане самопочуття, має негайно направити його до лікаря;
- проводить роботу для підготовки суддів із числа учнів з певного виду спорту;
- підтримує зв'язки з батьками та тренерами учнів;
- розробляє й періодично переглядає інструкції з охорони праці та подає на затвердження директору;
- один раз на п'ять років має проходити навчання на курсах підвищення кваліфікації із предмета і один раз на три роки – з безпеки життєдіяльності з подальшою атестацією і присвоєнням кваліфікаційної групи;
- постійно підвищує педагогічну майстерність і фаховий рівень.

4. Оцінка ефективності професійної діяльності вчителя фізичної культури, тренера

Фахівець із фізичної культури і спорту відчуває додаткові складності у своїй професійній діяльності у зв'язку з тим, що в сучасних умовах в учнів доволі складно формується потреба в систематичних заняттях фізичними вправами.

Виправлення такого негативного явища багато в чому залежить від самих фахівців фізичного виховання і спорту, від їхнього авторитету, компетентності та організаційних здібностей.

Керівництво діяльністю в умовах освітнього процесу з фізичного виховання має також додаткові складності, пов'язані з необхідністю протистояти втомі, яка є чинником, що сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, прояву вольових зусиль, витримки, терпіння.

У закладах освіти перед учителем фізичної культури стоять набагато складніші та численніші завдання, ніж перед учителем-предметником, який забезпечує підготовку зі своєї дисципліни.

Учитель фізичної культури повинен комплексно вирішувати завдання формування людини.

Насамперед він повинен здійснювати неспеціальну *фізкультурну освіту учнів,* щоб вони отримали достатньо чітке уявлення про роль і значення рухової активності в процесі життя людини, а також знання про гігієну праці й відпочинку, роль і значення природних чинників.

Вирішувати в процесі навчання вчитель має і *оздоровчі завдання,* які спрямовані на вдосконалення адаптаційних механізмів, підвищення обмінних процесів, підвищення функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем.

Реалізація цих завдань насамперед лягає на плечі фахівця фізичної культури, якому треба чітко дозувати фізичне навантаження відповідно до віку, статі, рівня підготовленості та стану здоров'я своїх вихованців.

Одним із найважливіших розділів професійно-педагогічної діяльності фахівця фізичної культури є *навчання рухових дій і оптимальний розвиток фізичних якостей* відповідно до вимог програми з фізичної культури.

Важливо зазначити, що в кожного вчителя є свої, сильні або слабкі сторони професійної діяльності. Один має ґрунтовну теоретичну підготовку зі спеціальності, інший – висококласну рухову підготовку, третій – добре розвинені організаційні та методичні здібності. Але немає сумніву, що вчитель фізичної культури повинен володіти всіма цими знаннями та якостями на достатньо високому рівні.

Отже, педагогічна діяльність фахівця фізичної культури в школі являє собою складну систему загальних і спеціальних завдань (освітніх, оздоровчих і виховних).

На оцінку успішності професійно-педагогічної діяльності фахівця з фізичної культури існує кілька точок зору: *формальна оцінка; особистісна оцінка; функціональна оцінка*.

Формальна оцінка здійснюється за такими критеріями:

- успішність із фізичної культури;
- рівень фізичної підготовленості та її динаміка за визначений період;
- результативність виступу школярів на спортивних змаганнях;
- показники стану здоров'я;
- статусна характеристика фахівця фізичної культури (кваліфікаційна категорія, професійний стан).

Часто про ефективність професійної діяльності фахівця роблять висновок за місцями, зайнятими учнями на змаганнях. Але використовувати цей показник у школі для оцінки професійної діяльності не варто, він більше підходить для занять спортом.

Отже, при оцінці професійної діяльності вчителя фізичної культури потрібно, крім оцінки результатів, яких досягають учні, однаково враховувати й показники, які характеризують рівень сформованості особистісних професійних якостей.

Особистісна оцінка враховує результативність діяльності за особливостями особистості самого вчителя.

Для оцінки результативності професійної діяльності вчителя фізичної культури проводять моніторинг із фахівцями із самооцінки їх діяльності за такими показниками:

- виховний ефект показників – сформованість позитивних якостей в учнів;
- освітній ефект показників – наявність уміння виконувати різні рухові дії, а також знання зі спортивної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості;
- оздоровчий ефект – покращення здоров'я, самопочуття, підвищення функціональних можливостей організму, підвищення рівня загальної роботоздатності школярів до негативних впливів;
- змагальний ефект показників – ступінь залучення учнів до змагальної діяльності, рівень підвищення досягнень учнів у змаганнях, кількість дітей, які займаються у секціях, регулярність відвідування секційних занять, активність, інтерес учнів до занять фізичною культурою.

Функціональна оцінка характеризується за такими критеріями, як успішність професійної діяльності вчителя, – це оцінка змін, які відбулися в стані здоров'я учнів, їхньому фізичному розвитку та рівні спортивних досягнень школярів.

Найкращими критеріями ефективності діяльності вчителя фізичної культури можуть бути:

1. Емоційний відгук учнів на уроки, які проводить учитель (зацікавленість, активність, зосередженість).
2. Задоволеність або незадоволеність учнів заняттями фізичною культурою на уроці та у спортивних секціях, якими керує вчитель.
3. Регулярність відвідування уроків, секційних занять, стабільність складу учнів; кількість учнів, які займаються фізичною культурою і спортом.

4. Соціально-психологічний клімат в класі, спортивних секціях, взаємовідносини між учнями і вчителем.

5. Результати, яких досягають учні (успішність, зайняті місця на змаганнях, виконання учнями нормативних вимог).

6. Позитивні зміни особистості учнів: якість знань, сформованість умінь, впевненість, позитивні зміни в поведінці.

7. Поява бажання у багатьох старшокласників стати учителем фізичної культури.

Отже, при аналізі діяльності вчителя фізичної культури, крім оцінки результатів, яких досягають учні, необхідно враховувати і показники, які відображають рівень сформованості особистісних якостей вчителя (здатність до творчості, імпровізації, індивідуальний творчий пошук, неординарність, власні інноваційні заходи), а також оцінку показників результативності діяльності вчителя (рівень досягнутого стану здоров'я учнів, рівень їхнього фізичного розвитку й досягнуті спортивні успіхи у фізичному вихованні).

