МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Ю. О. Коваленко, Г. А. Омельяненко

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньої-професійних програм «Фізичне виховання»,
«Спорт», «Фітнес і рекреація»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № від р.

Запоріжжя
2024

УДК 373.5.015.3:796.011.3(075.8)
К562

Коваленко Ю. О., Омельяненко Г. А. Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт» , «Фітнес і рекреація». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 108 с.

У посібнику висвітлено психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту, розглянуто характеристики сучасного покоління дітей, підходи до формування свідомості учнів, особливості розвитку soft skills, методи та прийоми формування ключових компетентностей школярів відповідно до вимог Нової української школи (НУШ). Для діагностики рівня засвоєння знань запропоновано питання і тести для самоконтролю, для формування та розвитку необхідних навичок – практичні завдання.

Посібник рекомендовано використовувати під час аудиторної та самостійної роботи, при повторенні та закріпленні вивченого матеріалу, підготовці до поточного й підсумкового семестрового контролю.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньої-професійними програмами «Фізичне виховання», «Спорт» , «Фітнес і рекреація». Матеріали посібника стануть у пригоді також учителям фізичної культури, які вже мають практичний 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. Психолого-педагогічний аспект фізичної культури та спортивної діяльності…… 6
Питання для самоконтролю……..... 11
Практичні завдання……. 11
Тема 2. Сучасна освіта в Україні…… 12
Питання для самоконтролю……..... 21
Практичні завдання…….. 22
Тема 3. Учні як об'єкт діяльності вчителя фізичної культури і суб'єкт пізнання…… 22
Питання для самоконтролю……..... 25
Практичні завдання……. 25
Тема 4. Кліпове мислення як феномен сучасності…… 26
Питання для самоконтролю……..... 32
Практичні завдання……. 32
Тема 5. Урок як освітньо-виховний проєкт…… 33
Питання для самоконтролю……..... 47
Практичні завдання……. 47
Тема 6. Психологічна характеристика діяльності та особистості сучасного вчителя фізичної культури…… 47
Питання для самоконтролю……..... 58
Практичні завдання……. 58
Тема 7. Soft skills сучасних педагогів і майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту…….. 60
Питання для самоконтролю……..... 64
Практичні завдання……. 65
Тема 8. Педагогічні та психологічні аспекти спортивної діяльності 65
Питання для самоконтролю……..... 78
Практичні завдання……. 79
ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ……... 81
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА……... 86
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА……. 87
ДОДАТКИ…… 90

ВСТУП

Курс «Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту» належить до обов'язкових дисциплін циклу загальної підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньої-професійними програмами «Фізичне виховання», «Спорт», , «Фітнес і рекреація».

Дисципліна «Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту» має науково-пізнавальне і практичне значення та слугує базою для подальшого засвоєння знань, формування вмінь і навичок фахівців із фізичної культури і спорту.

Мета викладання курсу передбачає формування у здобувачів освіти психолого-педагогічної компетентності в галузі фізичної культури і спорту, розвиток ключових психолого-педагогічних якостей, педагогічного потенціалу і забезпечення їх готовності до подальшої професійної діяльності, прояву та вдосконалення педагогічної майстерності.

Майбутньому вчителю фізичної культури, тренеру-викладачу вкрай необхідна ґрунтовна психолого-педагогічна підготовка, яка б гарантувала високий рівень надання освітніх послуг відповідно до реалій розвитку сучасного суспільства, очікуваного соціального запиту та з урахуванням вимог і принципів реформування освіти. Фізична культура і спорт – це не лише сфера рухових навичок і якостей. Фахівець із фізичної культури і спорту має створити оптимальні умови для навчання й розвитку своїх вихованців, налагодити ефективну взаємодію, забезпечити їм психологічну підтримку та своєчасно корегувати окремі сторони їх особистості.

Засвоєння дисципліни сприятиме формуванню у студентів глибоких знань і вмінь, необхідних для їх успішної професійної діяльності в майбутньому, усвідомленню психолого-педагогічних закономірностей організації фізичного виховання та освітньо-тренувального процесу, ефективному вирішенню завдань фізичної культури і спорту, віднайденню внутрішніх ресурсів і шляхів для професійного саморозвитку.

Курс «Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту» має важливе значення для формування у студентів фахових компетентностей, у числі яких: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність працювати в команді; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом; здатність до безперервного професійного розвитку.

У разі успішного засвоєння програмного матеріалу дисципліни «Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту» студент досягне очікуваних результатів навчання і зможе: здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем; засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати та застосовувати досвід колег; знати й розуміти сутність, принципи, методи, форми організації процесу навчання і виховання людини; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спорту; 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; здатність створювати унікальне навчально-виховне середовище, що сприятиме активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

У посібнику зосереджено увагу на педагогічних і психологічних аспектах фізичної культури та освітньо-тренувального процесу. Розкрито сутність фізичного виховання як педагогічного явища, зміст і особливості спортивної діяльності. Розглянуто соціальну роль фізичної культури і спорту в системі сучасної вітчизняної освіти. Охарактеризовано психологічної основи впливу фізичного виховання і спорту на особистість, способи активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, здібностей, потреб та інтересів. Визначено психологічні механізми педагогічної праці, умови формування особистості вчителя, тренера-викладача. Подано тлумачення основних термінів і понять, якими повинен вільно володіти професійно підготовлений і компетентний учитель фізичної культури, тренер.

Структурно посібник включає теоретичний програмний матеріал, питання для самоконтролю до кожної теми, практичні завдання, тести для самоперевірки, додатки для ознайомлення та опрацювання, рекомендовану літературу.

🕮 Тема 1. Психолого-педагогічний аспект фізичної культури та спортивної діяльності

Мета вивчення теми: набути уявлення про педагогічний аспект фізичної культури та спортивної діяльності; усвідомити специфічні особливості фізичного виховання; ознайомитися з основними проблемами та завданнями психології фізичної культури і спортивної діяльності.

План

1. Педагогічний аспект фізичної культури та спортивної діяльності.
2. Загальнонаукова характеристика психології фізичної культури та спортивної діяльності.

Перелік ключових термінів і понять: *освіта, педагогіка, навчання, виховання, освітній процес, фізичне виховання, фізична культура, психологія.*

Теоретичні відомості

1. Педагогічний аспект фізичної культури та спортивної діяльності

Особистість людини формується та розвивається під впливом численних чинників, об'єктивних і суб'єктивних, природних і суспільних, внутрішніх і зовнішніх, незалежних і залежних від волі та свідомості людей, тих, які діють стихійно або ж обумовлені певними цілями. При цьому сама людина не пасивна істота, вона є суб'єктом свого власного формування та розвитку.

Поняття «виховання» – одне з провідних у педагогіці. Воно використовується у широкому та вузькому значенні. У широкому тлумаченні воно означає суспільне явище, вплив суспільства на особистість. Відтак виховання практично ототожнюється із соціалізацією. У вузькому розумінні – це спеціально організована діяльність педагогів і їх вихованців для реалізації цілей освіти в умовах педагогічного процесу. Діяльність педагогів у цьому випадку називається виховною роботою. Види виховання класифікуються за різними напрямками. Найбільш узагальнена класифікація включає в себе розумове, моральне, трудове, фізичне виховання. Залежно від різних напрямів виховної роботи в освітніх установах виокремлюють громадянське, політичне, інтернаціональне, морально-етичне, естетичне, трудове, фізичне, правове, екологічне, економічне виховання. За стилем відносин між викладачем і вихованцями розрізняють: авторитарне, демократичне, ліберальне, вільне виховання; залежно від тієї чи іншої філософської концепції виділяють: прагматичне, аксіологічне, колективістське, індивідуалістичне виховання та ін.

Фізичне виховання як педагогічне явище – це діяльність, спрямована на вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань шляхом застосування системи фізичних вправ. До *оздоровчих завдань* фізичного виховання належать:

поліпшення фізичного розвитку, виховання правильної постави, профілактика плоскостопості; до *освітніх завдань* – удосконалення рухових здібностей, набуття спеціальних знань; до *виховних завдань* – формування особистості загалом.

Таке розуміння включає в себе навчання та виховання, що в комплексі забезпечують фізичний розвиток людини, у тому числі вплив на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, і сприяють найбільш повній реалізації генетичної програми, обумовленої біологічними особливостями конкретного індивіда. Виховні ситуації, які виникають у процесі особистісно-орієнтованого фізичного виховання, мають забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав індивіда до самопізнання фізичного стану та до фізичної самоактивності з тим, щоб він міг стати творцем власного повноцінного та здорового життя.

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері (у педагогіці) як складова загальної системи освіти закладає основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров’я, комплексного підходу до формування розумових і рухових якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу тощо.

Отже, у віковому розвитку людини фізичне виховання відіграє дуже важливу роль. Це стосується не тільки сприяння нормальному фізичному розвитку організму і його вдосконаленню, зміцненню здоров'я, а й формуванню духовних якостей особистості. Усе це стає можливим і реальним при правильній організації фізичного виховання, реалізації його в органічному зв'язку з іншими видами виховання (розумовим, моральним, трудовим, естетичним).

Взаємозв'язок фізичного виховання з розумовим полягає в тому, що в процесі фізичного виховання відбувається прямий вплив на розвиток розумових здібностей тих, хто займається. На заняттях постійно виникають пізнавальні ситуації, пов'язані з оволодінням технікою фізичних вправ, її вдосконаленням, опануванням прийомами практичних дій тощо (як виконати рух економніше, точніше, виразніше тощо, як розподілити сили на дистанції, під час змагання тощо).

Фізичне виховання являє собою *освітньо-виховний процес* і характеризується *принципами, які властиві педагогічному процесу*.

У фізичному вихованні чітко визначена роль педагога-фахівця (вчителя фізичної культури), місце і функції осіб, що виховуються (учнів), їхня спільна діяльність, спрямована на реалізацію завдань освітнього і виховного характеру.

Педагог із фізичної культури і спорту залежно від кваліфікації та віку тих, хто займається, спрямовано створює на заняттях пізнавальні та проблемні ситуації різного ступеня складності.

Різноманітні нові знання у галузі фізичної культури, засвоєні школярами, сприяють їх духовному вдосконаленню і розвитку розумових здібностей, дозволяють більш ефективно використовувати засоби фізичного виховання в спортивній діяльності, у житті.

Також фізичне виховання створює сприятливі умови для естетичного виховання. У процесі занять удосконалюється постава, здійснюється гармонійний розвиток форм статури, формується уявлення про красу і вишуканість рухів. Усе це допомагає вихованню естетичних почуттів, смаків і уявлень, сприяє прояву позитивних емоцій, життєрадісності, оптимізму. Естетичне виховання розвиває людину духовно, дозволяє також правильно сприймати й оцінювати прекрасне, прагнути до нього.

Система занять у фізичному вихованні практично відповідає дидактичним принципам і нормам організації педагогічного процесу, однак має свої специфічні *особливості*.

По-перше, цей безупинний багаторічний процес, що поширюється на всі періоди життя кожної людини, розпочинається одразу після народження.

По-друге, це процес, зміст і форми якого завжди знаходяться в залежності від особливостей і закономірностей, що властиві віковій періодизації розвитку людини.

Фізичне виховання відрізняється тим, що формування рухових умінь і навичок, виховання фізичних якостей і психічних рис здійснюється в повній відповідності із закономірностями періодизації онтогенезу.

Узгоджуючись із природними законами, процес фізичного розвитку знаходиться у певній залежності від конкретних умов життя і діяльності людини. У цьому випадку фізичне виховання відіграє особливу роль. Знаючи і вміло використовуючи об’єктивні закономірності вікової періодизації, можна створювати й певні умови, що дозволяють оптимізувати розвиток фізичних якостей, рухових здібностей і умінь, важливих для формування особистості окремої людини і суспільства загалом.

Основним чинником практичної реалізації фізичного виховання є активна рухова діяльність, що забезпечує формування раціональних способів виконання рухових дій та інших педагогічних завдань.

З огляду на те, що психологія – наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності, можна зробити висновок, що *основне призначення психології фізичного виховання* – це оптимізація освітньо-виховного процесу, який здійснюється в типових формах фізичної культури, використовуючи закономірності й особливості психічного розвитку людини для формування її особистості як соціальної істоти.

Відтак психологія фізичного виховання обумовлена педагогічною спрямованістю, а її зміст становить сукупність питань, пов’язаних із розглядом психологічних особливостей як учителя фізичної культури, так і учнів, а також організації педагогічного процесу.

2. Загальнонаукова характеристика психології фізичної культури та спортивної діяльності.

Психологія фізичного виховання та спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання. Вказані закономірності є об'єктом дослідження даної науки. Основне завдання психології фізичного виховання – допомогти раціональному вирішенню практичних питань загальнооздоровчого, освітнього і виховного характеру на основі аналізу психологічних аспектів діяльності у фізичному вихованні.

Психологія фізичного виховання – це наука про людину в сфері фізичного виховання. Яке ж місце вона займає в системі наук про людину?

Психологія тісно пов'язана з усіма групами наук і знаходиться в центрі. За аналогією можна визначити місце психології і в системі спортивних наук: філософські основи спорту – загальнотеоретична база організації спортивної психології, соціальні – соціально-психологічна галузь спортивної діяльності. Природні галузі наукового значення забезпечують «природну» організацію суб'єкта спортивної діяльності.

Фізичне виховання спрямоване на розвиток уже з раннього дитинства психіки людини (психічні процеси, психологічні якості, здібності тощо), при цьому вирішувані завдання носять загальний характер.

Специфіка занять фізичними вправами визначає предмет психологічного забезпечення фізичного виховання та спорту. Цим предметом є людина, яка свідомо оволодіває рухами свого тіла, набуває вміння цілеспрямовано переміщувати його в часі та просторі за допомогою власних зусиль. Із цією метою людина розвиває рухові якості, вдосконалює психічні процеси, стани та якості особистості.

Психологічна підготовка має низку істотних особливостей:

1. Це завжди підготовка до визначеного виду діяльності.

2. У ході такої підготовки потрібно цілеспрямовано формувати ті здібності та якості психіки, що забезпечують високу результативність діяльності.

3. Психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування та спрямована не тільки на формування й розвиток окремих сторін психіки, а й на вдосконалення важливих для життя позитивних властивостей особистості.

Розглядаючи психологічну підготовку в її загальному вигляді за допомогою системного аналізу, в ній виділяють такі рівні:

- ✓ психофізіологічний;

- ✓ власне психологічний;
- ✓ соціально-психологічний.

Вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів. Загальними засобами психологічної підготовки є *фізичні вправи.*

Спеціальні засоби – *психологічні вправи* (дії на зразок завдань з чіткою настановою й психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості тощо), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги та ін. Різні засоби й прийоми психологічної підготовки об'єднуються в методи. Виділяють три основні групи методів, а саме: наочні, вербальні та практичні. Залежно від вирішення завдань їх можна застосовувати в різних варіантах.

Психологічна підготовка – це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від урахування низки загальних дидактичних принципів. Стосовно процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови та практичної реалізації.

Психологія спорту досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей та колективів в умовах тренувань і змагальної діяльності. Важливими *розділами* в психології спорту є: психологія навчання і виховання, психологія фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів, психологія особистості спортсмена, психологія спортивного колективу, спортивна психодіагностика, психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Особливе значення для спортивної практики має вивчення психічної діяльності спортсменів в окремих видах спорту – у футболі, плаванні, легкій атлетиці, шахах та інших видах спорту.

Зміст психології спорту детермінований двома науками – психологічною і спортивною.

Курс базується на знаннях основних положень загальної психології (теорія розвитку особистості, формування уваги, мислення, пам’яті тощо) та загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті (основні положення фізичної, технічної, тактичної підготовки, закономірності підготовки спортсменів до змагань).

Психологія спорту тісно пов’язана з педагогікою і визначає психологічні особливості суб’єктів освітнього та виховного процесу), психогігієною, психотерапією, теорією дитячого та юнацького спорту.

Метою психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування в окремих спортсменів і команд спортивної майстерності і розвиток здібностей, необхідних для успішної участі у спортивних змаганнях, а також розробка психологічно доцільних методів тренування спортсменів. Ця мета передбачає вирішення таких *завдань*:

– вивчення впливу діяльності на психіку спортсменів;

– розробка психологічних умов підвищення ефективності спортивного тренування;

– розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів;

– розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності;

– вивчення соціально-педагогічних явищ у спортивному колективі;

– вивчення психологічних аспектів теоретичної підготовки та морального виховання спортсменів.

Отже, психологія спорту – це наука про людину в сфері спорту. Вона взаємопов'язана з іншими науками про людину.

Можна визначити місце психології в системі спортивних наук: філософські основи спорту – загальнотеоретичне підґрунтя для психології спорту, соціальні основи забезпечують йому соціальну орієнтацію, а природничі – «природну» організацію суб'єкта спортивної діяльності, створюючи матеріальну основу психології спорту.

Своєю чергою вони використовують досягнення та напрацювання психології спорту. Так, філософські основи черпають відповідний матеріал (психологічні дані про суб'єкта спортивної діяльності) для філософського узагальнення; соціальні – запозичують дані психологічних досліджень при вирішенні соціальних проблем спорту; а природничі, з огляду на психологічні закономірності й особливості спортивної діяльності людини, виділяють більш значущі сторони людського організму в сфері спорту.

Питання для самоконтролю

1. Що є предметом вивчення психології фізичного виховання?
2. Поясніть педагогічну спрямованість фізичного виховання.
3. Укажіть загальні риси психології фізичної культури та спортивної діяльності.
4. Окресліть відмінні риси психології фізичної культури та спортивної діяльності.
5. Назвіть специфічні та загальнопедагогічні завдання фізичного виховання.

Практичні завдання

1. Створіть презентацію «Особливості впливу фізичного виховання та спорту на формування особистісних якостей школярів».
2. Ознайомтесь із психогеометричним тестом (додаток А). Оберіть фігуру та визначте свій тип особистості, а також рівень психологічної сумісності з певними типами людей.

Тема 2. Сучасна освіта в Україні

Мета вивчення теми: набути уявлення про засади і стратегію розвитку сучасної вітчизняної освіти; усвідомити сутність концепції Нової української школи та розглянути особливості цієї реформи шкільництва; ознайомитися зі змінами у викладанні фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

План

1. Нова українська школа (НУШ).
2. Нова фізична культура.

Перелік ключових термінів і понять: *реформа, освіта, нова українська школа, нова фізична культура.*

Теоретичні відомості

1. Нова українська школа (НУШ)

Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки України. Її ключова мета – створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті. НУШ – це школа, орієнтована на учня.

Реформа НУШ розрахована на роки, адже неможливо швидко змінити освітню традицію, що формувалась і підтримувалась в Україні протягом десятиліть. Проте зміни розпочались, у тому числі й на законодавчому рівні.

Так, 5 вересня 2017 року було ухвалено новий Закон України «Про освіту», який регулює основні засади нової освітньої системи, а у лютому 2018 року Кабінет Міністрів затвердив новий Державний стандарт початкової освіти. Ухвалено у 2022 році новий Закон України «Про загальну середню освіту», який деталізує зміни, закладені реформою.

Новий стандарт початкової освіти з 2017-2018 навчального року успішно проходив апробацію у 100 вітчизняних школах. Із 2018-2019 навчального року за цим стандартом розпочали навчання першокласники по всій Україні.

Новий стандарт початкової освіти визначає відмінні від традиційних педагогічні підходи, тому протягом 2018-2019 років відбулося масштабне перенавчання вчителів початкової школи. Для них було організовано дистанційне навчання (онлайн-курс на освітній платформі EdEra) і очні сесії, в межах яких спеціально підготовлені тренери закріплювали знання педагогів на практиці.

Основні засади реформи шкільної освіти та орієнтовний графік її впровадження викладено в Концепції Нової української школи. У цьому засадничому документі міститься інформація про соціальну значущість і цінності та головні компоненти реформи (як-от орієнтація на учня, педагогіка партнерства, справедливе фінансування тощо), про місію школи, педагогіку

партнерства між всіма учасниками освітнього процесу, основні компетенції та способи навчальної діяльності, якими має оволодіти випускник НУШ.

Ключова зміна для учнів стосується підходів до навчання та змісту освіти. Метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованої взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності. Відповідно до загальної мети освіти місією школи є різнобічний розвиток особистості дитини відповідно до її вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей, формування в неї загальнокультурних і морально-етичних цінностей, ключових і предметних компетентностей, необхідних життєвих і соціальних навичок, що забезпечують її готовність до продовження навчання в основній школі, життя у демократичному суспільстві. Нова українська школа спрямована на виховання новатора та громадянина, який вміє приймати відповідальні рішення та дотримується прав людини. Найціннішим результатом в особистісному вимірі є здорова дитина, мотивована на успішне навчання, дослідницьке ставлення до життя; це учні, які вміють вчитися з різних джерел і критично оцінювати інформацію, відповідально ставитися до себе та інших людей, усвідомлювати себе громадянами України.

Основні зміни НУШ:

Орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм. Замість запам'ятовування фактів та понять учні набуватимуть компетентностей. Це поняття тлумачиться як динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність. Тобто формується ядро знань, на яке будуть накладатись уміння цими знаннями користуватися, а також цінності та навички, що знадобляться випускникам української школи у професійному та приватному житті.

Список компетентностей, яких набуватимуть учні, визначений у Законі України «Про освіту». Він розроблявся з урахуванням «Рекомендації Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя» (від 18.12.2006 р.):

- ✓ вільне володіння державною мовою;
- ✓ здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами;
- ✓ математична компетентність;
- ✓ компетентності у галузі природничих наук, техніки й технологій;
- ✓ інноваційність;
- ✓ екологічна компетентність;
- ✓ інформаційно-комунікаційна компетентність;
- ✓ навчання впродовж життя;

- ✓ громадянські та соціальні компетентності, пов’язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей;
- ✓ культурна компетентність;
- ✓ підприємливість та фінансова грамотність.

Учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно. Учитель – це людина, на якій тримається реформа. Без нього будь-які зміни будуть неможливими, тому один з головних принципів НУШ – умотивований учитель.

Щоб навчати по-новому, вчитель повинен отримати свободу дій – обирати навчальні матеріали, імпровізувати та експериментувати. Цю свободу дає новий Закон України «Про освіту».

Міністерство освіти і науки пропонуватиме типові навчальні програми, проте будь-який учитель чи авторська група може доповнювати їх або створювати свої. Педагог тепер обмежений лише Державним стандартом. У цьому документі окреслено результати – знання та вміння учнів після закінчення певного етапу навчання. Натомість, як дійти до цих результатів, учитель визначатиме сам.

Викладач, який отримав свободу навчати, має отримати й свободу навчатися. І ця свобода теж передбачена реформою. Має запрацювати принцип «гроші ходять за вчителем»: педагоги зможуть підвищувати кваліфікацію за державні кошти не лише в Інститутах післядипломної педагогічної освіти, а і в обраних самими педагогами організаціях. Є лише дві вимоги: за п’ять років підвищення кваліфікації має скласти 150 годин, а навчання має відбуватись щорічно.

А щоб вмотивувати вчителів ще й фінансово, МОН запровадить сертифікацію. Це добровільна перевірка, проходження якої гарантує учителям 20% надбавку до посадового окладу та звільнить від атестації.

Партнерство (співробітництво). Один із визначальних принципів Нової української школи – партнерство, у тому числі – між школою та батьками. Батьки можуть створювати свої органи громадського самоврядування, а отже, і впливати на освітній та виховний процеси.

Відтепер батькам легше контролювати фінанси школи. Всі навчальні заклади, які отримують публічні кошти (це, наприклад, бюджетні кошти та благодійні внески), зобов’язані оприлюднювати свій кошторис та інформацію про витрати. І батьки тепер можуть здійснювати перерахування благодійних внесків цілеспрямовано на школу, а не збирати готівкові кошти, які дуже складно обліковувати.

Співпраця між усіма учасниками освітнього процесу – учителями, учнями, адміністрацією та батьками – наріжний камінь, який допоможе досягти всіх інших результатів. Адже тільки так можливо втілити головну мету – змінити освітнє середовище, впровадити навчання для життя.

Особливості організації освітнього процесу та освітнього середовища. Нижче як приклад наведено кілька ознак навчання по-новому в початковій школі. Це, звісно, не вичерпний список, проте без них школа навряд чи НУШ.

1. Ранкові кола. Ранкове коло або зустріч – одна з основних особливостей НУШ. Це ввідна частина в навчальний день. Діти разом з учителем вмощуються на килимку, аби обговорити план на день, пригадати минулий чи поспілкуватись на будь-яку іншу тему. Важливо, що вчитель сідає разом з дітьми, адже його очі мають бути на рівні з дитячими. Такі зустрічі згуртовують дітей та позбавляють страху висловлюватись.

2. Інтеграція предметів. Інтеграція – це об'єднання різних освітніх галузей в один предмет. У початкових класах НУШ є предмет «Я досліджую світ», який містить у собі декілька галузей знань: природнича, мовно-літературна, математична (обидві частково), соціальна і здоров'язбережувальна, громадянська та історична, інформативна.

Інтеграція потрібна тому, що маленькі діти не розділяють світ окремо, наприклад, на фізику чи хімію. Вони сприймають його в цілості, а отже і розповідати про нього в школі варто саме таким чином. Окрім того, зараз людство зіткнулося з безліччю глобальних проблем, які не вирішити за допомогою окремо взятої галузі знань. З самого малечку дітей навчають бачити міжпредметні зв'язки.

3. Акцентування уваги на практичній складовій. НУШ – це не про сидіння за партою, склавши руки. Це рух, навчальні ігри, експерименти та багато творчості. Заморожувати лід, вчитись платити за проїзд у громадському транспорті та робити покупки в супермаркеті, щоб вміти рахувати гроші та бути ощадливими, – так навчаються в НУШ.

4. Відсутність оцінок. У початкових класах НУШ відсутні оцінки. Натомість є формувальне оцінювання. Що в першому, що в другому класах немає оцінок. Тобто учням не ставлять звичні бали або смайлики за правильно чи неправильно виконане завдання (так, смайлик – це теж оцінка). Натомість, є формувальне оцінювання – коли школярів не порівнюють між собою чи з певним еталоном. Важливо лише те, як змінились результати учня/учениці, порівняно з його/її попередніми результатами.

Відсутність бальної оцінки не означає відсутність оцінювання. Учитель відслідковує, чи учням усе вдається і в чому потрібна допомога. Для мотивації вчитель не використовує слово «неправильно», а каже: «Молодець, але поміркуємо, як можна поліпшити твою роботу», «Що б ти тут змінив?» тощо. Тобто учень має сам спробувати знайти та виправити помилку і відчути себе таким чином переможцем.

5. *Зустрічі віч-на-віч із батьками, яким видають свідоцтво досягнень.* Незважаючи на відсутність оцінок, батьки мають розуміти, як відбувається процес навчання їхньої дитини. Для цього вчитель регулярно зустрічається з ними, щоб наголосити на сильних сторонах учня і порадити, як можна поліпшити те, що йому

недостатньо вдається. Ідеально, якщо такі зустрічі відбуваються за участі дитини – адже нічого про неї без неї ж.

Також у НУШ передбачені свідоцтва досягнень. Їх видають двічі – після першої чверті (щоб зафіксувати відправну точку) і наприкінці навчального року. У ньому фіксують, наскільки дитина опанувала ту чи іншу компетентність або навичку. Причому до уваги беруть не лише академічний бік (чи вміє дитина читати й писати), а й м'які навички (до прикладу, чи не конфліктує, чи вміє співпрацювати в команді і чи проявляє ініціативу під час уроку).

6. На стінах висять дитячі поробки. Це про зміну освітнього середовища. Навмисне не наголошуємо на нових партах, адже може скластися враження, що, говорячи про НУШ, мають на увазі лише їх. Хоча вони не головне.

Зміна освітнього середовища – це про те, що замість звичного класного куточка на стінах висять дитячі поробки, цікаві факти про світ чи про самих учнів. Саме це мотивує найбільше – гордість від того, що створений власноруч малюнок висить на стіні поряд з малюнками однокласників.

2. Нова фізична культура

Як було зазначено, найціннішим результатом освіти в особистісному вимірі є здорова дитина, мотивована на успішне навчання. Головним напрямком фізичного виховання відповідно до Концепції Нової української школи є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої та підготовленої до майбутньої професії людини.

У Концепції враховуються індивідуальні здібності дитини, за основу береться педагогіка партнерства, співпраця між учителем, учнем і батьками, які будуть рівноправними учасниками освітнього процесу, збереження здоров'я учнів, створення психологічно комфортних умов перебування у школі,. Учителю надається можливість розробки авторських програм, методів, стратегій та засобів навчання.

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в контексті зміцнення здоров'я дітей є розвиток в учнях стійкого інтересу до занять фізичними вправами вдома і в школі. У зв'язку з цим необхідно використовувати всі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості школярів.

У процесі фізичного виховання школярів вирішуються різноманітні завдання: виховуються морально-вольові якості особистості, формуються життєво важливі рухові дії та вміння виконувати їх в різноманітних умовах, розвиваються рухові якості.

Фізична культура є важливою складовою загальної культури суспільства, продуктом його творчої діяльності. На кожному історичному етапі вона зазнає змін залежно від можливостей, які створюються певною суспільною формацією для її розвитку.

Кожен мріє бути сильним, здоровим, витривалим, спритним і сміливим, мати атлетичну фігуру, вміти швидко бігати, високо і далеко стрибати, плавати й володіти всіма тими навичками, які постійно необхідні людині в житті. Здійснити цю мрію мають допомогти вчителі фізичної культури. Адже абсолютна більшість дітей народжується практично здоровими. Відтак фізична культура у загальноосвітніх закладах має на меті збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток їх рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

Аби ефективно передавати знання учням, учитель має систематично поповнювати багаж власних знань, розширювати свій світогляд: черпати нову корисну інформацію з фахових журналів, цікавитись досвідом своїх досвідчених колег, розробляти цікаві та змістовні уроків, переймати методи і прийоми роботи вчителів-новаторів. Сучасний вчитель НУШ повинен активно застосовувати на своїх уроках нове й раціональне, практикувати проведення нетрадиційних уроків.

Менше теорії, більше ігор та сучасних вправ – так тепер виглядатимуть уроки фізичної культури в початковій школі. Відповідні зміни Міністерство освіти і науки України затвердило в оновлених програмах. Урок фізкультури має бути уроком розвантаження, а не перевантаження. Саме тому нові програми акцентують увагу на іграх, а не на теоретизації дисципліни.

Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Документ визначає напрями розвитку фізичної культури і спорту України. *Метою Стратегії є* формування в суспільстві потреби та звички здорового способу життя, збільшення кількості громадян, які охоплені регулярною руховою активністю, створення умов для розвитку сучасної й доступної спортивно-оздоровчої інфраструктури, забезпечення підготовки та участі національної збірної команди України в Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту, Шаховій Олімпіаді, інших представницьких світових та європейських змаганнях, сприяння входженню України до числа кращих держав.

Візія Стратегії: здорова та активна нація, яка реалізує особистісний потенціал, пишається досягненнями українських спортсменів та творить успішну Україну в світовому співтоваристві. Мотивація та натхнення українців через міжнародні спортивні успіхи і гордість нації.

Місія Стратегії: кожен українець має доступ до сучасної спортивної інфраструктури для регулярних занять фізичною культурою і спортом, а досягнення українських атлетів є гордістю держави та надихають співгромадян.

Міністерством молоді та спорту України визначено п'ять векторів реалізації державної політики сфери, що утворять платформу для формування здорової нації та успішної спортивної України в світі, а саме:

- ✓ підвищення рівня фізичної активності;
- ✓ якісні зміни в спорті вищих досягнень;

- ✓ розвиток спортивної інфраструктури;
- ✓ диджиталізація сфери фізичної культури і спорту;
- ✓ оптимізація кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Указом Президента України від 25 травня 2020 року №195/2020 схвалено документ «Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі». Указ визначає такі принципові положення:

– здоров'язбережувальна складова освіти – зміст освіти та методики навчання формують в учнів компетентності, необхідні для здорового та безпечного життя, сприяють ухваленню рішень учнями щодо власного здоров'я, його збереження та дотримання здорового способу життя;

– комплексність розвитку фізичної культури та посилення рухової активності;

– підвищення рівня фізичної активності учнів шляхом формування та реалізації комплексного підходу до фізичного розвитку в закладах освіти, що передбачає навчальні заняття з фізичної культури, загальну рухову активність учнів, широке залучення працівників закладів освіти, батьків та місцевих громад до культури фізичної активності;

– безпечність, доступність та інклюзивність освітнього середовища – створення в закладі освіти умов, що забезпечують належні та безпечні умови навчання, виховання, розвитку учнів, формування у них гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, створення умов фізичної та психологічної безпеки учнів, з урахуванням їх потреб та можливостей, ефективне залучення та включення до освітнього процесу всіх дітей, у тому числі з особливими освітніми потребами.

Наразі сучасний урок фізичної культури − це використання нових підходів до викладання та організації освітнього простору, в якому відбувається співпраця та партнерська діяльність усіх учасників освітнього процесу. Це знайомство учнів з новими видами спорту та спроба реалізувати себе в них. Реалізація цих завдань здійснюється через велику кількість нових модулів модельної навчальної програми. Різноманіття цих модулів вражає, але без можливості спробувати їх у практичному застосуванні, жоден учитель не зрозуміє яскравості, індивідуальності та технічної специфіки того чи іншого виду спорту.

Перший виклик – зміна підходів до навчання.

За новими стандартами базової середньої освіти учителі фізичної культури повинні забезпечувати гармонійний фізичний розвиток особистості та розширювати руховий досвід у формуванні стійкої мотивації. Цей стандарт закликає враховувати права дитини, її здібності, потреби та інтереси – тобто діяти за «принципом дитиноцентризму».

Традиційна методика проведення уроку орієнтована на те, щоб через вчителя регламентувати все: кількість повторень, тем, частоту, амплітуду рухів, техніку виконання нормативів тощо. Відтак навчальний матеріал є, але орієнтації

на особистість дитини немає. Отже, перший виклик для вчителя – змінити підхід і дати дітям можливість проявити себе. Запропонувати власні варіанти вправ, сформувати особисте ставлення до руху, бути активним учасником процесу, а не просто відтворювати те, що пропонує вчитель.

У процесі уроків учні можуть вільно змінювати обраний варіативний модуль, до того ж модулі кожної чверті мають теж змінюватися. Такий підхід підвищує мотивацію до уроків фізичної культури та запускає процеси самореалізації, особистісного зростання через вільний вибір, дозволяє підвищити моторну щільність уроку. Зміни необхідні, бо зараз мова йде про здоров'я та виживання нашої нації.

Другий виклик – професійний розвиток педагога.

Викладання фізичної культури в сучасних умовах – це й дистанційна форма навчання, і офлайн, і змішана, індивідуальна, сімейна і в тому числі екстернатна. Учитель не повинен чекати відновлення нормальної роботи школи, забезпечення спортивним інвентарем. Він має працювати, проявляючи свою креативність та добираючи модулі з урахуванням наявного інвентарю.

Проведення уроків онлайн стає сильною стороною сучасного педагога. Посилання на YouTube, уроки у Viber – це краще, ніж нічого. Бо діти потребують спілкування. Тільки так вони можуть позбутися стресу, тривожності та долучитися до фізичної активності.

Уроки фізичної культури в школах повинні бути сучасними, цікавими й корисними для школярів.

Для допомоги вчителям у практичній реалізації модельних навчальних програм в умовах Нової української школи створено комплексну програму «Нова фізична культура». Програма спрямована на розвиток педагогічних навичок учителів із метою підвищення зацікавленості учнів до уроків фізичної культури.

Завдання:

- ✓ розвивати у вчителів фізичної культури ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- ✓ удосконалювати вміння планувати урок з використанням різних варіативних модулів;
- ✓ навчати організації безпечного середовища під час занять фізичною культурою відповідно до нових модельних програм;
- ✓ розвивати вміння організовувати уроки ігрової спрямованості, високої рухової активності та моторної щільності;
- ✓ сприяти формуванню життєвих компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних ситуаціях;
- ✓ створювати умови для мотивації до навчання на основі потреб та інтересів учнів та учениць;
- ✓ підвищити авторитет вчителя.

Необхідною складовою сучасного уроку фізичної культури є партнерська взаємодія вчителя та учнів. Учасники уроку повинні разом створювати власні правила, домовлятися та виконувати їх. Учитель бере на себе функцію тьютора (англ. *tutor* – наставник, репетитор, приватний педагог): поважає думку учнів, налагоджує діалог, підказує та співпрацює з ними. Така взаємодія сприяє творчості та креативності.

Основа нового підходу до фізичної культури в Україні − це більше не пошук талантів для професійного спорту, а надія залучити якомога більше людей до масового спорту. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я всі школярі щодня повинні мати принаймні 1 годину фізичної активності, розподілену на 2-4 рази. Звісно, це не лише про заняття спортом, а й про ранкову зарядку, руханки, звичайні дитячі розваги на спортивному майданчику, біг, різноманітні ігри.