5. Підвищення професійної майстерності вчителя фізичної культури, тренера

Учитель, тренер, який підвищує свій професійний рівень, повинен глибоко розуміти предмет, який він викладає.

Близько 44 закладів вищої освіти і 75 факультетів фізичного виховання готують фахівців фізичного виховання і спорту, з яких 79% мають вищу освіту, 12% – середню спеціальну, а 9 % учителів не мають спеціальної фізкультурної освіти.

У своїй педагогічній діяльності вчителі допомагають учням отримувати знання про природу рухів, дбайливе ставлення до власного здоров'я, визначати пріоритети при досягненні мети, а також створюють уявні умови впливу та подолання фізичного навантаження.

Для того щоб стати професійно підготовленим учителем-майстром, необхідно близько п'яти-шести років пропрацювати у школі. Однак і далі триває професійне вдосконалення. У зв'язку з віком відбуваються зміни в рівні фізичної підготовленості, змінюється структура діяльності вчителя фізичної культури. Все більшу роль відіграє його вміння керувати освітнім процесом на уроці, залучати учнів до виконання досить складних фізичних вправ, які учителю з певних причин самому виконати важко, а іноді недоцільно (через те, що точність відтворення основних характеристик руху погіршується).

Відтак майстерність вчителя має динамічну характеристику, і процес професійної підготовки вчителя фізичного виховання довготривалий. Умовно його можна розподілити на три етапи (довишівська підготовка, вишівська та післявишівська підготовка). Кожний етап має особливості, провідні форми та методи роботи – все це сприяє формуванню професійної майстерності вчителя фізичного виховання.

Якщо вчитель постійно вдосконалюється, займається самостійно, то лише тоді можна говорити про його професійну майстерність, а бажання самовдосконалення – це великий скарб, який впливає на результати праці.

Існує кілька способів *підвищення майстерності вчителя фізичної культури, тренера:*

- *підвищення кваліфікації* на курсах післядипломної педагогічної освіти, що забезпечує підвищення рівня інформативності й розширення знань, розвиток комунікативної компетентності вчителів, формування цінностей та напрацювання необхідних практичних навичок відповідної підготовки по відношенню до свого життя та життя учнів;
- *участь у проведенні педагогічних читань*, методичних об'єднаннях, педагогічних семінарах, конференціях, у заходах з обміну досвідом.

Другий спосіб підвищення професійної майстерності – це самовдосконалення, яке може здійснюватися:

- через відвідування і аналіз уроків більш досвідченими вчителями;
- через підвищення своєї професійної та загальної ерудиції (читання спеціальної наукової літератури; читання спортивної преси, перегляд телепередач про спортивні змагання; ознайомлення з інтернет-ресурсами та аудіоінформацією; відвідування спортивних змагань;
- через повсякденний аналіз своєї педагогічної діяльності (запис, фіксування ефективних методів і засобів діяльності учнів, дослідження впливу вправ на розвиток фізичних якостей тощо);
- через проведення досліджень, пов'язаних з діяльністю учнів і вчителя.

Навички самовдосконалення необхідно починати формувати ще в процесі навчання на факультеті фізичного виховання. При цьому важливо не тільки усвідомлювати необхідність засвоєння знань із фізкультурно-педагогічних дисциплін, розвитку професійно важливих якостей, умінь, але й формувати потребу в самовдосконаленні, без якого в майбутньому можна втратити інтерес до своєї професії.

Формуванню потреби самовдосконалення сприяє також самостійна робота студентів, їх участь у наукових гуртках, олімпіадах із проблем фізичного виховання, участь у студентських науково-методичних конференціях.

Професійний розвиток і становлення педагога неможливе без *самоосвіти* як одного із показників підвищення професійної компетентності вчителя. Із цього приводу К. Д. Ушинський говорив: «Учитель живе доти, доки вчиться, тільки-но він припиняє вчитися, у ньому вмирає вчитель».

Компетентність – ступінь відповідності знань, умінь і досвіду осіб певного соціально-фахового статусу реальному рівню складності виконуваних ними завдань і вирішуваних проблем.

Самоосвіту можна розглядати у двох значеннях: «самоосвіта» (самонавчання) і «самостворення» («самобудування», в процесі якого педагог перетворюється на творчу особистість).

Самоосвіта – цілеспрямована робота педагога з розширення і поглиблення своїх теоретичних знань, удосконалення та набуття нових професійних умінь і навичок в контексті сучасних вимог у методиці та організації освітнього процесу, розгляд на високому науковому рівні педагогічних проблем, що викликають труднощі в практичній роботі.

Із появою в роботі вчителя комп'ютера та інтернету значно підвищуються можливості педагогічної самоосвіти. З'являються нові теми, цікаві завдання та способи їх вирішення, нові способи самореалізації завдяки появі нових засобів самоосвіти (розробка електронних уроків, посібників, розробка пакета тестового матеріалу, розробка навчальних проєктів, проєкт особистої методичної веб-сторінки тощо).

Процес самоосвіти триває доки, доки вчитель самостійно здобуває нові знання, і з перериванням цього процесу вчитель припиняє навчати інших.

Самоосвіта – це найбільш ефективна форма підвищення своєї професійної майстерності. Немає такого вчителя, який не знає цього, але не кожен вчитель фізичної культури систематично займається самоосвітою. Адже самоосвіта – це високий рівень самодисципліни, чітке усвідомлення того, на які питання, розділи необхідно спрямувати свої знання, у якому обсязі, які вміння сформувати. Щоб досягти високого рівня самоосвіти, необхідно мати індивідуальний план, точніше програму з урахуванням рівня освіти, досвіду роботи, умов професійної діяльності.

Керуючись своїм планом самоосвіти, вчитель фізичної культури і тренер повинні працювати над собою, розширюючи педагогічні, психологічні, медико-біологічні, валеологічні та інші знання, без яких неможлива діяльність і тісний професійний зв'язок з учнями.

? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Розкрийте сутність адаптації вчителя до педагогічного та учнівського колективу.
2. Назвіть чинники, що ускладнюють адаптацію молодого фахівця в педагогічному та учнівському колективах.
3. Перерахуйте важливі задатки до педагогічної професії.
4. Розкрийте посадові обов'язки вчителя фізичної культури, тренера.
5. Охарактеризуйте критерії оцінювання діяльності вчителя фізичної культури, тренера.
6. Яку роль відіграє атестація в підвищенні професійного рівня вчителя, тренера.
7. Розкрийте сутність самоосвіти.
8. Охарактеризуйте основні складові самоосвіти.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Опишіть найважливіші задатки для професії вчителя фізичної культури, тренера після відвідування закладу загальної середньої освіти, ДЮСШ під час проходження практики.

Завдання 2. Заповніть щоденник професійного спостереження.

Інструкція: Протягом тижня спостерігайте за професійною діяльністю досвідченого педагога або тренера.

Форма звіту: щоденник на 5-7 сторінок із записами, в яких необхідно відобразити:

- методи роботи з групою;
- стилі педагогічного керівництва;
- способи вирішення конфліктів.

ТЕМА 5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

***Мета вивчення теми*:** засвоїти особливості педагогічної професії, умови та функції педагогічної діяльності; розглянути основні причини професійного стомлення.

План

1. Функції педагогічної діяльності фахівця.
2. Умови й особливості педагогічної діяльності фахівця.
3. Авторитет фахівця і його компоненти.
4. Професіограма фахівця.
5. Педагогічна майстерність тренера.
6. Основні причини професійного стомлення. Особливості захворювань фахівців фізичного виховання і спорту.

Перелік ключових термінів і понять: функції, специфічні особливості педагогічної діяльності, авторитет, професіограма, професійне стомлення, професійне здоров'я, професійні хвороби.

Теоретичні відомості

1. Функції педагогічної діяльності фахівця

Функції (від лат. *function* – виховання, виконання, звершення) – діяльність, обов'язки, праця, стандартизована, регульована визначеними нормами і контрольована соціальними інститутами праця.

Педагогічна діяльність фахівця, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій у певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-вихованим цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань. Упорядкована сукупність таких дій визначає виконання певних педагогічних функцій фахівця.

Вирішення завдань, що стоять перед учителем фізичної культури, зумовлює різноманіття виконуваних функцій. Під час своєї професійної діяльності вчитель повинен здійснювати та виконувати такі основні функції, які визначають різні сторони педагогічної діяльності, – виховну, дидактичну,

оздоровчу, організаційну, розвивальну, інформаційну, адміністративно-господарську.

Виховна функція – передбачає здійснення цілеспрямованого впливу на особистість із метою створення оптимальних умов для всебічного гармонійного розвитку та формування необхідних якостей особистості у кожного школяра. Виховна функція полягає в організації діяльності, спрямованої на усвідомлення вихованцем себе як особистості, на його вільне і відповідальне самовираження. Учень не має знати, що його виховують, тому що справжнє виховання – це самовиховання, тобто спонукання його до керування своїм розвитком. Виховна функція найскладніша і вона займає центральне місце у складному процесі формування особистості.

Дидактична функція – сутність її полягає в тому, що учитель як носій знань формує у школярів уявлення про фізичну культуру, власне здоров'я як важливий компонент загальнолюдської культури, а також уміння і рухові навички в контексті підготовки їх до фізичного самовдосконалення, впровадження рухової активності у щоденний побут учнів, утвердження пріоритетів здорового способу життя, формує елементарні знання про рухливі та спортивні ігри, легку атлетику, плавання тощо.

Оздоровча функція полягає у формуванні та набутті елементарних уявлень про рухову активність як основу розвитку організму, його органів і систем; умінь і навичок правильного дихання, використання фізичних вправ для запобігання порушень постави, зняття втоми й розвантаження, способи контролю й самоконтролю за станом здоров'я та динамікою показників фізичної підготовленості учнів.

Організаційна функція – включення учнів у різноманітні види занять фізичною культурою (шкільні та позашкільні форми); організація дитячих колективів, цілеспрямоване керівництво різними видами дитячої діяльності у різних закладах освіти.

Розвивальна функція. Сутність її полягає у створенні сприятливих умов для розвитку творчого потенціалу дитини для її саморозвитку, самоутвердження, самореалізації через методичний підхід вчителя: поєднання гуманітарно-особистісного, науково-теоретичного рівня знань.

Інформаційна функція – передбачає розповсюдження педагогічних знань серед батьків, робітників соціальної та виробничої сфери. Питаннями виховання у широкому сенсі повинні займатися усі дорослі, але всі вони відчувають значні трудності у такій для них неспецифічній діяльності за відсутності спеціальних знань (теоретичних і практичних) із психології, педагогіки.

Адміністративно-господарська функція вчителя фізичної культури спрямована на матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання. Це придбання і ремонт спортивного обладнання й інвентарю, благоустрій спортивного майданчика, спортивного залу з додержанням санітарно-гігієнічних вимог, створення та забезпечення умов проведення туристичних походів.

2. Умови й особливості педагогічної діяльності фахівця

З огляду на різноманітність професійних обов'язків і велике вольове напруження, яке доводиться витримувати вчителю фізичної культури, ця професія є однією із найважчих і найскладніших.

Учитель фізичної культури – це фахівець у галузі фізичної культури і спорту, який організовує та здійснює навчально-виховну роботу з учнями закладів загальної середньої освіти. Діяльність учителя фізичної культури має свої особливості, адже відбувається у незвичайних умовах, порівняно з діяльністю інших учителів.

Суттєвою відмінністю професійної діяльності вчителя фізичної культури є руховий компонент (необхідність демонстрації фізичних вправ, виконання рухових дій разом із групою, страхування учнів під час виконання завдання), тобто всебічна підготовленість фахівця з видів спорту передбачених шкільною програмою.

Специфіка роботи фахівців фізичного виховання і спорту полягає ще у тому, що, з одного боку, він є учителем-предметником, який проводить уроки, а з іншого – організатором процесу фізичного виховання школярів, що спрямовує зусилля на залучення всіх учнів до систематичних занять руховою активністю.