Цікавою складовою фізичної культури у школі є участь учнів у різноманітних естафетах, перегонах, змаганнях як на рівні України, так і міжнародних. Для цього не обов'язково їхати кудись. Такі заходи можуть відбуватися і онлайн, а активності передбачені такі, в яких можуть взяти участь якомога більше дітей. Наприклад, необхідно підготуватися за відеоматеріалами на уроках, створити у спортзалі необхідні умови (вони мінімальні – наприклад, смуга перешкод), провести та зафільмувати змагання, а потім поділитися з однолітками з різних країн. І все це не потребує додаткової спортивної підготовки.

Це можуть бути:

- ✓ Cool Games − веселі змагання з командних спортивних ігор для учнів 9-17 років.
- ✓ Cool Race − індивідуальні та командні старти для старшокласників із подоланням штучної смуги перешкод.
- ✓ Challenge Fest – улюблені школярами будь-якого віку челенджі, такі як складання на швидкість кубика Рубіка, змагання з бейблейду, вправи зі скакалками, різні види незвичних стрибків (twist jump, jump squats), пробивання футбольного м'яча на точність тощо.
- ✓ Beach Games – літні пляжні активності для школярів на канікулах (пляжний волейбол, корнхол, футбільярд, slackline).
- ✓ ComBat Games − військово-патріотичні ігри (з елементами страйкболу, пейнтболу, лазертагу).

До вказаних видів фізичної активності потрібно готуватися, і не один урок, а така цікава мета приваблює школярів значно більше, ніж просте бажання отримати гарну оцінку.

Найкращим показником індивідуального розвитку та реалізації власних можливостей кожного учня є участь у шкільних лігах, що пропонує модельна навчальна програма Нової української школи.

Фізкультурно-оздоровча діяльність дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити виконання освітніх завдань під

час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі в позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять тощо. Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів складають такі підходи, як вибір варіативного модуля, гендерність, доступність, безпека. Вибір школярів визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти.

Основою фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів є «Ліга активних учнів та учениць здорової України». Ліга передбачає проведення ігор, показових виступів із варіативних модулів, які щойно вивчалися на уроках, у відповідності до регламенту (спрощених правил). Заходи Ліги враховують сезонні особливості застосування видів фізичної активності та варіативних модулів і розподіляються на сезони: осінь, зима, весна. Відповідно заходи Ліги доцільно організовувати восени, взимку й навесні. При цьому види фізичної активності (варіативні модулі) мають змінюватися відповідно до вподобань учнів та учениць.

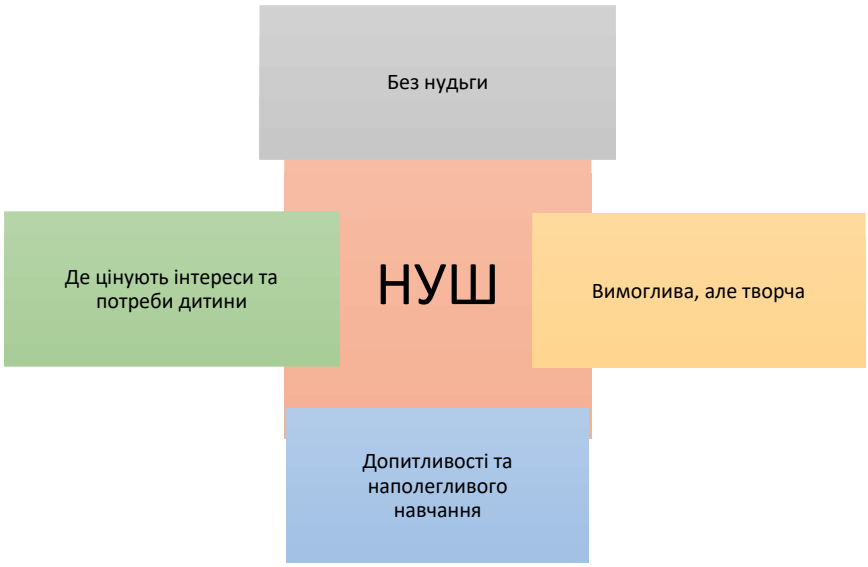


Рисунок 1 Нова українська школа (фізична культура)

Отже, курс «Нова фізична культура» надає вчителям фізичної культури можливість опанувати навички практичного застосування нових модулів модельної навчальної програми в умовах Нової української школи, розвинути професійні компетентності та реалізувати себе як фахівця (рисунок 1).

Питання для самоконтролю

1. Які передумови реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа»?
2. Укажіть основні особливості та компоненти НУШ.

3. Назвіть проблеми, які можуть виникнути в процесі реалізації положень НУШ в Україні.

4. Які завдання стоять перед учнями на уроках фізичної культури відповідно положень НУШ?

5. Окресліть сучасні виклики для фізичного виховання в умовах НУШ.

6. Від яких чинників залежить ефективність реалізації фізкультурно-оздоровчої підготовки?

Практичні завдання

1. Поміркуйте і здійсніть комплексний аналіз фізичного виховання в концепції Нової української школи (НУШ). Окресліть проблематику й визначте перспективи вдосконалення фізичного виховання.

2. Охарактеризуйте психологічні особливості дітей нового покоління. Запропонуйте «лайфхаки», які допоможуть вчителеві бути на одній «хвилі» з учнями.

3. Опрацюйте тему «Життєві періоди людини, особливості психологічного стану» (додаток Б).

🕮 Тема 3. Учні як об'єкт діяльності вчителя фізичної культури і суб'єкт пізнання

Мета вивчення теми: набути уявлення про «теорію поколінь», її сутність та актуальність; розглянути характерні риси сучасного покоління дітей, їх цінності та особливості світогляду.

План

1. Виникнення «теорії поколінь».
2. Характерні риси представників нового покоління.

Перелік ключових термінів і понять: *теорія поколінь, міленіали, зумери.*

Теоретичні відомості

1. Виникнення «теорії поколінь»

Американські вчені Вільям Штраус та Ніл Хау сформулювали власну теорію поколінь. Трактувати цю теорію можна так: кожне покоління, народжене в окремий період часу, має власні характерні риси. На формування особистості людей впливають різні чинники: економіка, політика, культура, технології, оточуюче середовище тощо.

Ось як розподілені покоління за американською теорією:

1963-1984 роки – покоління X. Люди покоління X багато працюють і поважають сімейні цінності. Мають бажання максимально забезпечити дітей матеріально: дати їм найкращу освіту, одяг, іграшки, квартиру тощо. Ікси не дуже довіряють державі та розраховують лише на власні сили.

1984-2000 роки – покоління Y, або міленіали. Цьому поколінню притаманні розпещеність і манія величі. Представники цього покоління менш працьовиті, вони не квапляться зі створенням сім'ї та народженням дітей. Міленіали дуже цінують комфорт та уникають відповідальності.

2000-2010 роки – покоління Z, або зумери. Зети були вихованні Іксами, проте їх не хвилюють матеріальні цінності. Зумери не квапляться з придбанням квартири, адже її можна просто орендувати, не хочуть купляти авто, коли можна користуватися таксі. Покоління Z більше цінують емоційний стан, аніж матеріальний. Тому основні складові життя – медитації, духовні практики, регулярні сеанси у психологів.

Характерні особливості дітей покоління Z: не порівнюють себе з іншими; легко відходять від справи, якщо їм некомфортно; талановиті, добре орієнтуються у світі; швидко аналізують великий обсяг інформації; креативні; можуть одночасно і якісно виконувати декілька завдань; народжуються фізіологічно незрілими, пасують перед проблемами, уяву та фантазію включають лише в зоні комфорту; важко запам'ятовують інформацію, але знають де шукати; у їхній картині світу немає ієрархії.

Нове покоління дітей, народжених після 2010 року, прийнято називати «Альфа». Альфа – перша буква грецького алфавіту. Тому можна припустити, що нове покоління має розпочати все з «чистого аркуша». Нове покоління дітей – яскраві, творчі, гармонійні особистості, які мають свободу вибору й думки, легко приймають рішення та швидко реалізують свої ідеї. Діти транслюють події життя в блогах, генеруючи контент свого покоління. Інтернет став продовженням їх існування. Представники нового покоління з легкістю спілкуються з людьми з інших країн, з дитинства відчувають відсутність кордонів – географічних, соціальних. Це робить їх мислення більш вільним, незалежним. Водночас поколінню Альфа непросто сконцентруватися на чомусь одному. Зважаючи на величезний потік інформації та можливості її поглинати безперервно, тривала концентрація буде під силу лише небагатьом.

Сильні сторони покоління Альфа: мобільність, швидкість сприйняття, багатофункціональність, життя в декількох вимірах, відкритість, толерантність, турбота про планету. У світі спостерігається тенденція, що з кожним новим поколінням поступово зникають формальності, умовність спілкування між дітьми та батьками.

Існує й дещо інша класифікація, згідно з якою виокремлюють сім поколінь: Переможці, або GI (1900-1923 рр.) – «революціонери»; Мовчазні (1923-1943 рр.) – діти війни – «ми вижили»; Бебі-Бумери (1943-1963 рр.) – нова свобода; X (1963-1984 рр.) – індивідуалізм, виживання; Міленіум, або Y (1984-2000 рр.) –

особистісна свобода та автономія; Z (2000+) – ті, які насправді Digitally-born (цифрове покоління, покоління смартфонів); покоління Альфа (2015-2035 рр.).

Згідно з теорією поколінь кожне нове покоління має свої характерні особливості та відрізняються від попередніх.

Розуміння психології учнів, особливостей поколінь дозволяє правильно вибудовувати освітньо-виховний процес, аналізувати освітню ситуацію, причини неадекватної поведінки дітей, приймати обґрунтовані рішення й передбачати їхні соціальні наслідки.

2. Характерні риси представників нового покоління

Зміст традиційних методик навчання та виховання дітей треба змінювати з урахуванням індивідуальних особливостей сучасних дітей.

Діти покоління Альфа народилися в епоху домінування електронних технологій. Це діти, які не уявляють життя без гаджетів, бо ті поруч з ними з перших днів. На період дитинства цього покоління випала пандемія, і це призвело до того, що вони проводили обмаль час у дитячих колективах, що не дуже добре вплинуло на їхню соціалізацію. Попри ідею НУШ з розвитку soft skills, якраз соціально-комунікативні навички виявилися недостатньо розвинутими.

На сьогодні вчені хоч і невпевнено характеризують риси цього покоління, та все ж виокремлюють найбільш притаманні та яскраві:

– швидкість сприйняття. Діти-Альфа блискавично сканують текстовий і графічний контент, поглинають рекордно велику кількість даних за добу (порівняно з попередніми поколіннями людей);

– для них інтернет, інтернет-ресурси, інтернет-ком'юніті – це життя з перших днів. Щойно вони починають розмовляти, вони стають самостійними учасниками цього процесу спілкування;

– більшість із них ведуть сидячий спосіб життя, тому формування навички систематичних занять фізичною культурою має бути першочерговим завданням освіти;

– вони більш врівноважені, не агресивні, більш ерудовані, і тому не сприймають нав'язувань своїх правил, авторитарного підходу до спілкування з ними, вони потребують спілкування на рівних, поважають довіру до їх досвіду та вмілості;

– для них характерне кліпове мислення та кліпова пам'ять, з приводу чого концентрація уваги на чомусь від 5 до 1 секунди. Але вони добре виконують кілька завдань одночасно, якщо їм це цікаво й необхідно;

– вони живуть в декількох вимірах. Ці діти зітруть межу між життям і віртуальним всесвітом остаточно. Нинішнє молоде покоління буде застосовувати технології скрізь – для навчання, подорожей, відпочинку, розваги. Віртуальна реальність стане повноцінним продовженням біологічного життя. Вираз «Припини сидіти в інтернеті» втратить сенс, адже неможливо відмовитися від частини своєї ідентичності;

– емоційна бідність. Скорочення реальних контактів із людьми робить набір почуттів мізерним: у дітей покоління Альфа обмежений спектр емоцій, вони не вміють їх висловлювати. Міміка, жести теж стають менш яскравими: цифрова реальність вчить спостерігати за чужими переживаннями, а не демонструвати власні;

– улюблений формат трансляції – картинка. Без тексту або з незначною кількістю тексту.

Діти покоління Альфа відкриті до всього нового. Вони легко навчаються і так само легко втрачають інтерес до навчання, змінюють власну думку, проте тверді в переконаннях. Діти не мають страху перед дорослими, вони довіряють їм і можуть вголос сказати те, що їх бентежить у поведінці чи висловлюваннях дорослого.

Учитель має чітко усвідомлювати, що діти сьогодні інші! І педагог має змінюватися сам, аби навчати їх так, як вимагає сучасний світ.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність теорії поколінь.
2. Які існують теорії поколінь?
3. Поясніть причини та передумови появи дітей нового покоління.
4. Окресліть загальні риси сучасного покоління дітей.
5. Назвіть найбільш яскраві якості дітей нового покоління.
6. Які завдання та виклики постають перед учителями при організації навчання дітей нового покоління?

Практичні завдання

1. Створіть презентацію «Особливості організації навчання дітей покоління Альфа». Чи збігаються ваші базові цінності з інтересами та цінностями сучасного покоління дітей?

2. Заповніть таблицю.

Характерна риса дитини нового покоління	*Назва виду діяльності на уроці*	*Опис авторського варіанта*
Художні натури з високим рівнем уваги, мрійливості		
Високий рівень інтелекту, його пластичність, гнучкість, здатність легко сприймати нову інформацію		
Високий рівень запам'ятовування, розвинене логічне мислення, високий рівень розвитку образного мислення		
Бажання дитини показати своє «Я», бути індивідуальністю		
Кожна дитина без винятку має свій талант. Їй притаманні власні механізми, форми та стилі його		

реалізації		
Сучасні діти чітко бачать мету свого життя. Вони хочуть досягти успіху		
Сучасних дітей не можна змусити щось робити. Примус як метод навчання на них не діє. Вони будуть із задоволенням отримувати знання, якщо чітко усвідомлять, навіщо вони їм потрібні		

Тема 4. Кліпове мислення як феномен сучасності

Мета вивчення теми: усвідомити сутність кліпового мислення; сформувати уявлення про кліпове мислення як соціально-психологічний феномен; ознайомитися з принципами та підходами до навчання дітей з кліповим мисленням.

План

1. Сутність, особливості та характеристики кліпового мислення.
2. Навчання та взаємодія з дітьми з кліповим мисленням.

Перелік ключових термінів і понять: *кліпове мислення, кліпова людина, методи навчання дитини з кліповим мисленням.*

Теоретичні відомості

1. Сутність, особливості та характеристики кліпового мислення.

Бурхливий розвиток сучасних інформаційних технологій суттєво прискорив ритм людського життя, призвів до продукування величезних обсягів інформації, її накопичення та швидкої передачі. Інтенсивні потоки різноспрямованої інформації у зжатому вигляді змушують людський мозок швидко сприймати її, не концентруючи уваги на деталях і фрагментах, не витрачаючи час на її аналіз. Така ситуація призвела до формування так званого «кліпового мислення», що стало своєрідною відповіддю і захисною реакцією людини на інформаційне та психологічне перевантаження.

Кліпове мислення – це здатність людини сприймати інформацію у швидких фрагментах. Цим терміном описують феномен суспільства, де доступ до інформації відбувається через короткі відеоролики, текстові повідомлення, заголовки статей тощо.

Новини з кількох джерел, електронні листи, десятки дописів в соцмережах, які потрібно швидко обробити, бо сиплються нові й нові повідомлення – ось так більшість людей щоденно споживає інформацію. Психологи та соціологи називають це явище кліповим мисленням.

Людський організм пристосовується до опрацювання великої кількості інформації, відкидаючи непотрібне. Це виглядає трохи дивним для представників старшого покоління, але для сучасної людини є нормою.

Через кліпове мислення людина менше вмикає уяву, рефлексує, бо в умовах майже миттєвого оновлення інформації все швидко застаріває та втрачає актуальність, а люди швидко починають нудьгувати від великих обсягів тексту. Змінився навіть спосіб читання – від лінійності до моделі, коли текст розміщують короткими блоками з гіперпосиланнями. Також один із наслідків кліпового мислення – емодзі, гіфки, стікери в повідомленнях.

Таке споживання інформації, зрештою, призводить до незворотних змін у мисленні, бо більше починає працювати короткочасна пам'ять замість довготривалої – якщо перед очима постійно змінюється картинка, новини, гасла, мозок намагається все це просто вхопити, і про глибокий аналіз інформації вже не йдеться.

На появу цього явища вплинуло кілька чинників:

- ✓ прискорення темпів життя;
- ✓ більші обсяги інформації, а отже, потреба обирати з них головне і важливе;
- ✓ потреба, щоб актуальна інформація надходила якомога швидше;
- ✓ зросла кількість справ, які людина виконує одночасно.

Науковці почали досліджувати цей феномен наприкінці XX століття. Американський футуролог Елвін Тоффлер називав нові процеси мислення складником загальної інформаційної культури й ототожнював його з поняттям «кліпова культура». Він запропонував ім’я феномена кліпового мислення – «blip culture».

У своїй праці «Третя хвиля» Тоффлер описує кліп-культуру, яка панує в сучасному світі та насичує його «позбавленими сенсу «кліпами», миттєвими кадрами».

Американський філософ і соціолог Джованні Сарторі сформулював концепцію *homo videns*. Він розкритикував вплив аудіовізуальних ЗМІ на людину, оскільки, на його думку, вони знижують здатність до абстрактного мислення. Сарторі зробив висновок, що, зокрема, телебачення «створює образи та руйнує ідеї».

К. Г. Фрумкін виокремив 5 основних причин появи кліпового мислення. Фахівці стверджують, що кліповий тип мислення передусім притаманний поколінню Y та ще більшою мірою поколінню Z – молоді, що виросла під впливом цифрової революції. У сучасного школяра відбувається перехід від понятійного до кліпового мислення, оскільки на дитину діє великий потік інформації. Дитині цікавіше переглянути 10 зображень із текстом, ніж прочитати 10 повних текстів.

Сам термін «кліпове мислення» з’явився в середині 1990-х років, і спочатку означав здатність людини сприймати світ через короткі яскраві образи і послання теленовин або відеокліпів. Слово «clip» перекладається

з англійської як «вирізка, відрізок, відсікання; фрагмент, нарізка, уривок». Кліпове мислення – звичка сприймати інформацію за допомогою короткого, яскравого, дуже виразного образу. Людина сприймає навколишню дійсність не як цілісну картину, а як послідовність не пов'язаних між собою явищ. Мозок просто не встигає вибудувати логічний ланцюжок, а отримана інформація швидко забувається, вивільняючи місце для нової. Цим воно принципово відрізняється від понятійного (словесно-логічного) мислення, де використовуються поняття та логічні конструкції, а не образи. Розвиток телебачення і особливо інтернету призвів до того, що нинішнє молоде покоління все менше мислить логічно, сприймаючи отриману інформацію поверхово та фрагментарно. Фахівці навіть говорять про новий феномен сучасності – кліпове мислення.