Специфічні особливості має і мовленнєвий компонент діяльності вчителя фізичної культури, оскільки відбувається значне навантаження на голосові зв'язки, адже команди подаються чітко, «командним голосом», на фоні дитячих вигуків. Відомо, що мовлення на уроці фізичної культури впливає не тільки на свідомість, а й на відчуття школярів. Умілою подачею команди вчитель може підкреслити характер руху (м'який, плавний, різкий), за допомогою тону та звучання (наказовий, переконливий тощо) регулювати рівень фізичних зусиль і викликати тим самим зворотну реакцію дітей. Для того щоб на уроці досягти певного емоційного стану, вчитель повинен змінювати тон мовлення. Він може бути святковим, урочистим (при підбитті підсумків змагань, на спортивних вечорах), радісним або сумним, обурливим (при різних порушеннях).

Педагогічна діяльність фахівця поділяється на регламентовану й нерегламентовану. Вчитель продовжує трудитися і після уроків – він не припиняє розмірковувати над темою і змістом уроків фізичної культури, здійснює підготовку та організовує участь команд класів у позашкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах.

Важливою особливістю педагогічної діяльності є і те, що вчитель в освітньому процесі має справу не тільки з окремими учнями, а й з колективом класу, який теж є не тільки об'єктом, а й суб'єктом виховання, засобом впливу на своїх членів. Для використання колективу як засобу навчання і виховання від педагога вимагається здійснення процесу його організації.

Основні особливості педагогічної діяльності фахівця фізичної культури, які відповідають специфіці її об'єкта:

- велика, порівняно з навчальним кабінетом, навчальна площа (спортивний зал, ігровий майданчик тощо);

- керівництво учнівським колективом, який активно переміщується по місцю проведення заняття (залу, стадіону, ігровому майданчику) протягом усього уроку, що вимагає значної концентрації уваги;
- організація роботи спортивних секцій, тренування збірних шкільних команд із різних видів спорту;
- планування загальношкільних фізкультурно-спортивних заходів і забезпечення їх проведення на належному рівні;
- різноманітна і складна обстановка при проведенні занять з окремих розділів навчальної програми;
- контроль за високою руховою активністю школярів на уроці;
- постійне візуальне спостереження за правильністю виконання завдань із метою запобігання травмам і перенавантаженню;
- раціональне використання часу, відведене для занять за будь-яких погодних умов;
- одночасне керівництво і контроль за роботою декількох підгруп на різних спортивних снарядах;
- своєчасне забезпечення допомоги та страхування при виконанні важких фізичних вправ;
- використання численного спортивного інвентарю і обладнання без ризику для здоров'я дітей;
- залучення всіх учнів до виконання фізичних вправ одночасно;
- робота з різними віковими групами дітей в один день послідовно (урочна форма роботи) або одночасно (позакласні та позашкільні заходи);
- робота з великою кількістю школярів різного віку (масові заходи);
- підбір фізичного навантаження з урахуванням індивідуального й вікового рівня розвитку дітей, стану їх здоров'я, особливостей психофізичного розвитку, а також рівня їх фізичної підготовленості;
- відповідальність за здоров'я та життя учнів;
- наявність вольового, командного голосу, володіння спеціальною термінологією.

3. Авторитет і його компоненти

Авторитет (від лат. *autoritas* – влада, вплив) – загальновизнаний вплив окремої людини або колективу, організацій у різних сферах суспільного життя.

Авторитет фахівця – загальновизнана учнями та їхніми батьками значущість достоїнств фахівця й заснована на ньому сила його виховного впливу на дітей. До таких достоїнств належать висока духовність, культура, інтелігентність, ерудиція, високі моральні якості, педагогічна майстерність.

Успіх педагогічної діяльності багато в чому залежить від авторитету, який має вчитель. Якщо він користується авторитетом у учнів, то здатний виявляти на них велику силу виховного впливу.

Авторитет фахівця формується в процесі його педагогічної діяльності, тому саме авторитет слід вважати другорядним компонентом професійної майстерності вчителя.

Молодий фахівець приходить працювати у школу і починає завойовувати собі авторитет. Для правильної організації цього процесу важливо знати, що може визначити авторитет вчителя фізичної культури.

Авторитет фахівця фізичної культури включає в себе певні компоненти:

Авторитет професіонала залежить від знань і умінь у сфері фізичної культури і спорту. Дуже важливий статус фахівця як спортсмена в минулому. Хоча спортивні досягнення вчителя фізичної культури в минулому діють тільки на школярів початкових класів і то на перших етапах. Старшокласники взагалі не вважають, що спортивний статус фахівця, його авторитет можуть підвищити інтерес до уроків фізичної культури.

Авторитет віку визначається тим, що вчитель для школярів завжди повинен залишатися старшим товаришем, людиною з великим досвідом.

Посадовий авторитет, тобто статус фахівця як педагога, який випливає зі всіма його правами й обов'язками. Цей статус доповнюється психолого-педагогічними знаннями і вміннями вчителя.

Авторитет моралі (авторитет фахівця як особистості) створюється, по-перше, формою зовнішньої поведінки, яка відповідає образу педагога, по-друге, дійсній відповідності особистих характеристик, які вчитель приписує особливостям свого «я».

Авторитет дружби може виникнути в тому випадку, коли вчитель дозволяє учням звертатись до себе як до помічника, ділового партнера. Важливо, щоб взаємовідносини вчителя і учня не перейшли у «панібратство», тому між ними повинна зберігатись певна дистанція.

Авторитет поступливості (доброти) виражається в тому, що, наприклад, учитель, уступаючи учням на уроці, вирішує грати з ними у спортивну гру замість того, щоб засвоювати навчальний матеріал уроку. Цей авторитет можливий до певних меж, але в цілому його слід вважати негативним, тобто таким, що не відповідає основним вимогам і принципам сучасного підходу до організації навчання (особистісно-діяльний підхід).

Авторитет примусу створюється на основі страху учнів перед вчителем. Як правило, вчителі, схильні таким чином завойовувати авторитет, вважають, що виховання зводиться до простої покірності.

Авторитет хизування зазвичай заснований на пихатості вчителя, який постійно підкреслює свою гідність і минулі свої спортивні заслуги. Спортивні успіхи вчителя фізичної культури впливають на формування авторитету у початкових і середніх класах, але на початкових етапах сумісної діяльності. Потім провідну роль у формуванні авторитету починають відігравати професійні та особистісні якості педагога.

Авторитет резонерства відзначається поведінкою вчителя, який постійно повчає учнів, навіть у тих питаннях, у яких не компетентний.