Кліпове мислення характеризується: поверховістю; образністю; інтуїтивністю; забезпечує ефективну поведінку з точки зору адаптації та виживання. Дітям і молоді, у яких переважає кліпове мислення, складно аналізувати будь-яке явище, бо на жодному з них їхня увага не фокусується надовго. Місце одного миттєво займає інше. Із кліповим мисленням світ перетворюється на калейдоскоп різних, не пов'язаних між собою уривків інформації. Діти звикають до того, що образи в їхній голові постійно змінюють один одного, постійно вимагаючи нових.

Формування кліпового мислення. Як пише дослідниця Олена Пасічник, воно утворюється та розвивається на чотирьох рівнях:

- ✓ когнітивний – інформація обробляється, зайве відсікається, залишається тільки актуальне;
- ✓ емоційно-вольовий – коли фіксується увага на інформації, що викликає певні почуття, емоції;
- ✓ ціннісний – інформація, що надходить, має особистісну чи соціально-культурну цінність;
- ✓ поведінковий – інформація містить методи якихось дій чи мотивує якимось чином поводитися.

Переваги кліпового мислення.

- ✓ кліпове мислення може бути корисним в екстремальних ситуаціях, які потребують миттєвих рішень. Наприклад, дізнатися, де найближчий пункт незламності: людина шукає в застосунку міста, гуглить, а ще питає в чаті колег чи сусідів. Декілька каналів – швидке отримання інформації;
- ✓ збільшується кількість імпульсів, що надходять до мозку. Це поліпшило функціонування короткочасної пам'яті та запам'ятовування простих даних (наприклад, списків слів або чисел);
- ✓ завдяки кіберпростору є легкий доступ до великих обсягів знань, більше способів, як щось знайти. Причому ту саму річ людина зможе оглянути з різних боків, різноаспектно;
- ✓ багатозадачність;

✓ люди з різних країн, носії різних мов можуть однаково сприймати та розуміти ті самі образи без перекладу. Люди, схильні до кліпового мислення, можуть бути більш здатними до візуалізації інформації та використання візуальних образів для розв'язування завдань.

Недоліки кліпового мислення:

✓ поверхове сприйняття інформації без поглибленого аналізу;

✓ як наслідок попереднього пункту – довірливість, тобто такою людиною легше маніпулювати;

✓ неуважність, незібраність;

✓ невміння чітко висловлювати думку, обмежений словниковий запас – мовленнєвий мінімалізм;

✓ проблеми з довготривалою пам'яттю;

✓ гіперактивність, дратівливість. Люди збурюються, якщо виникають проблеми з інтернетом, якщо не можна відповісти на повідомлення чи щось загуглити просто зараз;

✓ нижча здатність до емпатії;

✓ текст сприймається гірше, ніж візуальний образ. «Кліповій» людині простіше переглянути схему, картинку, короткий відеоролик, ніж читати статтю;

✓ втрата бажання пізнавати нове.

Водночас плюси та мінуси кліпового мислення змінюються залежно від контексту та ситуації. Кліпове мислення є новою реальністю, боротися з якою немає сенсу. Так, кліпове мислення має низку негативних наслідків, але впливати на це неможливо.

Водночас можна пристосуватися до життя в епоху кліпового мислення. Наприклад, відстежувати, що саме ми споживаємо і скільки. Варто відписуватися від анонімних, фейкових джерел, підписуватися на ті, що дають корисний, максимально нешкідливий контент та все одно обмежувати себе в тому, скільки ми його споживаємо. Адже поки ми пів дня гортаємо стрічку, життя проходить повз».

Доцільно відмовитися від скролінгу (прокрутки інформації) як способу згаяти час. Гортання стрічки соцмереж не дає мозку відпочити, а тільки насичує його зайвою інформацією. Також варто відмовитися від багатозадачності та сфокусуватися на одній справі. Це підвищить загальну продуктивність. Ще кілька корисних порад:

✓ примушуйте себе зосереджуватися на чомусь одному: якщо дивитеся фільм, відкладіть смартфон;

✓ наведіть лад у телефоні: видаліть ігри, відключіть пуш-повідомлення, вимкніть звук у групових чатах та інформаційних каналах;

✓ використовуйте «метод pomodoro»: працюйте або дивіться що-небудь уривками по 25 хвилин, потім робіть перерву;

✓ влаштовуйте собі дні відпочинку від соцмереж.

Ураховуючи поступове зростання кількості носіїв кліпового мислення, постає необхідність пошуку шляхів ефективного використання переваг такого

мислення в освітньо-виховному процесі, нових педагогічних технологій, що відповідають сучасним запитам учнів.

2. Навчання та взаємодія з дітьми з кліповим мисленням.

Кліпове мислення – феномен сучасності, причиною формування якого став стрімкий розвиток інноваційних медіакомунікацій. На жаль, сучасним дітям складно зосередитися, вони весь час переключають свою увагу з одних справ на інші, щоб вразити їх – необхідно докласти чимало зусиль. А фрагментарність та поверховість знань школярів стала справжньою проблемою. Постає питання, як мотивувати школярів до навчання.

Покоління з кліповим мисленням живе у власному «впорядкованому» світі та вимагає такого ж порядку й логічності від навчання. Тож не дивно, що саму ідею вивчення «абстрактних предметів», які мало пов'язані з реальним життям, більшість учнів вважає дивною. Мета нового покоління – отримати інформацію, яка має очевидну практичну користь. У такій ситуації ключ до успіху – створення навчальних планів, у центрі яких буде сучасний світ і можливість реалізуватися в ньому. А ще сучасні діти прагнуть точно знати, що і в які терміни від них вимагається. Тому так важливо чітко визначати строки виконання завдань та підбиття підсумків кожного етапу роботи.

Основні підходи до адаптації освітнього процесу до особливостей учнів із кліповим мисленням.

1) Дозоване навчання і зміна форм активності. Сучасним учням складно концентруватися на чомусь більше 15-20 хвилин. Саме тому вони шукають ідеальне співвідношення між витраченим часом, обсягом інформації та отриманою користю. Мікронавчання – ось оптимальне рішення! Його сенс полягає у вивченні невеликої частини навчального матеріалу за короткий інтервал часу. Ця стратегія створює унікальні умови для персоналізації навчання: учні самі визначають час, темп і послідовність роботи з матеріалом. До того ж простий та зрозумілий зміст матеріалу не викликає інформаційного перевантаження та сприяє кращому його засвоєнню. Мікронавчання об'єднує різні підходи до засвоєння знань і має особливі характеристики:

1. Коротка тривалість: 5-15 хвилин.
2. Стислість: блок максимально короткий.
3. Зміст: маленькі або дуже маленькі одиниці навчальної інформації, вузькі теми.
4. Автономність: модуль самодостатній та незалежний. Він не вимагає доступу до інших навчальних матеріалів.
5. Різноманітність: використовуються різні формати роботи, які підвищують інтерес до навчання.
6. Інтерактивність: включає в себе якомога більше взаємодій для залучення учнів у процес.

7. Гнучкість: можна об'єднати з іншими навчальними програмами та предметами у форматі змішаного навчання, де мікрокурс стає частиною великого курсу.

Через короткострокову концентрацію дуже важливо постійно змінювати форми активності.

2) Візуалізація. Покоління з кліповим мисленням звикло до візуальних образів, тож наочність – головна умова навчання. Тематичний двохвилинний ролик матиме набагато більший ефект, ніж розлогі деталізовані пояснення.

Аби зробити урок цікавим і видовищним, варто об'єднати традиційні інструменти та новітні технології. Замість тексту можна створити інфографіку, можна використовувати меми, гіфки. Доцільно використовувати яскраві презентації та візуальні матеріали, проводити віртуальні екскурсії. Можна також навчити учнів створювати інтелектуальні карти. Ця методика дозволяє ефективно структурувати, систематизувати та запам'ятати інформацію.

3) Експерименти. З огляду на прагнення сучасних учнів до змін, логічно систематично змінювати форми проведення занять. На допомогу прийдуть такі методики:

– Метод парадоксів. Аби заохочувати учнів думати, а не просто пропускати через себе інформацію, можна запропонувати їм два взаємовиключних твердження. Відсутність чітко сформульованої кінцевої думки та готового висновку спонукатиме школярів задуматися, задіяти логічне та критичне мислення.

Гейміфікація. Ця методика полягає у введенні в ***освітній*** процес різноманітних ігор: бізнес-ігри, соціальні проєкти тощо. Учень сприймає гру як рівень, який треба пройти, аби отримати доступ до нового. Гра – один із найкращих способів навчання, практичного застосування і відпрацювання отриманих знань у веселій формі. Діти охоче сприймають такий формат засвоєння знань і при цьому демонструють значний прогрес у навчанні. Кінестетичні активності, під час яких задіяні різні канали сприйняття інформації. Діти вчаться під час фізичної активності, у русі! Це змагання, квести, екскурсії, проєкти – знання на практиці, а не в теорії.

– Технологія «перевернутого» навчання. Учні отримують завдання вивчити теоретичний матеріал для нової теми вдома. А от виконувати домашнє завдання доведеться у класі.

4) Інтерактивність. Школярі майже живуть у соціальних мережах і месенджерах. Можна засмучуватися з цього приводу, а можна використати це їх захоплення з користю. На допомогу прийдуть цікаві інтерактивні техніки:

1. Сюжетно-рольова гра. Завдяки їй школярі вчаться виконувати різні ролі, висловлювати свою позицію, впливати на інших учасників і вести діалог. А ще – вирішувати конфліктні ситуації та знаходити компроміс.

2. Ігри на асоціації. Вони стимулюють пам'ять та увагу, розвивають логічне і креативне мислення, збагачують словниковий запас. А ще грати можна на будь-якому етапі уроку.

3. Міні-дослідження. Чудовий інструмент для коригування фрагментарності та поверховості мислення. Діти вчаться збирати й аналізувати дані, формулювати версію, добирати факти та захищати власну думку. А ще розвивають логічне мислення, навички самоконтролю та взаємоконтролю.

4. Кейс-метод (розбір ситуацій). Сенс цього методу полягає в розборі проблемної ситуації, створеної на основі фактів із реального життя. Як правило, вона має кілька варіантів рішень і безліч альтернативних шляхів вирішення, які необхідно детально продумати.

5) Зворотний зв'язок. Інформаційні технології дозволяють відслідковувати прогрес і оцінювати знання в реальному часі. Спілкуйтеся з учнями в месенджерах, створюйте групи та чати для роботи над проєктами, використовуйте електронні розсилки та віртуальні виставки! Це справді неабияк пришвидшить темп роботи, що корисно як для вчителя, так і для школярів.

6) Мудре керівництво. Взаємодіяти та спілкуватися із сучасними учнями треба на рівних! Вони вважають, що дорослі нічим не кращі за них, тож очікують конструктивного та шанобливого діалогу. А ще вони звикли до винагород і не вважають їх чимось особливим. Похвала їх не мотивує, але її відсутність вибиває з колії. Тож варто відзначати найменші успіхи учнів та поважати кожну особистість! Адже ідеальний педагог – це толерантний та мудрий керівник, а не той, хто «знає все». Крім того, важливо враховувати особливості кожного учня окремо та шукати індивідуальний підхід до кожної дитини.

Педагоги повинні навчитися використовувати переваги кліпового мислення для ефективної організації освітнього процесу. Необхідно змінити стиль навчання: від традиційного, монологічного, авторитарного – до навчання діяльнісного, адекватного особливостям мислення сучасних школярів. Інформатизація освіти повинна включити в себе процеси зміни: змісту, методів, організаційних форм підготовки школярів.

Щоб відчути настрій учнів, їх зацікавленість предметом учитель повинен бути психологом, здійснювати гуманний підхід до навчання, привчаючи учнів до самостійного подолання труднощів, до пошуку виходу зі складних ситуацій. Для цього він повинен розширювати вибір оптимальних методів, форм і засобів навчання, сміливо втілювати в практику досягнення педагогічної науки, долати формалізм у педагогічній діяльності, постійно перебувати в творчому пошуку. «Людина, що не знає нічого, може навчитися, справа тільки в тому, щоб запалити в ній бажання вчитися», – стверджував Д. Дідро.

Проблема кліпового мислення сучасних учнів останніми роками в педагогічних розвідках трансформується з недоліку в перевагу, а саме кліпове мислення сприймається не як перешкода, а як психолого-педагогічна умова організації освітнього процесу в НУШ.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність кліпового мислення. Чим саме воно відрізняється від логічного?

2. Які передумови та чинники зумовили формування кліпового мислення?
3. Які існують недоліки кліпового мислення?
4. Назвіть переваги кліпового мислення. Як саме їх можна використати в освітньо-виховному процесі?
5. Назвіть способи мотивації учнів із «кліповим» мисленням.

Практичні завдання

1. Надайте поради, як організувати якісний урок фізичної культури для учнів із кліповим мисленням. Запропонуйте орієнтири для мотивації таких школярів до занять.
2. Опрацюйте тему «Нейрографіка» (додаток В).

📖Тема 5. Урок як освітньо-виховний проєкт

Мета вивчення теми: сформувати уявлення щодо особливостей викладання уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, надати характеристику програми з фізичної культури, сприяти розумінню методики викладання в сучасних умовах, відповідно вимог НУШ.

План

1. Освітня галузь «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти. Галузеві стандарти.
2. Нові модулі фізичної культури: особливості викладання в НУШ.
3. Загальні принципи та методика організації уроку з фізичної культури відповідно до вимог НУШ.

Перелік ключових термінів і понять: *освітня галузь, галузевий стандарт, фізична культура, урок, програма, методика організації уроку, рухові задачки.*

Теоретичні відомості

1. Освітня галузь «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти. Галузеві стандарти

Метою навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять і виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України. Особливого значення навчання фізичної культури набуває в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов’язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави в майбутньому.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких завдань:

– виховання у школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– формування в учнів здатності оволодіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;

– розвиток у школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних і негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;

– використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій та критичного мислення;

– формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід із фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;

– розвиток у школярів здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат із фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– виховання у школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної та чесної гри, вміння боротися, перемагати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.

Указана мета й завдання реалізуються за такими **змістовими лініями**: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

Змістова лінія «Рухова діяльність» передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправ основної гімнастики, елементів акробатики, вправ корегувальної спрямованості та тих, що пов'язані з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, лазінням і перелазінням, стрибками; навичок володіння м'ячем; розвиток фізичних якостей; формування правильної постави й профілактику плоскостопості.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування уміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами та визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати й реалізувати спортивні проєкти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

Важливо усвідомити, що засоби фізичної культури перестали бути основою для освітніх досягнень. Пішли в минуле нормативи фізичної підготовленості, оцінки за техніку виконання елементів варіативних модулів. Сьогодні визнається унікальна роль вчителя фізичної культури у формуванні фізично розвиненої особистості, яка володіє оптимальними способами виконання фізичних вправ, життєво необхідними руховими вміннями та навичками, свідомо ставиться до фізичної активності і веде активний спосіб життя.

Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях. У таблиці 1 подано зміст і програмні результати навчання учнів 1-го класу.

Таблиця 1 – Результати та зміст навчання учнів 1-го класу

Очікувані результати навчання здобувачів освіти	Зміст навчання
Рухова діяльність	
має уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток і зміцнення здоров’я людини;	Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров’я людини (1).
розуміє терміни з предмета «Фізична культура»;	Терміни з предмета «Фізична культура» (2).
пояснює значення фізичних вправ для формування правильної постави;	Фізичні вправи – засіб формування правильної постави (3).
називає життєво важливі способи пересування	Життєво важливі способи

людини; *виконує* організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо;	пересування людини (4). Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи (5)
виконує ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; біг із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок зі зміною напряму й різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямах; перелазіння через перешкоду;	Вправи для оволодіння навичками пересувань (6).
виконує вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем;	Вправи для опанування навичок володіння м'ячем (7).
володіє елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній нозі, на двох ногах із просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; стрибки в глибину; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг;	Вправи для оволодіння навичками стрибків (8).
виконує вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3-4х10 м; пришвидшення з різних вихідних положень; витривалості – біг почергово з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямах у положенні стоячи, пружні нахили у положенні сидячи; «напівшпагат», «шпагат»; координації – пересування по підвищеній та обмеженій за площиною опорі, «човниковий» біг 4 х 9 м, 3 х 10 м;	Вправи для розвитку фізичних якостей (9).

виконує загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами;	Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості (10).
виконує вправи у воді, плавання;	Вправи для оволодіння навичками плавання.
дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у воді.	Правила безпечної поведінки на воді.
Ігрова та змагальна діяльність	
бере участь у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор;	Рухливі ігри та естафети (11).
дотримується правил безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності.	Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності (12).

2. Нові модулі фізичної культури: особливості викладання в НУШ

Упровадження НУШ відкриває і нові можливості для поліпшення організації процесу фізичного виховання українських школярів. Сучасна школа, що орієнтується на виховання всебічно розвинених особистостей, визнає фізичний розвиток та активний спосіб життя не менш важливими за розвиток інтелектуальний.

Навчальна програма «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модулі: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою.

На вибір учнів/учениць 5-6 класів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів; учні/учениці 7-9 класів мають опанувати 8-12 варіативних модулів.

Варіативні модулі можна умовно розділити на:

– модулі спортивної спрямованості;

– модулі з м’ячем;
– модулі з ракетками та м’ячиком;
– модулі з ракетками та ключкою;
– модулі з предметами;
– модулі для розвитку фізичних якостей;
– розважальні модулі;
– модулі з елементами танцю;
– модулі єдиноборства;
– військово-прикладні модулі;
– технічні модулі.

Класифікація варіативних модулів згідно з модельною навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти представлена в таблиці 2.