Авторитет педантизму будується на беззаперечному дотриманні правил, норм, порядку. При цьому вчитель керується бюрократичними принципами.

Перераховані компоненти створюють єдиний авторитет фахівця, в якому може переважати той чи інший тип. Формуючи позитивний авторитет фахівця фізичної культури, необхідно усвідомити, що оптимально для конкретного

вчителя (враховуючи його здібності, вміння, індивідуальний стиль діяльності), і скласти перелік необхідних компонентів, які могли б сприяти виділенню всіх його особистісних і професійних здатностей і не зашкодили б процесу виховання і навчання школярів.

4. Професіограма фахівця

Професіограма (від лат. *professio* – фахівець і грец. *gramma* – риска, написання) особливості вчителя – ідеальний портрет фахівця, зразок, еталон, у якому представлені якості особистості, якими він має володіти, а також знання, уміння, навички, необхідні для виконання педагогічних функцій.

Професіограма вчителя – це перелік вимог, що пред'являються до його особистості, здібностей, майстерності та психофізіологічних можливостей.

Проблема вдосконалення освіти та підвищення її якості існує вже давно. Важливою умовою для її вирішення є створення професіограми фахівців закладу загальної середньої освіти різних спеціальностей.

Професіограма дає повну кваліфікаційну характеристику педагога з погляду вимог до його знань, умінь, навичок, особистості, здібностей, психофізіологічних можливостей і рівня підготовки.

Нині накопичений значний досвід побудови професіограми вчителя, що дає змогу об'єднати професійні вимоги до його індивідуальності у такі основні взаємопов'язані комплекси.

Професіограма включає в себе 5 блоків:

Психолого-педагогічні вміння:

- уміти аналізувати спеціальну психолого-педагогічну літературу, а також спеціальну літературу з фізичної культури і спорту;
- уміти аналізувати педагогічні явища у процесі фізичного виховання школярів і проводити самоаналіз професійної діяльності;
- аналізувати передовий педагогічний досвід;
- уміти співчувати, розуміти емоційний стан учнів, впливати на їх почуття і свідомість;
- розвивати свої педагогічні здібності, управляти своїм емоційним станом.

Професійно-особистісні якості:

- працелюбність, самостійність і самокритичність**;**
- дисциплінованість, справедливість;
- турбота про збереження свого здоров'я , здоровий спосіб життя;
- культура поведінки та спілкування;
- потреба в самопізнанні (порівняй себе з іншими, здійснюй самоспостереження за своїми діями, думками; самоаналіз – знати добре свої переваги й недоліки).

Методичні вміння:

- планувати, добирати навчальний матеріал з урахуванням дидактичних завдань, матеріального забезпечення і різноманітності засобів;
- проводити й аналізувати уроки, а також позакласні спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи в школі;

- організовувати різні форми спортивно-масової роботи, залучати школярів до занять у спортивних секціях, знаходити обдарованих у спортивному плані дітей;
- мобілізовувати та направляти учнів на діяльність зі збереження свого здоров'я, ведення здорового способу життя, вдосконалення своїх фізичних якостей;
- розробляти дидактичний матеріал до уроків фізичної культури.

Комунікативно-організаторські вміння:

- встановлення оптимальних взаємовідносин з окремими учнями, групами, колективом учнів на основі морально-етичних вимог до діяльності педагога;
- сприяти формуванню позитивної мотивації творчого ставлення учнів до заняття;
- формування відповідального ставлення учнів до навчальної роботи, своєчасна підтримка учнів, яким потрібна допомога;
- варіативність власних дій з урахуванням обставин, які складалися на уроці;
- керування внутрішньо колективними відносинами школярів під час спортивних ігор на уроках, у ході спортивних тренувань, змагань, туристичних походів тощо;

Дослідницькі вміння:

- вибір теми і формування назви (чітко вміти відобразити сенс дослідження і бути лаконічним);
- розробка гіпотези та визначення завдань дослідження;
- підбір досліджуваних;
- вибір методів дослідження, які повинні відповідати завданням, бути інформативними та надійними;
- уміння організувати педагогічний експеримент, забезпечити аргументованість суджень і точність наведених даних, уміння викласти власні думки та сформулювати висновки, що містять узагальнені результати дослідження;
- наявність чіткого уявлення про інноваційні технології зі своєї спеціальності.

5. Педагогічна майстерність тренера

Педагогічна майстерність – найвищий рівень педагогічної діяльності, синтез наукових знань, умінь і навичок методичного мистецтва і особистих якостей педагога, комплекс властивостей його особистості, що забезпечує високий рівень самоорганізації педагогічної діяльності. Ґрунтується на високому фаховому рівні педагога, його загальній культурі та педагогічному досвіді.

Педагогічна майстерність тренера – це вміння творчо організувати заняття юних спортсменів, правильно обрати стиль керівництва, визначити найбільш оптимальні підходи, методи, прийоми й засоби для максимально ефективної реалізації програми тренувального процесу. Педагогічна майстерність ґрунтується на системі знань, умінь, навичок, психічних процесів, властивостей особистості тренера, що забезпечують успішне виконання педагогічних завдань. Майстерність характеризується педагогічною

доцільністю, індивідуально-творчим характером за змістом та оптимальністю у виборі засобів. Це такий стан педагогічної діяльності, коли тренер багато чого досліджує і на основі вже досягнутого наукою і практикою проєктує, створює свій досвід.

До елементів педагогічної майстерності тренера належать: гуманістична спрямованість діяльності, любов до дітей, віра в їх можливості та здібності, педагогічна справедливість, вимогливість, повага до вихованця, натхненність, професіоналізм, емоційна стабільність, комунікативність, толерантність, педагогічна доцільність, оптимістичне прогнозування, націленість на результат, демократичність, креативність, творчість (оригінальність), впливовість, здатність за зовнішніми ознаками поведінки вихованців визначати їх душевний стан тощо.

Педагогічна майстерність тренера і ефективність його діяльності оцінюються щоразу під час змагань.