Таблиця 2 – Результати та зміст навчання учнів 1-го класу

МОДЕЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗСО ПЕРЕЛІК ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ		
Модулі спортивної спрямованості		
1. Бадмінтон 2. Баскетбол 3. Велоспорт 4. Волейбол 5. Гандбол 6. Гімнастика 7. Дзюдо	8. Лижна підготовка 9. Настільний теніс 10. Плавання 11. Пляжний волейбол 12. Самбо 13. Сумо	14. Теніс 15. Фехтування 16. Футбол 17. Футзал 18. Хокей на траві 19. Шахи
Модулі з м’ячем		
1. Американський футбол 2. Баскетбол 3. Баскетбол 3 на 3 4. Бейсбол 5. Волейбол 6. Вутбол.	7. Гандбол 8. Доджбол 9. Корфбол 10. Лакрос 11. Панна	12. Пляжний волейбол 13. Регбі 14. Фістбол 15. Футбол 16. Футзал
Модулі з ракетками та м’ячиком		
1. Настільний теніс 2. Падел 3. Піклбол	4. Сквош 5. Лакрос	
Модулі з ракетками та ключками		
1. Бадмінтон 2. Пляжний бадмінтон 3. Сквош	4. Флорбол 5. Хокей на траві 6. Шорт-гольф	
Модулі з предметами		
1. Алтимат фризбі 2. Городки 3. Дартс 4. Петанк	5. Рінго 6. Фехтування 7. Хортинг 8. Чирлідинг	
Модулі для розвитку фізичних якостей		
1. Аеробіка 2. Дитяча легка атлетика	3. Скандинавська ходьба	
Розважальні модулі		

1. Дитячий настільний більярд 2. Рухливі ігри 3. Слалом (роликові ковзани) 4. Туризм	5. Шахи 6. Шашки 7. Cool Games
Модулі з елементами танців	
1. Акробатичний рок-н-рол	2. Чирлідинг
Єдиноборства	
1. Бойовий хортинг 2. Дзюдо 3. Рукопашний бій 4. Самбо	5. Сумо 6. Ушу 7. Хортинг
Військово-прикладні модулі	
1. Військово-спортивні ігри 2. Бойовий хортинг	3. Рукопашний бій 4. Рятувальне багатоборство
Технічні модулі	
1. Велоспорт	

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.

У структурі основної частини уроку доцільно виділяти одну складову частину засобів інваріантного модуля і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану й підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку.

Друга половина основної частини, як правило, присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому необхідно враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

3. Загальні принципи та методика організації уроку з фізичної культури відповідно до вимог НУШ

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі ЗСО, як було зазначено вище, є урок. Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних. Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях: – сприйняття, осмислення й запам'ятовування; – застосування знань, умінь, навичок за зразком; – застосування знань, умінь, навичок у новій ситуації. На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів.

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання на засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути набута учнями в процесі самостійної діяльності.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового вирішення. Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій.

Важливою умовою уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє можливість індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Крім того, використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо має враховувати інтереси та можливості різних учнів.

Структура уроку має характеризуватися цілісністю, внутрішнім взаємозв’язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку.

Під час уроку має проводитися систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів.

Зміст уроку передбачає такі вимоги, як: повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв’язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність. На уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану різноманітність структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення відповідності уроку змісту програми, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв’язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;

– забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;

– формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;

– забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх

мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної та групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одному спортивному залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які належать до однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Сучасним методичним прийом навчання на уроках із фізичної культури є «рухова задачка». Цей прийом ґрунтується на самостійному вирішенні або пошуку учнями певних складників у структурі рухової дії та передбачає самостійне генерування учнями відомих рухових схем у невідомі рухові дії.

Хід вправи

Проводиться фронтально.

1. Усі учасники виконують за тренером рухове завдання «Повітряний рух» (із використанням пакетів).

Що?	Як?	Навіщо?
Дмухати в пакет, тримаючи його в руках; відпускати пакет у повітря, виконуючи в цей час різні рухові дії (доки пакет літає).	Стоячи в парах один навпроти одного на відстані ширини майданчика, пересуватися назустріч до центру. Кожний елемент – повторити двічі.	Удосконалення функціонування кардіореспіраторної системи організму учнів.

Перевіряємо раціональність плану за такими позиціями:

- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для серця? Намалюйте серце.
- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для мозку? Намалюйте мозок.
- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для підтримки ініціативи учнів? Намалюйте дітей.

✓ Які ви знаєте рухові завдання гендерного спрямування? Намалюйте хлопчика та дівчинку.

✓ Чи є в тому числі рухові завдання для вдосконалення життєво важливих рухових навичок?

✓ На формування яких ключових компетентностей спрямовані певні рухові завдання? Підпишіть їх.

✓ Чи вивчали на уроці оздоровчу систему або фітнес-технологію? Виокремте це.

✓ Як змінюється частота серцевих скорочень учнів залежно від завдань? Побудуйте графік.

Опис рухових завдань

«Виправ помилку»

Бажано, щоб команди були одностатеві.

Заздалегідь готуються картки з назвами вправ. В деяких з них є орфографічні помилки.

Слова (терміни) поєднані з групами (фізичними якостями людини). В цих же групах написані слова (або подані малюнки) – назви інвентарю, з яким учні планують виконувати вправу. Завдання учнів (у команді або одноосібно) знайти орфографічні помилки, виправити їх. Знайти помилки в структурі групи, виправити їх (можна лінією вказати, до якої групи вони переміщують це слово). Після цього розпочинають виконання вправи.

Наприклад:

	Я – гнучкий Я гнучка	Я – спритний Я спритна
ВіджЕмання	НахЕли праворуч-ліворуч, впереТ-наСад	Кулька – нАгою, рукою
Повітряна кулька	Скакалка	ГантелИ
Лавка	Лавка	Лавка

Учні виправляють помилки (літери). Інвентар «переміщують».

«Розминка в концентричних колах»

Учні утворюють два концентричних кола. Повертаються обличчям один до одного (представники зовнішнього на внутрішнього кіл). Учитель обумовлює кількість разів (цифра або секунди) і показує на певну частину тулуба. Завдання кожного учня у внутрішньому колі – назвати іноземною мовою вказану частину тулуба і визначене дозування. Після цього пропонується певна вправа. Виконується вона з тим партнером, який стоїть навпроти у зовнішньому колі. Після завершення першого туру учні переміщуються на 1 крок ліворуч і переходять у протилежне коло. Функції вчителя делегуються одному з учнів, який обумовлює власний регламент рухової дії і т.д.

«Геометрична фізкультура»

Учні розподіляються на групи по 6-8 осіб. Представник першої групи називає вголос геометричну фігуру, демонструє асану, в якій необхідно відобразити цю фігуру та промовляє «Руш!». Усі групи мають відтворити фігуру, поєднуючись певними частинами тулуба. Оцінюються швидкість, злагодженість та естетичність. Та група, яка перемогла, обумовлює регламент наступного туру гри.

«Із вказаного в.п. – свою вправу»

Мікрогрупи розташовуються в різних безпечних зонах майданчика. Перші номери кожної мікрогрупи – лідери – стоять обличчям до своїх товаришів. Учитель демонструє в.п. Завдання лідерів – виконувати першу вправу з цього в.п. до команди «Стоп-зміна!». Учні повторюють рухове завдання за своїм лідером. За командою всі переміщуються на 1 позицію вперед (другі номери в командах стають на місце лідера, а перші – стають останніми в своїх мікрогрупах). Учитель пропонує виконати всім вправу № 1 (10-15 с), потім демонструє в.п. № 2 і т.д.

«Фізкультурна мандрівка»

Мікрогрупи, колони, стартують із різних місць майданчика. На майданчику розміщені різні предмети (відмітки), завдяки яким визначено місця для зупинок. Перші номери з кожної колони самостійно виходять на маршрут (до обраної ними відмітки), під час пересування виконують свою вправу (рухову дію). Коли кожний учасник зупиниться біля певної відмітки, за ним виходить другий номер (із кожної колони). Він пересувається так само, як перший, до місця зупинки першого, а до наступного місця зупинки пересувається своїм способом. Третій номер до першого пересувається, як 1-й, до другого, як 2-й, до наступного місця зупинки своїм способом; потім перший номер повторює маршрут і рухову дію другого до 2-го, третього до 3-го, і до свого наступного місця зупинки своїм способом.

«Сім хвилин»

Тренування Табата. Учні розподіляються на мікрогрупи. У кожній мікрогрупі – гаджет, до якого закачана програма тренування Табата «7 хвилин». Учитель обумовлює певний регламент виконання цих вправ: під час кожної вправи необхідно додавати елементи розділу програми, який наразі вивчається.

«Незвична ранкова гімнастика»

Запрошуються учні, які сьогодні виконували вдома ранкову гімнастику. Пояснення: перший учень виконує першу вправу свого комплексу. Всі інші повторюють за ним (10-12 с). Потім цей учень промовляє «Стоп-своє!». Це означає, що іншим учасникам необхідно до вправи № 1 додати власний елемент, не загубивши при цьому елемент першої вправи (також 10-12 с). Потім другий учасник демонструє другу вправу свого комплексу та діє так само, як і його попередній товариш і т.д. Якщо вчитель робив вдома ранкову гімнастику, він також стає поряд із лідерами. Якщо ні – поряд з іншими учасниками.

«Своя гра – своя зв'язка»

Учні розподіляються на мікрогрупи. Вчитель з'ясовує, які 3 основні правила знають учні щодо певного виду діяльності (гри тощо). Дає завдання: з

використанням наявного в залі (на майданчику) інвентарю та обладнання скласти свою гру (свою зв'язку), додаючи до 3-х основних правил власні. Необхідно зіграти в цю гру / виконати своє завдання. Придумати для цієї рухової діяльності назву.

«Здивуємо-навчимо»

Кожна мікрогрупа учнів придумує певну рухову дію / зв'язку; виконує її декілька разів і встановлює певний рекорд, фіксуючи командний результат на фліп-чарті. Після цього учні, по одному з кожної групи, переходять до сусідів (ліворуч або праворуч), вчать товаришів своєї рухової дії, виконують на результат, фіксують на фліп-чарті і т.д, однак до наступних груп переходять вже інші учні.

«Руховий квест»

Учні працюють в групах. Кожній групі – своя зона активності. Капітани отримують пакет (картки з окремими літерами, та картку з малюнком, на якому зображене певне в.п. людини для виконання вправи). Завдання кожної групи учасників – скласти з літер слово (то буде певна якість). Із запропонованого на малюнку в.п. скласти та виконати якомога більше вправ, спрямованих на розвиток зазначеної якості.

С	**И**	**Л**	**А**	
ГН	**У**	**ЧК**	**І**	**СТЬ**
СП	**Р**	**ИТ**	**Н**	**ІСТЬ**
ШВ	**ИД**	**К**	**І**	**СТЬ**



«Методична вертушка»

Учні розподіляються на команди (не більше 6 осіб у кожній). Кожній команді видається чистий аркуш паперу та маркер. Учитель почергово озвучує завдання:

1 крок: зігнути аркуш на 4 частини; отримуємо 4 сектори.

2 крок: пронумерувати кожен сектор від 1 до 4.

3 крок: один учасник у кожній команді займає певне в.п.; другий учасник у першому секторі аркуша замальовує це в.п.; так само малюнки необхідно виконати в кожному секторі аркуша, змінюючи функції учасників.

4 крок: указати письмово певну якість людини.

5 крок: під кожним малюнком поставити цифри 8; 10; 12; 14 у роздріб.

Укладену дидактичну картку учні будуть використовувати для тренування вказаної ними якості людини. Цифри 8-14 означають кількість сетів (разів) кожної вправи за відповідним сектором.

«Ускладнюй-спрощуй»

Учні шикуються в три шеренги на відстані, зручній для рухової діяльності. Вчитель обумовлює основний рух (наприклад, бурпі). Всі учні виконують рух 2-3 рази, повільно, за учителем. Далі озвучується рухове завдання:

1 крок: перша команда пропонує свій спосіб виконання основної вправи. За це отримує 1 очко. Всі інші повторюють до команди учителя «Стій!».

2 крок: друга команда має ускладнити спосіб виконання попередньої вправи. За це отримує 2 очки. Всі учні повторюють.

3 крок: третя команда спрощує спосіб виконання попередньої вправи. За це отримує 3 очки. Всі учні повторюють.

Учні продовжують виконувати завдання, однак кожна команда працює на різну кількість очок.

«Різноманітні пересування»

Учні розподіляються на пари. Кожний партнер із пари стартує з протилежних боків майданчика. Один партнер замовляє власний спосіб пересування, учасники з пари виконують його до зустрічі всередині майданчика. Під час зустрічі учасники виконують умови вчителя та продовжують рухові дії доти, доки учитель не дасть команду «Зміна!». Це означає, що замовником стає другий партнер.

Можливі умови завдань:

– назвати своє ім’я;
– назвати ім’я свого партнера;
– назвати й показати на собі певний колір, який також є у партнера;
– один промовляє назву предметів (обладнання), що знаходяться в спортзалі, українською мовою, інший перекладає їх англійською мовою тощо;
– виконати спортивне привітання;
– виконати вправу.

Учитель також може регламентувати способи пересувань.

Наприклад:

– під час пересування по майданчику необхідно спиратися на 3 (4, 5…) точок опори;
– під час пересування мають бути 5 точок опори (але це не права рука та не ліве коліно…) тощо.

«Терміни з фізичної культури»

Учитель заздалегідь готує картки з малюнками або надписами. Наприклад: малюнок «повітряна кулька», слово «вправа», слово «гра», слово «сила».

Учні розподіляються на команди за кількістю карток.

1 крок. Кожна команда підходить до певної картки з маркером свого кольору. Завдання для кожної команди: намалювати (або записати) чотири позиції, що саме учні можуть робити відповідно до слова / малюнка на уроках із фізичної культури.

2 крок. Виконати дію з картки. До наступної дії учні переходять за сигналом (дозволом) учителя. Після завершення роботи за своєю карткою учні вписують / зображують ту дію, яку заборонено виконувати відповідно до змісту картки. Закреслюють її.

3 крок. Кожна команда залишає свою картку. Зі своїм маркером переходить до наступної картки. Намагається виконати поступово дії, запропоновані попередніми командами. Можна додавати дії, дописуючи їх своїм маркером. Наприклад:

До малюнка «кулька»

- ✓ можна – кидати, ловити, підбивати;
- ✓ заборона – лупити.

До слова «сила»

- ✓ можна – віджимання, присідання, гантелі;
- ✓ заборона – штовхати.

До слова «вправа»

- ✓ можна – виконувати; біг; стрибки; гратися;
- ✓ заборона – зупинятися.

До слова «гра»

- ✓ можна – грати; команда; весело;
- ✓ заборона – програвати.

«Молекули»

Учасники переміщуються по майданчику хаотично. За командою «Увага!» знаходять лідера, який показує певну кількість пальців і вказує на якусь частину тулуба, називаючи будь-яку людську якість. Це означає, що учасники мають розподілитися на групи за кількістю пальців і з'єднатися вказаною частиною тулуба. Далі потрібно голосно назвати цю частину тулуба та виконати вправу для розвитку визначеної лідером якості у в.п., яке було прийняте учасниками групи.

«Таємний рух»

Учні розташовуються на майданчику довільно. Учитель перед учнями обумовлює «таємний рух» – певне положення тулуба, на яке учні мають відреагувати також обумовленим способом («сховатися»).

Наприклад, «таємний рух» – кисть руки, прикладена до лоба. «Сховатися» – закрити очі двома руками.

Учитель під музичний супровід виконує різні спортивно-танцювальні рухові вправи, учні повторюють. Однак щойно учитель продемонструє «таємний рух», учні мають «сховатися».

Через 1-2 хвилини учитель делегує свої функції одному з учнів. Той уже сам обумовлює «таємний рух», а учні – яким чином вони будуть «ховатися» і т.д.

«Рухова пам'ять»

Учитель або лідер знаходиться перед учнями. Починає виконувати першу вправу (на свій розсуд). Учні спостерігають. Коли лідер починає виконувати другу вправу, учні виконують його першу вправу. Лідер – третю, учні – другу.

Поступово можна перейти на більш складний спосіб: лідер довільно виконує вправу зі свого комплексу, а учні мають виконувати ту, що їй передувала.

«Крила кажана»

Вивчається вправа «Крила кажана». Всі учні займають в.п. – стоячи спиною до стіни, великі пальці рук – під пахвами однойменно. Стіни можна торкатися потилицею, лопатками, сідницями, литками, п'ятами.

Далі пропонується ігрове завдання стретчингового змісту.

– Скільки точок торкаються стіни?

Учитель просить відійти від стіни настільки, щоб лише лікті торкалися стіни (намагатися лікті якнайближче звести один до одного). Тулуб утримується у вертикальному положенні.

– Скільки точок торкаються стіни?

Далі учням надаються такі пропозиції:

(1) Обумовлюється кількість точок, якими необхідно торкатися стіни.

(2) Обумовлюються різні частини тулуба та їхній напрямок (куди ними тягнутися одночасно).

(3) Як варіант, обумовлюються частини тулуба, однак забороняються певні з них.

Наприклад:

Шість точок опори. Руки в різні боки, нога – назад.

Або: Дві точки опори. Тягнемо вгору, однак це не руки.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте сучасну освітню галузь «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти.
2. Що являють собою галузеві стандарти? Що вони визначають?
3. Розкрийте сутність застосування модульної системи на уроках фізичної культури.
4. У чому полягають особливості впровадження модульної системи в освітньо-виховний процес?
5. Окресліть основні вимоги до сучасного уроку фізичного виховання.
6. Охарактеризуйте методику навчання фізичної культури відповідно до вимог НУШ.

Практичні завдання

1. Створіть презентацію на тему «Шляхи реалізації діяльнісного та компетентнісного підходів засобами фізичного виховання».
2. Опрацюйте методичні рекомендації щодо організації роботи з дітьми нового покоління на уроках фізичної культури (додаток Д).
3. Дослідіть психологію впливу кольору на людину та ознайомтесь із загальними принципами використання кольорів (додаток Е). Поміркуйте, яким

чином можна використати психологічні характеристики кольору під час уроків фізичної культури.

🕮Тема 6. Психологічна характеристика діяльності та особистості сучасного вчителя фізичної культури

***Мета вивчення теми*:** усвідомити сутність і зміст цінностей педагогічної професії, її особливості; розглянути загальні умови та функції педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, вимоги до неї.

План

1. Функції педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
2. Умови й особливості педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
3. Авторитет учителя фізичної культури та його компоненти.
4. Професіограма вчителя фізичної культури.
5. Основні причини професійного стомлення. Особливості захворювань учителів фізичної культури.

Перелік ключових термінів і понять: *педагогічна професія, педагогічна діяльність, педагогічні функції, авторитет учителя, професіограма, професійне стомлення, професійне здоров'я, професійні захворювання.*

Теоретичні відомості

1. Функції педагогічної діяльності вчителя фізичної культури

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

Педагогічна діяльність учителя, як відомо, передбачає реалізацію комплексу 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 учителя.