Особливості діяльності тренера-викладача обумовлюються метою, що стоїть перед ним – досягнення вихованцями високої спортивної майстерності. Унаслідок багаторічного тренування відбувається процес постійного спілкування тренера зі своїми учнями на тренувальних заняттях, зборах і змаганнях. Це дозволяє здійснювати йому ефективний, систематичний вплив на діяльність вихованців. Ця особливість передбачає відповідальність тренера перед батьками та суспільством за здоров'я і особистий розвиток його підопічних.

Тренер повинен не тільки навчати спортсменів техніки й тактики спортивної діяльності, але й бути вихователем, формувати у своїх вихованців етичні, вольові якості.

Для діяльності тренера характерний «професійний ризик»: тренер змушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що він буде). А це вимагає не тільки терпіння, але й відповідальності за здоров'я і розвиток таланту своїх вихованців. На превеликий жаль, окремі тренери, ігноруючи етичні норми й прагнучи досягти результату якнайшвидше, форсують події та підвищують тренувальні навантаження, що згубно впливає на спортсменів, завдаючи шкоди їх здоров'ю.

Тренерська діяльність носить стресогенний характер, що особливо проявляється під час змагань. Тренер постійно перебуває в нервово-емоційному напруженні. Під час змагань тренер доволі часто не може своєчасно відкоригувати дії спортсмена і тримає всі емоції та переживання в собі. Це призводить до психічного перевантаження.

У процесі своєї діяльності тренер повинен вступати в контакт із широким колом людей, які причетні до забезпечення тренувального і змагального процесу, з батьками юних спортсменів, представниками органів управління та громадських організацій спортивного спрямування різних рівнів, суддями, спонсорами та меценатами, журналістами.

Для успішного спілкування з ними тренер повинен володіти комунікабельністю, а нерідко й витримкою, оскільки він перебуває під постійним тиском з боку адміністрації закладу фізичної культури і спорту та спонсорів, які вимагають високих спортивних результатів його вихованців.

Як правило, у професійній кар'єрі тренера-викладача наявні неминучі падіння після злетів (навіть тріумфальних). Звідси нестабільність соціального статусу тренера, невпевненість у майбутньому.

Не позбавлена тренерська діяльність і такої особливості, як медійність. Передусім це стосується тренерів-професіоналів. Так, успішна або невдала професійна діяльність тренера зі спортсменами високого класу активно обговорюється в засобах масової інформації, його показують під час телетрансляцій матчів, пресконференцій. Відтак тренер повинен постійно тримати під контролем свої емоції, дотримуватися етики у спілкуванні з представниками ЗМІ.

Поряд з основними функціями – навчання та розвиток спортсмена – тренер-викладач виконує багато інших функцій.

Професійна діяльність тренера-викладача передбачає його постійний цілеспрямований вплив на підопічних, що ґрунтується на його авторитеті та іміджі. Вихованці, особливо в юнацькому віці, прагнуть ідентифікувати себе з тренером-викладачем, легко і з готовністю сприймають його установки, цінності та особливості поведінки. Щоб домогтися бажаного від спортсменів, тренер-викладач зобов'язаний бути відданим спорту і слугувати зразком поведінки в усьому. Через особистий приклад тренера відбувається процес виховання юних спортсменів.

Гностична функція тренера-викладача передбачає пізнання особистості вихованця загалом та його психологічних якостей зокрема, адже без цього неможливо налагодити з ним взаєморозуміння. Урахування індивідуальних особливостей кожного вихованця є одним із пріоритетних завдань тренера-викладача.

Успішність професійної діяльності тренера-викладача, а відповідно і спортсмена багато в чому визначається обраним стилем керівництва. Під ***стилем керівництва*** у психології розуміють цілісну, відносно стійку систему методів, способів, прийомів впливу керівника на колектив із метою ефективного виконання управлінських функцій.

На сьогодні виокремлюють такі основні стилі керівництва, запропоновані німецьким психологом Куртом Левіним: демократичний, авторитарний, ліберальний та різні їх комбінації.

Демократичний стиль базується на колегіальності прийняття рішень, урахуванні думок підлеглих і передачі їм частини повноважень. Керівник-демократ прагне переконати, довести до підлеглих доцільність свого рішення. Цей стиль управління тренера-викладача сприяє розвитку ініціативи, самостійності та відповідальності вихованців. Він ефективний у роботі зі спортсменами груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності.

Авторитарний (директивний) стиль характеризується високою централізацією керівництва, односторонністю в прийнятті рішень, жорстким контролем за діяльністю підлеглих. Підлеглі повинні виконувати лише те, що їм наказано, тому вони отримують мінімум інформації. Обираючи такий стиль керівництва, тренер-викладач постійно контролює всю діяльність і поведінку

спортсменів, домагаючись від них беззаперечного виконання своїх вказівок і наказів.

Ліберальний стиль характеризується безініціативністю, невтручанням керівника в процес діяльності підлеглих. Методи впливу відсутні. Керівники спокійно реагують на критику, намагаються не створювати нікому проблем і незручностей, не вимогливі до підлеглих, не люблять контролювати їх роботу. Тренер-викладач ліберального типу передає повноваження в прийнятті рішень своїм вихованцям разом з відповідальністю за їх виконання.

Успішний тренер не тільки повинен сам досконало володіти технічними й тактичними прийомами, але бути здатним навчити цього молодих спортсменів. Успішні тренери завжди освоюють нові навички, виявляють готовність змінюватися, сприймають конструктивну критику і критично оцінюють себе.

Тренер не тільки вдосконалює спортивну майстерність своїх підопічних, а й формує у них навички, необхідні для успішного життя в суспільстві.

Тренерська робота – це вміння вести за собою, наставляти, проявляти лідерські якості. Одним із визначальних принципів професії тренера є турбота про себе для того, щоб можна було краще допомагати іншим.

Зусилля тренера-викладача мають бути спрямовані на пошуки найбільш раціональних шляхів організації освітньої діяльності, ефективного вирішення педагогічних проблем, а також на вдосконалення засобів впливу на спортсменів.

6. Основні причини професійного стомлення. Особливості захворювань фахівців фізичного виховання і спорту

Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес, тому все більш високі вимоги ставляться не лише до професійних умінь і навичок фахівця, але й до його здоров'я. Педагог, який розуміє цінність здоров'я, зможе забезпечити необхідний рівень організації освітнього процесу, бути прикладом у питаннях здоров'язбереження.

Професійне здоров'я – інтегральна характеристика функціонального стану організму людини за фізичними та психічними показниками з метою оцінки її здатності до певної професійної діяльності.

Професійні хвороби – це група захворювань, що виникають виключно або переважно в результаті впливу на організм несприятливих умов праці.

Професійне здоров'я педагога – необхідна умова його активної життєдіяльності, реалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї його учнів і на результатах всієї навчально-виховної роботи. Нездоровий педагог не може забезпечити учневі необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому емоційного вигорання впливають на здоров'я учнів. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я вчителя фізичної культури повинна бути однією з пріоритетних.

Професійне захворіння – це патологічний стан людини, обумовлений роботою і пов'язаний з надмірним напруженням організму.

Науковці оприлюднили перелік захворювань, що переважають у педагогів: серцево-судинні (пік припадає на квітень, травень, червень), шлунково-кишкові, опорно-рухові, хвороби крові, порушення функції щитоподібної залози, а також міопія, синдром хронічної втоми, остеохондроз.

Сезонність вносить свої корективи в працю педагогів. Так, спостерігається підвищення рівня захворювання органів дихання в осінньо-зимовий період. Педагоги часто хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції та грип (кілька разів на рік – 51%; один раз на рік – 21,5%), а профілактичні заходи проводить тільки половина освітян.

Загальновідомо відомо, що педагогічна професія вимагає особливого напруження емоційних і фізичних сил. Постійна концентрація уваги, нервове напруження, необхідність говорити протягом кількох годин щодня перетворюють хронічні захворювання горла і гортані та астенічно-невротичні розлади практично у професійні захворювання вчителів.

Унаслідок динамічного навантаження на кістково-м'язовий апарат виникають больові відчуття різної сили в суглобах та м'язах кистей рук; оніміння та сповільнена рухливість пальців; судоми м'язів кисті; ниючий біль у ділянці зап'ястя. Як результат, виникають локальні м'язові перенапруження, хронічні розтягнення м'язів травматичного характеру, що можуть викликати професійні захворювання: дисоціативні моторні розлади, захворювання периферійної нервової та кістково-м'язової систем.

Професія педагога пов'язана з ризиком виникнення таких захворювань, як ларингіти, фарингіт, афонія, неврози, психологічні розлади, хвороби органів зору, серцево-судинні захворювання (гіпертонічна хвороба, вегето-судинна дистонія, ішемічна хвороба серця, варикозне розширення вен нижніх кінцівок).

У більшості вчителів, навіть при невеликому стажі педагогічної діяльності формується патологія голосового апарату. На голосових зв'язках можуть з'являтися вузлики, голос починає «сідати», але людина може не помічати цього, оскільки, на відміну від застуди, такий процес не супроводжується болем. Якщо ж його своєчасно не зупинити, то відбувається розростання затверділості, і навіть тривале мовчання не допоможе відновити голос повною мірою.

Найскладнішим захворюванням голосу є **афонія** (втрата голосу), яка проявляється повною втратою голосу при збереженні шепотіння. Афонія може бути також наслідком функціональних порушень у гортані (голосових зв'язок, гортанних м'язів), професійного стомлення голосу, у здорових людей – при раптових і сильних хвилюваннях.

На небезпеку наражаються і ті, хто більшу частину робочого часу проводить «на ногах». Представникам таких професій загрожує захворювання вен: тромбофлебіт, варикоз – при цьому спостерігається набрякання нижніх кінцівок, їх стомленість, позбутися якої не вдається навіть тоді, коли людина знаходиться в спокої.

Робота надмірної інтенсивності чи тривалості призводить до розвитку вираженого стомлення, зниження роботоздатності, неповного відновлення за період відпочинку.

Стомлення **–** загальний фізіологічний процес, який супроводжує всі види активної діяльності людини.

Втома **–** це сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці та призводять до погіршення її кількісних і якісних показників.

Фізіологічними показниками розвитку втоми є артеріальний кров'яний тиск, частота пульсу, систолічний і хвилинний об'єм крові, зміни у складі крові.

Психічними показниками розвитку втоми є погіршення сприйняття подразників, зменшення здатності концентрувати увагу, свідомо її регулювати; погіршення запам'ятовування та труднощі пригадування інформації, що знижує ефективність професійних знань.

Дослідження стану здоров'я учителів, структури захворюваності та факторів ризику професійних хвороб доводять, що лише 36% учителів вважають себе здоровими, натомість 64% відмічають порушення в стані здоров'я, серед яких 44% хворіють більше 3 разів на рік. Хвороба тривалістю 1 тиждень відзначається у 52% учителів, 2 тижні – у 12%, більше 2 тижнів – у 18%. Переважна більшість учителів переносять хворобу «на ногах», продовжуючи при цьому працювати.

Отже, до чинників, які впливають на стан здоров'я фахівця належать: підвищена тривалість робочого дня, фізичні (статичні, динамічні), нервово-психічні (розумові, зорові) та емоційні перевантаження, тривале перебування у вертикальному положенні, висока концентрація бактерій і мікробів у навчальних приміщеннях, професійна відповідальність за результати навчально-виховного впливу. Кожний із перелічених чинників провокує виникнення конкретних захворювань:

- інтенсивне мовленнєве навантаження формує патологію голосового апарату, це призводить до виникнення неприємних змін із боку дихальної та серцево-судинної систем;
- нервово-психічні напруження призводять до стресу або трансформується у психоматичні захворювання – гіпертонічну хворобу, вегето-судинну дистонію, ішемічну хворобу серця, неврози, виразкову хворобу, шлунково-кишкові захворювання;
- тривале знаходження у вертикальному положенні призводить до розвитку хронічної хвороби вен нижніх кінцівок, а у осіб із малою вагою тіла – до опущення внутрішніх органів;
- висока концентрація бактерій та мікроорганізмів підвищує захворюваність респіраторними вірусними інфекціями і грипом в період епідемії.

? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні функції професійної діяльності фахівця фізичної культури?
2. Назвіть особливості педагогічної діяльності фахівця фізичної культури.
3. Які функції реалізує педагогічна діяльність?

4. Назвіть компоненти авторитету вчителя фізичної культури.

5. Охарактеризуйте зміст професіограми вчителя фізичної культури.