Мета фізичного виховання школярів – сприяти формуванню гармонійно розвиненої особистості. Ця мета досягається в процесі навчання та виховання учнів і конкретизується в загальних завданнях: освітніх, виховних та оздоровчих. Вирішення цих завдань обумовлює різноманітність функцій, які виконує вчитель фізичної культури. У числі основних функцій – виховна, дидактична, оздоровча, організаційна, розвивальна, інформаційна, адміністративно-господарська.

Виховна функція передбачає здійснення цілеспрямованого впливу на особистість учня з метою створення оптимальних умов для його всебічного гармонійного розвитку та формування необхідних якостей. Виховна функція

полягає в організації діяльності, спрямованої на усвідомлення вихованцем себе як особистості, на його вільне й відповідальне самовираження. Учень не повинен знати, що його виховують, оскільки справжнє виховання – це самовиховання, тобто спонукання його до управління своїм розвитком. Виховна функція найскладніша і їй відводиться провідна роль у складному процесі формування особистості.

Дидактична функція спрямована на формування у школярів уявлення про фізичну культуру, власне здоров'я як важливий компонент загальнолюдської культури, а також рухових умінь і навичок в контексті підготовки їх до фізичного самовдосконалення, впровадження рухової активності у щоденний побут, утвердження пріоритетів здорового способу життя. Виконуючи цю функцію, учитель здійснює передачу знань про рухливі та спортивні ігри, легку атлетику, плавання тощо.

Оздоровча функція полягає у формуванні в учнів 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. Завдяки цій функції реалізуються способи контролю й самоконтролю за станом здоров'я та динамікою показників фізичної підготовленості учнів.

Конструктивна функція – планування, організація освітньо-виховного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей школярів та із застосуванням компетентнісного й діяльнісного підходів.

Організаційна функція орієнтована на залучення учнів до різноманітних видів занять фізичною культурою (шкільні та позашкільні форми); організацію дитячих колективів, цілеспрямоване керівництво різними видами дитячої діяльності у різних освітньо-виховних закладах.

Розвивальна функція передбачає створення сприятливих умов для розкриття творчого потенціалу дитини з метою її саморозвитку, самоствердження, самореалізації через методичний підхід вчителя: поєднання гуманітарно-особистісного й науково-теоретичного рівня знань.

Інформаційна функція спрямована на поширення й популяризацію педагогічних знань серед батьків, робітників соціальної та виробничої сфери. Питаннями виховання у широкому сенсі повинні займатися усі дорослі, але часто вони відчувають певні труднощі в неспецифічній для них діяльності за відсутності спеціальних знань (теоретичних і практичних) із психології та 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, спортзалу з дотриманням санітарно- гігієнічних вимог, створення та забезпечення умов проведення туристичних походів тощо.

Комунікативна функція – встановлення взаємин учителя фізичної культури з учнями, колегами, батьками, спортивними організаціями тощо.

2. Умови й особливості педагогічної діяльності вчителя фізичної культури

У сучасному світі істотно зростає роль фізичної культури як чинника вдосконалення людини, посилюється потреба суспільства в здоровому, працездатному й фізично розвинутому поколінні, постає необхідність у фундаменталізації фізкультурної освіти. А відтак підвищується соціальна роль учителя фізичної культури і водночас вимоги до його фахової діяльності. Учителю фізичної культури доводиться виконувати різноманітні професійні обов'язки, функції педагога, фахівця зі свого предмета, вихователя, практичного психолога, консультанта, наставника і навіть психотерапевта.

Учитель фізичної культури – це фахівець у галузі фізичної культури і спорту, який організовує та здійснює освітньо-виховну роботу з учнями закладів загальної середньої освіти, спрямовану на формування у них фізичного та морального здоров'я, готовності до ведення активного способу життя.

Діяльність вчителя фізичної культури має свої особливості, адже відбувається у незвичайних умовах, порівняно з діяльністю інших учителів-предметників.

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 рухових завдань), що вимагає всебічної підготовленості вчителя з видів спорту, передбачених шкільною програмою.

Специфіка роботи вчителів фізичної культури полягає ще й у тому, що, з одного боку, він виступає як учитель-предметник, який проводить уроки, а з іншого – як організатор процесу фізичного виховання школярів, що спрямовує зусилля на залучення всіх учнів до систематичних занять руховою активністю.

Важливу роль відіграє і мовленнєвий компонент діяльності вчителя фізичної культури. Значне навантаження відбувається на голосові зв'язки, адже команди необхідно подавати чітко, переконливо, голосно, 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 і 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.

Педагогічна діяльність учителя поділяється на регламентовану й нерегламентовану. Вчитель продовжує працювати і після уроків – він розмірковує над темою і змістом уроків фізичної культури, здійснює підготовку та організовує участь команд класів у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах тощо.

Важливою особливістю педагогічної діяльності є і те, що вчитель в освітньо-виховному процесі має справу не тільки з окремими учнями, а з колективом класу загалом, який теж є не тільки об'єктом, а й суб'єктом

виховання та впливу. Для використання колективу як засобу навчання й виховання від педагога вимагається здійснення процесу його організації.

Головні специфічні особливості педагогічної діяльності вчителя 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 та складна обстановка при проведенні занять з окремих розділів навчальної програми;

– контроль за високою руховою активністю школярів на уроці;

– постійне візуальне спостереження за правильністю виконання рухових 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 командного голосу, володіння спеціальною термінологією.

Успішність роботи вчителя фізичної культури залежить від рівня його професіоналізму, набутого протягом навчання та вдосконаленого у процесі педагогічної практики й практичного досвіду, та віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів. А головною передумовою успішної педагогічної діяльності вчителя фізичної культури є наявність педагогічних здібностей і сформованість ключових професійних компетентностей.

3. Авторитет учителя фізичної культури та його компоненти

Майстерність учителя фізичної культури базується на чотирьох компонентах, а саме: педагогічній спрямованості, знаннях, уміннях, професійно важливих якостях, а також на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитеті.

Учитель, який має авторитет в учнів, суттєво впливає на них як вихователь, бо авторитету більше довіряють і намагаються наслідувати його. Авторитет не набувається під час навчання у виші, його завойовує фахівець, удосконалюючи свою педагогічну майстерність.

Сукупність професіоналізму діяльності та професіоналізму особистості формують авторитет учителя. ***Авторитет учителя*** (лат. *auctorias* – влада, вплив) – визнання права вчителя приймати відповідальне рішення, яке заслуговує повної довіри. Авторитет учителя це ще й загальновизнана учнями, їхніми батьками та педагогічним колективом значущість власної гідності вчителя, що проявляється у високій ефективності освітньо-виховного впливу на дітей. У жодній професії результати діяльності не залежать такою мірою від особистісних якостей людини, як у вчителя фізичної культури. Сила виховного впливу педагога на учнів насамперед зумовлюється його особистісними якостями – моральністю, високою духовністю, культурою, інтелігентністю, ерудицією, педагогічним тактом, компетентністю, доброзичливістю, справедливістю, педагогічною майстерністю тощо. Ставлення учнів до шкільної фізичної культури передусім визначається їхнім ставленням до вчителя. Авторитетний учитель викликає у школярів повагу і бажання брати з нього приклад. Вони запозичують його думки, ставлення до діяльності, навіть деякі манери поведінки (неусвідомлене наслідування). Авторитетний учитель є також важливим чинником формування учнівського колективу і виховання кожного учня. Коли вчитель по-справжньому авторитетний, будь-яка його сувора оцінка не принижує дитину, а викликає в неї бажання усунути власні недоліки, виправити помилки. Якщо висока оцінка чесно відпрацьована в авторитетного викладача, вона підвищує самооцінку учня, а отримані ним знання стають значно вагомішими. В авторитетного вчителя і вчитися цікавіше, а навчання та виховання учнів з навчальної дисципліни «Фізична культура» бувають ефективними тільки за умови, коли вчитель користується у дітей авторитетом.

Авторитет викладача формується в процесі його педагогічної діяльності.

Молодий фахівець приходить працювати у школу і починає завойовувати собі певний вплив. Для правильної організації цього процесу важливо знати, що саме визначає авторитет учителя фізичної культури.

Авторитет професіонала залежить від знань і умінь у сфері фізичної культури і спорту. Дуже важливий статус учителя як спортсмена в минулому. Хоча спортивні досягнення вчителя фізичної культури в минулому діють тільки на школярів початкових класів переважно на перших порах. Старшокласники взагалі не вважають, що спортивний статус учителя, його престиж 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 учителя як педагога, який випливає зі всіма його правами й обов'язками. Цей статус доповнюється психолого-педагогічними знаннями та вміннями вчителя.

Авторитет моралі (авторитет учителя як особистості) створюється, по-перше, формою певної зовнішньої поведінки, яка відповідає образу педагога, по-друге, відповідністю особистих характеристик, які вчитель приписує особливостям свого «Я».

Авторитет дружби може виникнути у 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 вирішує грати на уроці з учнями у спортивну гру замість того, щоб проходити навчальний матеріал уроку. Цей авторитет можливий до певного моменту, 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 підпорядкування (примушування) створюється на основі страху учнів перед вчителем. Як правило, вчителі схильні таким чином завойовувати авторитет і вважають, що виховання зводиться до простої покірності.

Авторитет хизування зазвичай заснований на пихатості вчителя**,** який постійно підкреслює свою гідність і заслуги в минулому. Спортивні успіхи вчителя фізичної культури впливають на формування авторитету в початкових та середніх класах і лише на початкових етапах сумісної діяльності, а потім провідну роль у формуванні авторитету починають відігравати професійні та особистісні якості педагога.

Авторитет резонерства характеризується постійним повчанням учнів, навіть у тих питаннях, у яких учитель не компетентний.

Авторитет педантизму будується на беззаперечному дотриманні правил, норм, порядку. В даному випадку вчитель керується бюрократичними принципами.

Перераховані варіанти формують єдиний авторитет учителя, в якому може переважати той чи інший тип. Прагнучи завоювати в учнів позитивний авторитет учителя фізичної культури повинен скласти для себе перелік його необхідних твірних компонентів, які могли б сприяти прояву особистісних і професійних здатностей і не перешкодити процесу виховання і навчання школярів.

Успіх педагогічної діяльності багато в чому залежить від авторитету, який має вчитель. Якщо він користується авторитетом у учнів, то здатний проєктувати на них велику силу виховного впливу. Школярі досить тонко розрізняють авторитет справжній та удаваний і відповідно будують свої взаємини з учителем. І. Гете

наголошував: «Ті, у яких ми вчимося, правильно називаються нашими вчителями, але не всякий, хто вчить нас, заслуговує на це ім'я».

4. Професіограма вчителя фізичної культури

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

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

Проблема вдосконалення освіти та підвищення її якості існує вже давно. Важливою умовою для її вирішення є створення професіограми учителя загальноосвітньої школи. Професіограма дає повну кваліфікаційну характеристику педагога з точки зору 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 вчителя фізичної культури включає в себе 5 блоків:

Психолого-педагогічні уміння:

- ✓ уміти аналізувати спеціальну психолого-педагогічну літературу, а також спеціальну літературу з фізичної культури і спорту;
- ✓ уміти аналізувати педагогічні явища у процесі фізичного виховання школярів та 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 свої 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).

Професійно-методичні вміння:

- ✓ планувати, добирати навчальний матеріал з урахуванням дидактичних завдань, матеріального забезпечення та 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 спортивно обдарованих дітей;

✓ мобілізовувати та спрямовувати 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;

✓ сприяння формуванню позитивної мотивації творчого ставлення учнів до заняття;

✓ формування відповідального ставлення учнів до навчальної роботи, своєчасна підтримка учнів, яким потрібна допомога;

✓ варіативність власних дій діяльності з урахуванням обставин, які складалися на уроці;

✓ керування внутрішньо-колективними відносинами школярів під час спортивних ігор на уроках, під час спортивних тренувань, змагань, туристичних походів тощо.

Дослідницькі вміння:

✓ вибір теми та формулювання назви (чітко вміти відобразити сенс дослідження і бути лаконічним);

✓ розробка гіпотези й визначення завдань дослідження;

✓ підбір досліджуваних;

✓ вибір методів дослідження, які повинні відповідати завданням, бути інформативними та надійними;

✓ уміти організувати педагогічний експеримент, проводити аргументованість суджень і точність наведених даних, викладати власні думки та висновки, що містять узагальнені результати дослідження;

✓ уміння застосовувати інноваційні технології.

Отже, професійні якості дають можливість вчителю спілкуватися з учнями, визначають швидкість і ступінь оволодіння різними вміннями.

Світогляд учителя має базуватися на духовних і моральних загальнолюдських цінностях; почутті відповідальності за майбутнє кожного учня; відповідальності за долю суспільства загалом; сприйнятті фізичної культури як складової загальної культури.

Моральні якості учителя:

– володіння комплексом моральних якостей: гуманізмом, ввічливістю, чесністю, оптимізмом;

– педагогічний оптимізм – це доброта вчителя, чуйність, товариськість, життєрадісність, почуття гумору, віра в учнів, у їхні досягнення;

– володіння принциповістю, самокритичністю, працелюбністю,

справедливістю.

Вольові якості вчителя: для успішної діяльності вчителя фізичної культури необхідні такі вольові якості: витримка, терпіння, рішучість, наполегливість.

Інтелектуальні якості вчителя допомагають знаходити правильні рішення у виховній роботі, обумовлюють ефективність пошуку нових шляхів у вихованні та навчанні учнів. До цих якостей належать: ясність та логічність мислення, його критичність, уява, дотепність.

Психомоторні якості вчителя:

– розвиток фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції;

– уміння дотримуватися рухового режиму, режиму харчування, вміння стежити за своїм здоров'ям;

– взаємозв'язок психомоторних якостей з перцептивними й атенційними якостями (швидкістю сприйняття, ступенем концентрації уваги).

5. Основні причини професійного стомлення. Особливості захворювань учителів фізичної культури

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 учителя, але й до стану його здоров'я. Педагог, який розуміє цінність здоров'я, зможе забезпечити необхідний рівень організації освітньо-виховного процесу, бути прикладом у питаннях здоров'язбереження.

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

Професійні хвороби – група захворювань, що виникають унаслідок впливу несприятливих чинників виробничого середовища на організм.

Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, фахової реалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї його учнів і на результатах всієї освітньо-виховної роботи. Нездоровий педагог не може забезпечити учневі необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Неблагополуччя психологічного здоров'я, особистісна та професійна деформація педагога, прояв 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 – 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 щитовидної залози, а також міопія, синдром хронічної втоми, остеохондроз.

Сезонність вносить свої корективи педагогічну працю, так спостерігається підвищення рівня захворювань 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.

Широко відомо, що професія вчителя вимагає особливого напруження емоційних і фізичних сил. Постійна концентрація уваги, нервові зусилля, необхідність напруження голосових зв'язок протягом кількох годин щодня обумовити перехід хронічних захворювань горла й гортані та астенічно-невротичних розладів 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 уповільнена 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, цей процес не супроводжується болем. Якщо ж своєчасно не запобігти цьому, 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 – наслідком раптових і сильних хвилювань.

На небезпеку наражаються і ті, хто більшу частину робочого часу проводить «на ногах». У представників таких професій відзначаються захворювання вен: тромбофлебіт, варикоз – при цьому спостерігається набрякання нижніх кінцівок, їх стомленість, позбутися якої не вдається, навіть якщо людина знаходиться у стані спокою.

При надмірній інтенсивності чи тривалості робота призводить до розвитку вираженого стомлення, зниження працездатності, неповного відновлення за період відпочинку.

Стомлення – загальний фізіологічний процес, яким супроводжуються всі види активної діяльності людини.

Утома – сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці та призводять до погіршення її кількісних та 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 вчителів, структури захворюваності та чинників ризику професійних хвороб засвідчили, що понад 36% учителів вважають себе здоровими, натомість 64% відмічають порушення в стані здоров'я, серед яких 44% хворіють більше 3 разів на рік. Тижнева тривалість хвороби спостерігається у 52% учителів, 2 тижні – у 12%, понад 2 тижні – у 18%. Більшість учителів переносять хворобу «на ногах», продовжуючи при цьому працювати.

Отже, до чинників, які впливають на стан здоров'я вчителя належить: 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 освітньо-виховного впливу. Кожний із перерахованих чинників провокує виникнення конкретних захворювань:

- ✓ інтенсивне мовленнєве навантаження формує патологію голосового апарату, це призводить до виникнення неприємних змін із боку дихальної та серцево-судинної системи;
- ✓ нервово-психічні навантаження трансформуються у стрес або психосоматичні захворювання: гіпертонічну хворобу, вегето-судинну дистонію, ішемічну хворобу серця, неврози, виразкову хворобу, шлунково-кишкові захворювання;
- ✓ тривале знаходження у вертикальному положенні призводить до розвитку хронічної недостатності вен нижніх кінцівок, а у інших (з малою вагою тіла) – до опущення внутрішніх органів;
- ✓ висока концентрація бактерій та мікроорганізмів підвищує ризик захворювань на гострі респіраторні вірусні інфекції та грип у період епідемії.

Питання для самоконтролю

1. Які основні функції професійної діяльності учителя фізичної культури?
2. Назвіть особливості педагогічної діяльності учителя фізичної культури.
3. Які чинники впливають на формування авторитету вчителя фізичної культури?
4. Яким чином авторитет вчителя впливає на освітньо-виховний процес?

5. Що являє собою професіограма? Охарактеризуйте професіограму вчителя фізичної культури.

6. Назвіть професійні захворювання вчителя фізичної культури. З якими особливостями його фахової діяльності вони пов'язані?

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

Практичні завдання

1. Пройдіть тест і продіагностуйте свою схильність до педагогічної професії.

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.

2. Напишіть есе на одну із запропонованих тем:

– Особистісно-професійний розвиток учителя в умовах реалізації концепції Нової української школи.

– Вимоги до підготовки вчителя фізичної культури в умовах реформ сучасної української школи.

– Роль учителя фізичної культури в реалізації компетентнісного підходу в Новій українській школі.

🕮Тема 7. Soft skills сучасних педагогів і майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту

Мета вивчення теми: усвідомити сутність поняття «soft skills»; розглянути «м'які» навички, якими має оволодіти сучасний учитель фізичної культури; набути уявлення про життєво необхідні навички та компетентності в сучасному світі для успішної професійної реалізації.

План

1. Сутність поняття «soft skills».
2. Зв'язок soft skills зі змістом компетентностей.

Перелік ключових термінів і понять: *soft skills, компетентності, вміння, навички.*

Теоретичні відомості

1. Сутність поняття «soft skills»

Термін «soft skills» з'явився в американських бізнесових колах на позначення особистісних характеристик, завдяки яким людина може успішно взаємодіяти в команді під час розв'язання будь-яких питань. Інше визначення – це сукупність продуктивних рис особистості, які характеризують відносини в соціальному середовищі (комунікативні здібності, мовні навички, особисті звички, когнітивні або емоційні співпереживання, управління часом, колективна взаємодія, риси лідерства тощо). У перекладі soft skills означає «гнучкі», або «м'які» навички.

Сталого переліку, як і класифікації soft skills на сьогодні не існує. Вони часто пов'язані із соціальними навичками, комунікацією, лідерством, адаптацією до змін, трудовою етикою та іншими аспектами «м'якої» взаємодії у робочому середовищі. Це ті навички, які мають важливе значення для продуктивності праці сучасних фахівців, у тому числі й педагогів.

Розвиток сучасних технологій потребує вдосконалення та пошуку нових підходів до процесу навчання, оскільки наразі найбільш важливими стають уміння та навички самостійно навчатися, критично оцінювати інформацію, співпрацювати в команді. В учнів відбувається зміна принципів сприйняття себе та навколишнього світу на основі постійного доступу до будь-якої інформації. Така ситуація створює для педагогів нові виклики і, відповідно, можливості, оскільки відбувається зміна ролі вчителя, що вимагає гнучкості, мобільності, безперервного творчого пошуку та стійкої мотивації до самовдосконалення. Зокрема, оволодіння навичками soft skills, а саме: вмінням переконувати,

знаходити підхід до учнів і їх батьків, лідирувати, комунікувати і спілкуватися, працювати в команді, розвиватися як особистість і як професіонал, управляти часом тощо.

Майбутнім учителям фізкультури також важливі «м'які навички», адже вони забезпечать можливість розкриття потенціалу в учнів, ефективного формування їх ключових компетентностей, удосконалення якості освітнього процесу загалом.

Учитель фізкультури повинен:

✓ ефективно спілкуватися та взаємодіяти з учнями, будувати з ними довірливі стосунки, а також підтримувати відкритий діалог із батьками. Регулярний зворотний зв'язок допомагає учням краще розуміти свій прогрес, а вчителю – краще реагувати на потреби класу;

✓ виконувати роль лідера, керувати класом і мотивувати учнів до здорового способу життя та фізичної активності. Це важливе вміння, яке може сприяти поліпшенню фізичного здоров'я вихованців, розвитку їх спортивних навичок, створенню позитивної атмосфери на уроках;

✓ володіти здатністю адаптуватися до різних рівнів фізичної підготовки учнів та організовувати уроки з урахуванням їх здібностей;

✓ розуміти індивідуальні потреби та психологічні особливості кожного учня, розділяти почуття інших людей. Емпатія також важлива при врахуванні фізичних обмежень та піклуванні про благополуччя учнів;

✓ мати організаторські здібності, оскільки вони допомагають ефективно планувати, керувати часом та створювати структуровані заняття;

✓ бути здатним працювати в команді, виявляти терплячість і толерантність;

✓ уміти адаптуватися до нових умов, проявляти ініціативу і самостійність в ситуаціях, які виникають в професійній діяльності, генерувати нові ідеї та підходи до вирішення проблем;

✓ бути готовим до управління конфліктами та вирішення проблем у комунікації як серед учнів, так і у відносинах з батьками чи колегами;

✓ виявляти відповідальність, пунктуальність, чесність у роботі.

Усі ці «м'які навички» допоможуть майбутнім учителям фізичної культури ефективно реалізовувати освітні та виховні цілі, а також підтримувати позитивне ставлення до фізичної активності у своїх учнів.

Сучасний учитель відповідно до вимог модельної навчальної програми з фізичної культури повинен бути готовий сформувати в учнів / учениць такі наскрізні вміння: читати з розумінням; висловлювати власну думку в усній і письмовій формі; критично і системно мислити; логічно обґрунтовувати позицію; діяти творчо; виявляти ініціативу; конструктивно керувати емоціями; оцінювати ризики; приймати рішення; розв'язувати проблеми; співпрацювати з іншими.

Розвиток «м'яких навичок» потребує постійної уваги та зусиль. Свідоме прагнення до саморозвитку у цьому напрямі допоможе майбутньому вчителю

фізкультури стати ефективнішим у своїй професійної діяльності Водночас «м'які» навички важливі не тільки для професійної діяльності, а й для повсякденного життя, особистого благополуччя та розвитку.

2. Зв'язок soft skills зі змістом компетентностей

Опираючись на основні пріоритети освіти (серед яких нині варто назвати: вміння швидко адаптуватися до змін і сучасних потреб суспільства, володіння навичками роботи з різноманітними інформаційними джерелами, здатність активно діяти, оперативно приймати рішення в нестандартних ситуаціях і навчатися протягом усього життя), компетентнісний підхід підсилює її практикоорієнтованість, оскільки акцентує увагу на її результатах. Із позицій цього підходу результатом освітнього процесу вважається не обсяг засвоєної під час навчання інформації, а навички та здатність особистості ефективно діяти в багатоманітних ситуаціях, що можуть виникнути в різних сферах життєдіяльності людини, в тому числі у професійній.

Наразі виокремлюють два типи навичок: «hard skills» («тверді» навички) – професійні знання та вміння, які можна наочно продемонструвати, та «soft skills» («гнучкі», або «м'які» навички) – навички, спрямовані на взаємодію людини із соціумом.

«Тверді» навички необхідні фахівцю для виконання визначених професійних завдань, а «м'які» навички – для успішної комунікації та досягненню професійного успіху.

«Тверді» навички – це вимірні професійні компетентності, які можна перевірити, протестувати й об'єктивно оцінити.

За hard skills визначають, чи людина є фахівцем у конкретній сфері. Поняття «компетентність» (лат. *competens* – належний, відповідний) відображає сукупність необхідних для ефективної діяльності систематичних функціональних знань, умінь і відповідних якостей особистості. В узагальненому вигляді компетентність особистості розуміють як систему її здатностей, знань і вмінь, достатніх і адекватних тому, що потрібно виконувати згідно з вимогами професії.

«М'які» формуються протягом життя, під впливом виховання і життєвого досвіду. Власне м`якість полягає в умінні ними оперувати. Найчастіше ступінь прояву soft skills залежить від типу особистості, особливостей характеру, темпераменту. Наприклад, хтось досконало володіє собою з дитинства, а когось обставини змушують із часом навчитися контролювати власні емоції. У сучасному світі ці навички не менш важливі за професійні. Однак для їх розвитку необхідно значно більше часу й терпіння, а виміряти їх практично неможливо. Це так би мовити компетентності універсальні, які допомагають нам взаємодіяти між собою в команді незалежно від сфери діяльності. «М'які» навички – це переваги майбутнього. Саме вони допомагають швидше адаптуватися до нового місця та колективу, ефективно виконувати професійні завдання, сприяють високій вмотивованості працівника.

Щоб сформувати hard skills необхідний інтелект (ліва півкуля мозку, логіка), для розвитку soft skills потрібна "емоційність" (права півкуля мозку, емпатія). Вимоги до hard skills чітко визначені, soft skills, навпаки, мінливі та ситуативні.

Оволодіти hard skills можна в різних освітніх закладах (школа, виш, додаткові курси). На відміну від hard skills, для освоєння soft skills не існує чітких покрокових інструкцій: людина або має будь-яку якість від народження (наприклад, дружелюбність, урівноважений характер), або набуває її з досвідом, шляхом проб і помилок (наприклад, вміння працювати в команді, лідерські якості). Soft skills освоюються повільніше, ніж hard skills. На підтвердження сформованості професійних навичок – hard skills видаються свідоцтва, дипломи й сертифікати. Soft skills не мають сертифікації та довести їх наявність набагато важче.

«М'які» навички потрібні не тільки дорослим людям, а й дітям. Вони дозволяють дитині адаптуватись до різних життєвих ситуацій, успішно взаємодіяти з однолітками та іншими людьми, бути максимально ефективною та творчо вирішувати проблеми.

«М'які» (гнучкі) навички треба розвивати із самого дитинства. На сьогодні емоційна складова така ж важлива, як і інтелектуальна. Можливо, має навіть більше значення, бо ж soft skills – це не ті навички, які діють в якійсь певній сфері, вони поширюються на різні аспекти життя. Тому не варто недооцінювати «м'які» навички, потрібно працювати над їх розвитком і вдосконаленням, прагнути до досягнення балансу між та постійним покращенням. Відтак вкрай важливо досягти балансу між hard skills і soft skills!

Саме тому вже на етапі навчання в закладі загальної середньої освіти в учнів мають формуватися основи soft skills – м`яких навичок, які також називають надпрофесійними. Сучасній дитині необхідні комунікативні навички, критичне мислення, лідерські якості, емоційний інтелект і позитивне мислення, стресостійкість, здатність приймати рішення в нестандартних умовах, здатність до емпатії, вміння працювати в команді, навички самоорганізації та самоконтролю.

Цілеспрямований розвиток soft skills в освітньому процесі є основою соціалізації особистості дитини, що передбачає підготовку школярів до вирішення різноманітних життєвих проблем та ситуацій. Важливими чинниками для формування «м`яких» навичок є родина та освітній заклад як основні середовища перебування дитини.

Та щоб чогось навчити дітей, учителю необхідно розпочати з глибокого аналізу своєї особистості та працювати над самовдосконаленням. Фізична культура і спорт – це найкращий тренер soft skills.

Учитель фізичної культури має здійснювати передачу знань і формувати у своїх вихованців «м'які» навички лише через особистий приклад. А для цього необхідно:

✓ працювати над відродженням іміджу педагога, вчителя фізичної культури через формування в себе soft skills;

- ✓ пропагувати заняття спортом або фізичною культурою усе життя без відмовок на зразок «немає часу» або «не в моєму віці»;
- ✓ чітко планувати життя і зокрема стратегічно, на 5, 10, 15 років, без відмовок на зразок «не на часі», «коли настануть кращі часи» тощо. Майбутнє закладається тут і зараз;
- ✓ тримати ритм, не зупинятися;
- ✓ учитися керувати своїми емоціями, тримати себе в руках у будь-якій ситуації;
- ✓ сприймати проблему не як проблему, а як завдання її вирішити;
- ✓ розвиватися і самовдосконалюватися – і не тільки у професійній сфері;
- ✓ учитися ставити питання, вести конструктивний діалог;
- ✓ сприймати невдачі як можливості для зростання. Якщо людина не переживає невдач, то вона точно не прямує шляхом інновацій та розвитку;
- ✓ бути відкритим до нового (знань, умінь);
- ✓ допомагати учням формувати позитивне ставлення до змін завдяки позитивному сприйняттю помилок – без осуду, емоцій та страхів;
- ✓ учитися чути й сприймати протилежну думку, вміти абстрагуватися від попереднього досвіду (ставити під сумнів вхідну інформацію й власні переконання, запропоновану догму тощо). Основи критичного мислення закладаються в дитинстві, коли малеча у пошуках відповідей ставить багато запитань. Тож важливо навчати учнів чітко формулювати власну думку, аргументувати та відстоювати її.

Організаційні навички для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є необхідними у процесі здійснення ними навчальної, виховної, методичної та наукової діяльності. Загальною характеристикою організаційних навичок як складників soft skills майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту є:

– Цілепокладання. Здатність встановлювати чіткі, конкретні, вимірні цілі та завдання, що дозволяють краще відстежувати їх досягнення та є першим кроком для створення керованого процесу у професійній діяльності та в повсякденному житті.

– Планування. Передбачає визначення пріоритетних завдань на основі їх важливості та термінів. Це дозволяє зосередитися на першочергових завданнях, усвідомлювати довгострокові інтереси та розробляти плани досягнення цих цілей (на день, тиждень, місяць, рік тощо).

– Тайм-менеджмент. Одна з найважливіших організаційних навичок, яка передбачає здатність до належного розподілу часу для дотримання термінів і досягнення цілей.

– Управління інформацією. Передбачає здатність до впорядкування інформаційних потоків, ведення нотаток і записів, відстеження важливих повідомлень, документів, електронних листів і даних, а також забезпечення зручного й легкого доступу до них у разі потреби.

– Управління простором. Здатність до підтримки організованого фізичного робочого простору, зокрема спортивного, цифрового середовища, може значно підвищити ефективність професійної діяльності.

– Управління ресурсами. Здатність до оптимального розподілу різноманітних ресурсів, раціонального та грамотного використання обладнання, матеріалів та інших засобів навчання і професійної діяльності.

– Організація індивідуальної та колективної діяльності. Передбачає здатність до розподілу завдань, обов'язків, процесів, а також моніторинг, контроль досягнення навчальних, розвивальних, виховних, спортивних цілей і своєчасне їх корегування.

Питання для самоконтролю

1. Розтлумачте поняття soft skills.
2. Поясніть актуальності «м'яких» навичок у сучасному суспільстві.
3. Яким чином пов'язані soft skills зі змістом навчальних програм учнів закладів загальної середньої освіти?
4. Які soft skills є важливими для учнів закладів загальної середньої освіти?
5. Які soft skills має розвивати в себе учитель фізичної культури?
6. Поясніть різницю між hard skills і soft skills. Чому так важливо досягнути балансу між ними?

Практичні завдання

1. Опрацюйте тему «Десять найбільш затребуваних навичок на найближчі десять років» (додаток К).
2. Ознайомтесь із практикумом «Розвиток та вдосконалення навичок «soft skills» сучасного вчителя» (URL: https://vseosvita.ua/webinar/875/cabinet).
3. Опрацюйте статтю Н. Ф. Щекотиліної ««Soft skills» у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури» (URL: http://surl.li/pzxzna).
4. Створіть презентацію «Soft skills на уроках фізичної культури: важливість і шляхи розвитку». Розкрийте потенціал уроків фізичної культури для розвитку «м'яких» навичок в учнів, обґрунтуйте важливість формування soft skills, запропонуйте методику їх розвитку на уроках фізичної культури (інтерактивні ігри та вправи, креативні завдання, обговорення та рефлексія після виконання вправ, виконання учнями лідерських ролей, підтримка та заохочення учнів тощо).

🕮Тема 8. Педагогічні та психологічні аспекти спортивної діяльності

***Мета вивчення теми*:** засвоїти загальні основи педагогіки та психології спорту; усвідомити сутність поняття «мотивація спортсмена», розглянути

способи її формування та підтримання; ознайомитися з особливостями професії тренера, умовами та функціями спортивної діяльності.

План

1. Загальні основи педагогіки та психології спорту.
2. Мотивація спортсмена: способи формування та підтримання.
3. Концентрація спортсмена. Методи управління.
4. Міжособистісні стосунки у спорті: батьки – спортсмен, тренер – спортсмен, тренер – батьки, спортсмен – спортсмен.
5. Особливості великого спорту. Колесо психологічного балансу та життєвих цінностей спортсмена.
6. Педагогічна майстерність тренера.

Перелік ключових термінів і понять: *педагогіка спорту, психологія спорту, мотивація, концентрація, міжособистісні стосунки у спорті, педагогічна майстерність тренера.*

Теоретичні відомості

1. Загальні основи педагогіки та психології спорту

Спортивне тренування – ретельно організований педагогічний процес виховання, навчання й підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю. Це спеціалізований педагогічний процес, який будується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення високих спортивних результатів.

Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів. Завдання спортивного тренування:

- зміцнення здоров’я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою та тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- оволодіння практичними й теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Усі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі впродовж усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних аспектів підготовки:

фізичної;
технічної;
тактичної;
теоретичної;

морально-вольової;

інтегральної.

У процесі підготовки спортсменів, окрім специфічних принципів, використовуються також загальнодидактичні принципи: систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації. Однак для практики спорту важливими є дидактичні принципи, що відповідають вимогам сучасного спорту.

Принцип доцільності та практичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягати відповідної межі при техніко-тактичному та фізичному вдосконаленні. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер.

Принцип готовності. Передбачає, щоб до проведення освітньо-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Обумовлює зворотний зв'язок між тренером і спортсменом. Особлива увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корективи в тренувальний процес.

Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спортом, але й на досягнення відповідних спортивних результатів.

Принцип систематичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимулюючих і відновлювальних фаз, але й ураховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип смислової та перцептивної «наочності». Цей принцип передбачає аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом.

Принцип планомірності та поступовості. Передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та вдосконалення спортивної майстерності. Така програма має носити покроковий і алгоритмізований характер. При цьому планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань.

Принцип методичного динамізму і прогресування. Важливо в процесі навчання і тренування досягати позитивної динаміки. Тобто процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно обрані засоби й методи, їх коригування та заміну відповідно до поточних завдань.

Принцип функціональної надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та

вдосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії в умовах стомлення та дії різних відволікальних чинників.

Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. Водночас при сформованості рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні.

Принцип доступності та стимулюючої складності. Вправи, що виконуються спортсменом повинні бути не лише доступними, а й достатньо складними, що стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних і фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним завдяки порівнянню результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомозі, атмосфері суперництва тощо.

Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності. Згідно з цим принципом необхідно не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й ураховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів.

Наведені дидактичні принципи підготовки спортсменів, запропоновані В. М. Платоновим, дозволяють раціонально будувати процес підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Психологія спорту тісно пов’язана із загальною психологією. Вона має двосторонні зв’язки з багатьма сферами психологічної науки, зокрема:

- ✓ педагогічною психологією (фізичне виховання і тренування в спорті – це педагогічний процес, спрямований на тілесний і психологічний розвиток людини, формування кращих рис і якостей особистості);
- ✓ психологією праці (у праці, як і в спорті, існує проблема психологічної діагностики та розвитку спеціальних здібностей для певних видів діяльності, проблема психологічної готовності, професійної орієнтованості за схильністю до діяльності);
- ✓ психологією мистецтва, оскільки творчі задатки необхідні для всіх видів спорту.

Тому предметом психології спорту є об’єктивні закони проявів психіки особистості, їх розвитку й удосконалення в психомоторній активності людини. Ці закони описуються системою понять, які відображають взаємний зв’язок і відношення, що розкривають психологічну сутність навчального предмета, характеризують окремі аспекти предметної діяльності.

Продуктивне використання у психології спорту теорії відображення та принципу розвитку психіки і психомоторики впливає на розробку способів

розвитку функцій органів чуття, формування образу рухів і дій спортсмена. У зв'язку з цим актуалізується та набуває практичної значущості проблема «руху і психіки». Проблема виникнення живих рухів є водночас проблемою походження чутливості, відчуттів, психіки. Тобто в цьому розумінні живий рух людини розглядають як генетично вихідну одиницю аналізу психічної реальності. ***Мислення*** – це властивість мислячого тіла людини, здатного відображати й будувати траєкторію свого руху в просторі й часі згідно з різною за складністю формою іншого предмета. Тому завдання психології полягає у ретельному дослідженні способу вирішення (розмірковування, процес доходження до висновку діяти так, а не інакше) психомоторного завдання людини за допомогою ходу її думок, почуттів та уяви.