6. Перерахуйте чинники професійних захворювань у роботі вчителя фізичної культури.

7. Поясніть, на що спрямована дослідницька робота вчителя фізичної культури.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1. Продіагностуйте свою схильність до педагогічної професії, пройшовши тест.

Інструкція: визначте і оцініть ступінь вираженості якостей, виходячи з такої системи оцінок:

- так – 5 балів;
- переважно так – 4 бали;
- важко сказати – 3 бали;
- швидше за все ні –2 бали;
- ні – 1 бал.

1) Чи вважають інші вас людиною образливою, вразливою у спілкуванні (у відповідь на критику, зауваження)?

2) Чи довго у вас в душі залишається осад від різноманітних переживань, що виникають у ситуаціях спілкування (досада, радість, смуток)?

3) Чи часто у вас бувають перепади настрою?

4) Чи важко ви сприймаєте критику на свою адресу?

5) Чи сильно вас стомлює галаслива компанія?

6) Ви відчуваєте ви труднощі комунікації та чи соромитесь ви при знайомстві з людьми?

7) Чи легше вам і приємніше дізнаватися про щось із книжки, ніж запитати про те саме в інших?

8) Чи часто у вас виникає бажання відпочити, побути наодинці?

9) Чи довго ви добираєте потрібні слова при спілкуванні?

10) Чи надаєте ви перевагу вузькому колу постійних знайомих замість широкого кола нових?

Інструкція: визначте й оцініть ступінь виразності своїх якостей, виходячи з такої системи оцінок: так – 5 балів; переважно так – 4 бали; важко відповісти – 3 бали; швидше за все ні –2 бали; однозначно ні – 1 бал.

Залежно від набраної кількості балів зробіть висновок:

- ✓ 40-50 балів – ви не надто схильні до професій, які вимагають частих і напружених міжособистісних контактів;
- ✓ 30-40 балів – ви будете відчувати постійний дискомфорт, який доведеться переборювати зусиллям волі;
- ✓ 20-30 балів – обрана професія завдаватиме вам певних незручностей, але загалом задовольнятиме вас;
- ✓ 10-20 балів – вам підходять професії, пов’язані зі спілкуванням і комунікацією.

Завдання 2. Схематично, в порядку пріоритетності, представте критерії педагогічної майстерності тренера-викладача.

Завдання 3. Здійсніть ситуаційне моделювання.

Інструкція: проаналізуйте професійну ситуацію та запропонуйте варіанти для її вирішення.

Приклад ситуації: на тренуванні учасник команди відмовляється виконувати завдання, конфліктує з іншими. Як має діяти тренер?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2021. 160 с.

2. Вовчанська В. В. Професійна майстерність фахівця фізичної культури. Тернопіль : ТНПУ, 2014. 226 с.

3. Зеркалов Д. В. Охорона праці в галузі. Загальні вимоги : навч. посіб. Київ : Основа, 2011. 551 с.

4. Максимчук І. А. Основні знання і уміння фахівця галузі фізичної культури. Київ : Планер, 2011. 534 с.

5. Матвійчук Т. Ф. Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури : навч.-метод. посіб. для ВНЗ. Львів : СПОЛОМ, 2014. 82 с.

6. Папуша В. Г. Книжка молодого вчителя фізичної культури. Тернопіль : Підручники і посібники, 2017. 181 с.

7. Шишкіна Л. М. Самоосвіта педагога – необхідність сучасного суспільства : метод. посіб. Алчевськ : ВПУ, 2016. 23 с.

Додаткова:

1. Данило С. М. Особливості професійно-педагогічної діяльності фахівця фізичної культури і його готовність до роботи з фізичного виховання. *Молодий вчений*, 2017. №3. С.124–127.

2. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність хрестоматія. Київ : Вища школа, 2006. 239 с.

3. Коцур Н. І. Ризики професійних захворювань фахівця та оздоровчі технології їх попередження. *Молодий вчений*. 2017. №9. С.92–96.

4. Майтак Т. М. Педагогічна діяльність як фактор формування професійної деформації особистості вчителя. *Актуальні проблеми психології в освіті* : зб. наук. праць. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2012. 231 с.

5. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. С. 91–96.

6. Стецюк Л. І. Ефективний урок: структура, самоаналіз, аналіз : метод. посіб. Вінниця : ММК, 2014. 74 с.

7. Тимошенко О. Професійно-мовленнєва культура у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : НПУ, 2017. С.31–35.

8. Федорчук В. В. Основи педагогічної майстерності. Кам'янець-Подільський : КПУ, 2008. 140 с.

9. Шалар О. Г. Діагностика професійної майстерності вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання в школах України*. 2009. №2. С.15–18.

Інформаційні джерела:

1. Блог ЛІДЕР. URL : http://mofizkult-zp.blogspot.com
2. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу. URL: http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html.
3. Миронова В. В. Інформаційна культура як основа загальної культури людини. URL: http://surl.li/toztr.
4. Нова фізична культура. Prometheus. URL : http://surl.li/trywb
5. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1320-р. URL: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80#n12.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Вовчанська В. В. Професійна майстерність фахівця фізичної культури. Тернопіль : ТНПУ, 2014. 226 с.
2. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність : хрестоматія. Київ : Вища школа, 2006. 239 с.
3. Максимчук І. А. Основні знання і уміння фахівця галузі фізичної культури. Київ : Планер, 2011. 534 с.
4. Матвійчук Т. Ф. Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури : навч.-метод. посіб. для ВНЗ. Львів : СПОЛОМ, 2014. 82 с.
5. Папуша В. Г. Книжка молодого вчителя фізичної культури. Тернопіль : Підручники і посібники, 2017. 181 с.
6. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання у структурно-логічних схемах. Наукові основи аналізу уроку фізичної культури. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 216 с.
7. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Професійна майстерність вчителя фізичної культури : термінологічний словник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2015. 43 с.
8. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Фізичне виховання школярів : навч. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2015. 165 с.

Навчальне видання

(*українською мовою*)

Укладачі:

Коваленко Юлія Олексіївна
Орлов Анатолій Анатолійович
Тищенко Валерія Олексіївна

ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Рецензент *М. В. Маліков*
Відповідальний за випуск *А. П. Конох*
Коректор *С. Б. Парій*