Специфіка психології спорту полягає в тому, що вона описує частину людської діяльності, одиницею якої є рух – головний і майже єдиний засіб активного відображення і перебудови довкілля, в тому числі перебудови людиною себе самої. Але живий рух здатний відображати і внутрішній зміст людини, недоступний для зовнішнього спостереження. Це ускладнює навчання психомоторних навичок, позбавляє тренера і викладача можливості одержувати інформацію про зміст дії та про «чуттєву тканину» рухів, необхідну для педагогічної корекції.

Психологія спорту – галузь науки і система знань про закономірності, механізми та психічні явища в діяльності людини в особливих умовах. ***Механізмами*** психіки є відображення – створення образу дій та проєктування – перероблення цього образу відповідно до потреби й мети, уречевлення здібностей людини у форму психомоторних навичок, дій та вчинків.

Психомоторика – орган людини, механізм її дій та умова майстерності їх виконання, що регулює живі рухи, дії та вчинки. Вона є дзеркалом мислення, почуттів та уяви людини: мислячи, ми діємо, діючи – мислимо.

Психологічна підготовка здійснюється через:

– удосконалення вміння володіти собою в напружених ситуаціях – бути самим собою;

– розвиток психомоторної майстерності – вдосконалення себе;

– оптимізацію психічної регуляції рухів, дій, вчинків і поведінки – тілесну майстерність;

– визначення психічного стану й напряму розвитку до вершин людських можливостей – оволодіння саморегуляцією;

– закріплення стану «публічної самотності» – збереження своєї самодостатності;

– дослідження психомоторних показників, що сприяють самоконтролю та коригуванню самоздійснення.

2. Мотивація спортсмена: способи формування та підтримання

Мотивація – сукупність стійких мотивів, спонукань, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності людини, її поведінку. Це рушійна сила.

Мотивація відіграє ключову роль у спорті. Без мотивації дуже важко виступати на достойному рівні, особливо у спорті високих досягнень, тому що потрібно багато енергії.

Мотивація спортивних досягнень зумовлена як зовнішніми, соціальними та матеріальними, так і внутрішніми умовами розвитку особистості спортсмена.

Зовнішня мотивація – це мотивація, де мотиваторами виступають зовнішні чинники та джерела, такі як гроші або інші матеріальні винагороди, включаючи трофеї або медалі. Відчутна зовнішня мотивація не обов'язково ідеальна для спортсменів, які занадто концентруються на матеріальній складовій за рахунок інших аспектів спорту.

Нематеріальна зовнішня мотивація включає в себе похвалу, визнання та досягнення, яких часто може бути достатньо для того, щоб мотивувати спортсменів.

Внутрішня мотивація підживлюється особистим інтересом або задоволенням від своєї діяльності. Це внутрішній драйв, який змушує спортсмена робити щось без зовнішньої винагороди чи тиску. Цей тип мотивації йде зсередини і часто пов'язаний з особистим задоволенням від повторення досвіду, розвитком, самореалізацією, природним бажанням подолати труднощі. Внутрішні мотиватори можуть нагадати спортсмену, чому він бере участь у певному виді спорту, особливо під час виснажливих тренувань. Внутрішня мотивація найчастіше підтримується низкою завдань.

Внутрішня мотивація відіграє ключову роль у досягненні великих успіхів у спорті, оскільки вона забезпечує стійку та довготривалу роботу для досягнення цілей, незалежно від зовнішніх обставин чи негараздів. Спорт дозволяє кожному спортсменові виражати свою індивідуальність і унікальність. Це важливий аспект внутрішньої мотивації, оскільки самовираження стає джерелом внутрішньої задоволеності та підвищення морального стану.

Ключові чинники внутрішньої мотивації:

1. Особисті цілі: вдосконалення навичок, досягнення високих результатів.
2. Задоволення від процесу: радість від гри, природна любов до спорту.
3. Особисті виклики та розвиток: бажання самовдосконалення, особистий розвиток.
4. Внутрішня гармонія: пошук внутрішньої рівноваги, самовираження через спорт.

Спортивне середовище має свої етичні норми та правила. Розуміння етики та спортивної поведінки допомагає зберігати чесну гру, повагу до суперників і розвивати добросовісне ставлення до змагань.

«Чистий» мотив. Спортсмен не ставить жодних пріоритетів щодо фінансів, нагород, досягнень, а у нього є мотив – розкрити свої здібності, розвинути свої навички, вміння, показати все, що він може в цьому виді спорту. Спортсмен прагне стати переможцем, чемпіоном Олімпійських ігор, докладає

для досягнення своєї мети максимум зусиль і живе за девізом: «Перемагай себе!». Не використовує анаболіки (допінг). Досягнувши спортивних вершин, ставши Олімпійським чемпіоном, чемпіоном світу, вигравши не один Великий шолом, завжди залишається людиною (позбавлений «зоряної хвороби»). Усвідомлює, що його перемога – це праця всієї команди, всіх, хто разом із ним був поруч протягом усього часу (тренер, спаринг-партнер, лікар, масажист, фітнес-тренер, психолог, батьки).

«Брудний» мотив. Соціум «зацікавлений» у результатах, на спортсмена роблять ставки, є шанс отримати прибуток (фінансовий), спортсмена «купують»; демонстрація переваг над іншими (суперництво), прагнення отримати вигідний контракт; угоди із совістю («договорняки», коли команда до гри вже програла або виграла (куплені матчі), просування «своїх» дітей або дітей заможних батьків; перешкоджання спортсменам-суперникам (у забігу легкоатлети з однієї команди вдаються під час забігу до ліктьової атаки, ударів у пах тощо).

Мотивація дітей та підлітків. На ранніх етапах: пробудити в дитині бажання розвиватися; сформувати прагнення проявляти кращі якості; навчити керувати своїм тілом, своїми почуттями й думками. На подальших етапах: підтримувати бажання постійно розвиватися і вдосконалювати результат, працювати над собою; розвивати здатність ставити цілі та їх досягати, протистояти обставинам і виявляти волю до перемоги.

3. Концентрація спортсмена. Методи управління

Концентрація – це здатність людини фокусувати свою увагу постійно і протягом тривалого періоду часу, діяльності або завдання, ігнорування ситуацій або зовнішніх обставин.

Концентрація може бути: на внутрішньому об’єкті (концентрація на своєму диханні, на своєму психологічному стані, на ритмі серця). Під час опанування технік концентрації та медитації навчають концентруватися у точці між брів на зовнішньому об’єкті (наприклад, стрілець із лука, гвинтівки концентрується на мішені; тенісист – на подачі; шабліст – на точці, на тілі суперника; баскетболіст – на кільці, гімнаст; стрибун у воду – на виконанні без помилок стрибка, вправи) на події (дії), що відбулася напередодні (змагання, виконання якогось елемента).

Поширена помилка: концентрація на конкретному «далекому» результаті, як на меті (наприклад, у тенісі стати першою ракеткою у світі). Під час змагань необхідно грати, не розмірковуючи про результат.

Методи керування концентрацією: заспокоїтися при сильному емоційного сплеску, зробити кілька глибоких вдихів і видихів; лічба; переключитися на процес, внутрішній діалог тощо; концентрація на точці, на кінчику носа, точці між брів, на свічці; концентрація на спогадах про стан «перемоги» (позитивний результат, виграний матч, турнір, змагання; який був стан, які передували події тощо).

Техніка «відпускання ситуації». У випадку негативного досвіду важливо оволодіти технікою відпускання ситуації, що залишила негативний осад, травму в психіці спортсмена. Несподіваний програш унаслідок помилки (кидок у кільце м'яча на останній секунді матчу), пропущений удар – нокаут у боксі, падіння на фінішній прямій, втрата предмета (художня гімнастика) тощо. Використовуючи техніку візуалізації, спортсмен переживає ситуацію знову, але водночас подумки виправляє помилку, що трапилася, на позитивний результат. Таким чином відбувається усунення негативної інформації (пам'яті) про поразку.

Ментальне тренування. Сьогодні введено поняття ментального тренування, у процесі якого спортсмен відпрацьовує безліч разів одну й ту саму дію подумки (наприклад, подачу в тенісі, новий елемент в акробатиці, будь-яку технічно складну вправу) доти, доки ця навичка не стане автоматичною в процесі її виконання. При цьому подумки створюється образ, який наближений до змагань (наприклад, шум на стадіоні, слова підтримки, які лунають в уяві спортсмена, та багато іншого). Техніка уявлення може бути різною (як спостерігач збоку або проживання ситуації зсередини, як це часто відбувається в процесі змагань. Другий варіант більш оптимальний). Існує безліч допоміжних вправ для розвитку цієї навички: концентрація на полум'ї свічки, на обраному об'єкті, на символі, на сході сонця.

4. Міжособистісні стосунки у спорті: батьки – спортсмен, тренер – спортсмен, тренер – батьки, спортсмен – спортсмен

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, які переживаються суб'єктивно, проявляються в характері та способах їх взаємного впливу в процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають унаслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій, неусвідомлюваних мотивів тощо.

Батьки-спортсмени. Яка роль батьків на першому етапі дорослішання майбутнього чемпіона (підлітковий період)? Помічник? Наставник? Мотиватор? Група підтримки? Нейтральна сторона (не заважати в розвитку)? Критик? Які основні проблеми, з якими стикається спортсмен? Яка основна і досить поширена батьківська помилка?

Помилки: очікування швидкого результату; сильний психологічний тиск на підлітка («Навіщо я стільки на тебе витрачаю грошей? Де результат? Ти маєш добре навчатися в школі або ж перемагати на всіх турнірах»). Часто (несвідомо), батьки намагаються прожити своє життя в дитині, накладаючи свої невдачі, свої помилки на дії дитини, знижуючи тим самим мотивацію свого нащадка!

Завдання: батьки – партнери, підтримка, опора. Той, хто допомагає з вибором шляху, не заважає, не критикує, дає зворотний зв'язок. Тоді використовується техніка запитань. Наприклад: «Як ти думаєш, що можна було зробити по-іншому? Якби ситуація повторилася, як би ти зіграв?» тощо.

Тренер-спортсмен. З усіх відносин, які розвиваються під час спортивної діяльності, найбільший вплив на результативність і прогрес спортсмена мають

його стосунки з тренером. Рівень, якість і характеристика цих відносин мають прямий і опосередкований вплив на взаємодію тренер-спортсмен, а отже, на ефективність їх діяльності і на спортивні результати. Своєю чергою на характер цих відносин суттєво впливає психологічний профіль тренера та його поведінка. Тренер бере на себе основну відповідальність за розвиток спортсмена. Важливо знайти підхід до свого вихованця, правильні слова після програшів, підтримувати та вселяти віру в майбутнє. Тренер – головний мотиватор, розрадник. Тренер допомагає (якщо робить все правильно) досягати максимального результату, виходячи з можливостей спортсмена.

Помилки: образи («я зліпив тебе з г...», «корова», «дурень», «нікчема» і тощо). На жаль, у старій тренерській школі це було нормою. Це сильні психологічні травми, часто на все життя. Психологічний тиск владою, авторитетом; порушення правил етики; порушення фінансових контрактів; просування «своїх».

Завдання: розкриття змагального інтелекту спортсменів. Тренер – той, хто спрямовує дії спортсмена, націлює на змагання, мотивує, надихає, підтримує.

Тренер-батьки. Стосунки «тренер – батьки»: взаєморозуміння; зворотний зв'язок; допомога тренеру в знаходженні підходу до дитини; тісна взаємодія і об'єднання зусиль для розвитку дитини (тренер дає рекомендації батькам, уточнює ситуацію щодо успішності в школі, батьки зі свого боку цікавляться, як пройшло тренування, що засвоєно, із чим виникають труднощі).

Труднощі: можуть виникати абсолютно не передбачувані ситуації, найчастіше в підлітковому періоді (це особливо актуально для дітей, які займаються єдиноборствами, боксом тощо).

Завдання: тісна комунікація, взаєморозуміння, зворотний зв'язок.

Спортсмен-спортсмени. Суперництво! Особливо важливі в командних видах спорту. У команді можлива перемога тільки за умови наявності комунікації, підтримки, людяності, командного духу, повної самовіддачі.

Труднощі: дуже гостра проблема суперництва і місця в команді. Зазвичай більш характерна для підліткового віку. Однак відзначається і серед дорослих спортсменів.

Завдання: взаємоповага та взаєморозуміння в команді, здатність у процесі спортивної діяльності діяти як один організм.

5. Особливості великого спорту. Колесо психологічного балансу та життєвих цінностей спортсмена

Спорт вищих досягнень, або великий спорт – діяльність, спрямована на задоволення інтересу до певного виду спорту, на досягнення високих спортивних результатів, які одержують визнання в суспільства, на підвищення як власного престижу, так і престижу команди, а на вищому рівні – престижу країни.

Сутнісні характеристики великого спорту:

✓ Концентрація на меті. Здатність відокремлювати головне від другорядного.

✓ Повна самовіддача, не шкодуючи себе. Зосередженість і використання закону збереження енергії (нічого зайвого, відточена техніка, усвідомлена тактика, глибока стратегія).

✓ Використання ігрового та змагального мислення. Здатність іти на ризик (подолання страху). Поразки сприймати, як сприятливу можливість роботи над помилками, як сходинку до нових перемог (після аналізу помилок і зроблених висновків).

✓ Віра в себе, віра в команду, тренера. Подолання сумнівів. Позитивні афірмації: я зможу, я роблю, я досягну своєї мети!

✓ Швидкість ухвалення рішень. Ігрове мислення як здатність проявити інтуїцію в процесі гри (ігрові види спорту). Моментальні реакції!

✓ Контроль емоцій! Самовладання, самоуправління.

✓ Любов до своєї справи. Висока працездатність (залишитися після тренування і відточувати навичку).

✓ Постійний розвиток: режим дня; відмова від шкідливих звичок; виконання плану тренувань; відточування нової навички до автоматизму; медитація; використання наукових відкриттів, вивчення технологій; реабілітація, відпочинок, відновлення; психологічна робота над собою; формування правильного оточення (люди, які розуміють що і навіщо спортсмен робить); здатність абстрагуватися від зовнішніх чинників; здатність радіти перемогам як своїм власним, так і чужим; здатність об’єктивно сприймати обставини; шлях «мирного воїна»; робота над собою протягом дня, протягом усього життя.

Корисною практикою для аналізу своїх життєвих цінностей і планування життя є колесо балансу. Це своєрідна методика оцінки сфер життя, визначення рівня своєї задоволеності, найпростіший спосіб дізнатися, наскільки життя збалансоване.

Найбільш розповсюдженим варіантом пріоритетних сфер для пересічної людини є: робота, кар'єра / навчання / сім'я / друзі / фінанси, гроші / відпочинок, хобі / здоров'я / спорт / минуле і майбутнє / ментальне здоров’я / саморозвиток (рис. 5).

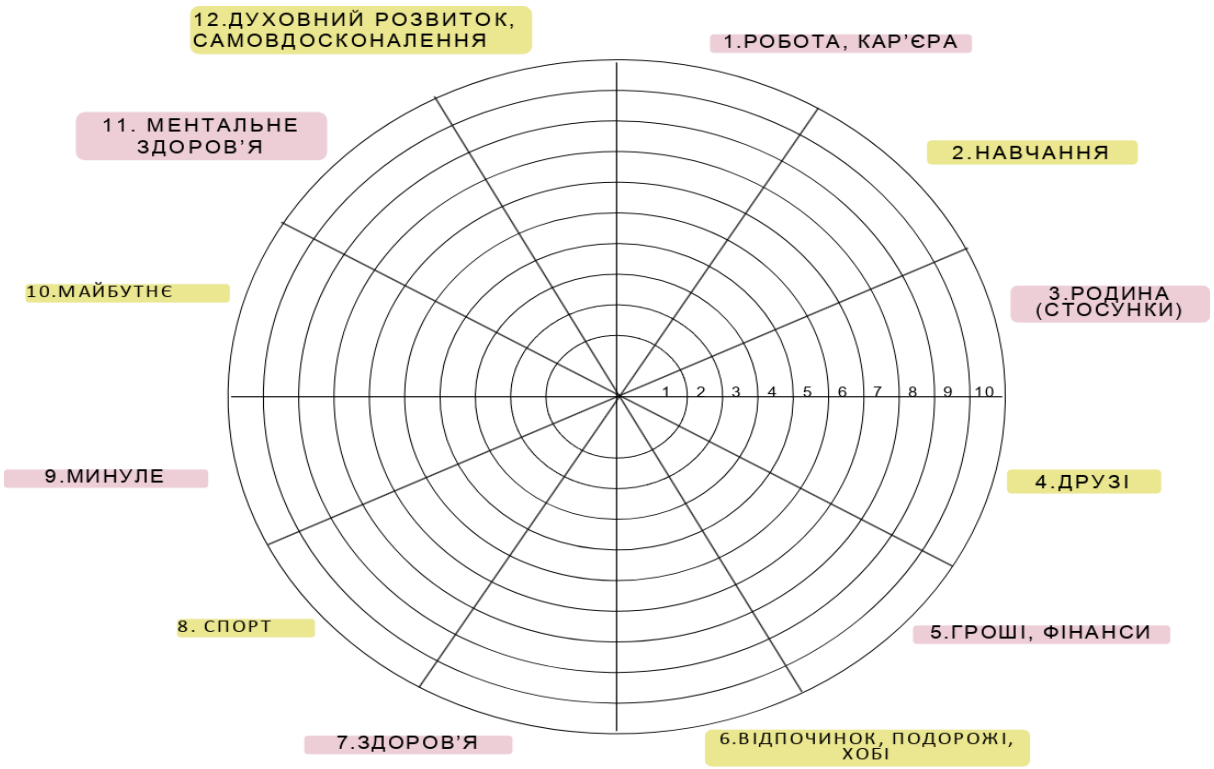


Рисунок 5 – Колесо балансу життя пересічної людини

Найбільш розповсюдженим варіантом пріоритетних сфер для спортсмена є: тренування / змагальна діяльність / стратегія і тактика / сім'я, друзі / фінанси, гроші / відпочинок, відновлення, реабілітація / здоров'я / взаємодія з тренером і колегами / минуле і майбутнє, плани та цілі / психологічна налаштованість / професійний розвиток і самовдосконалення (рис. 6).

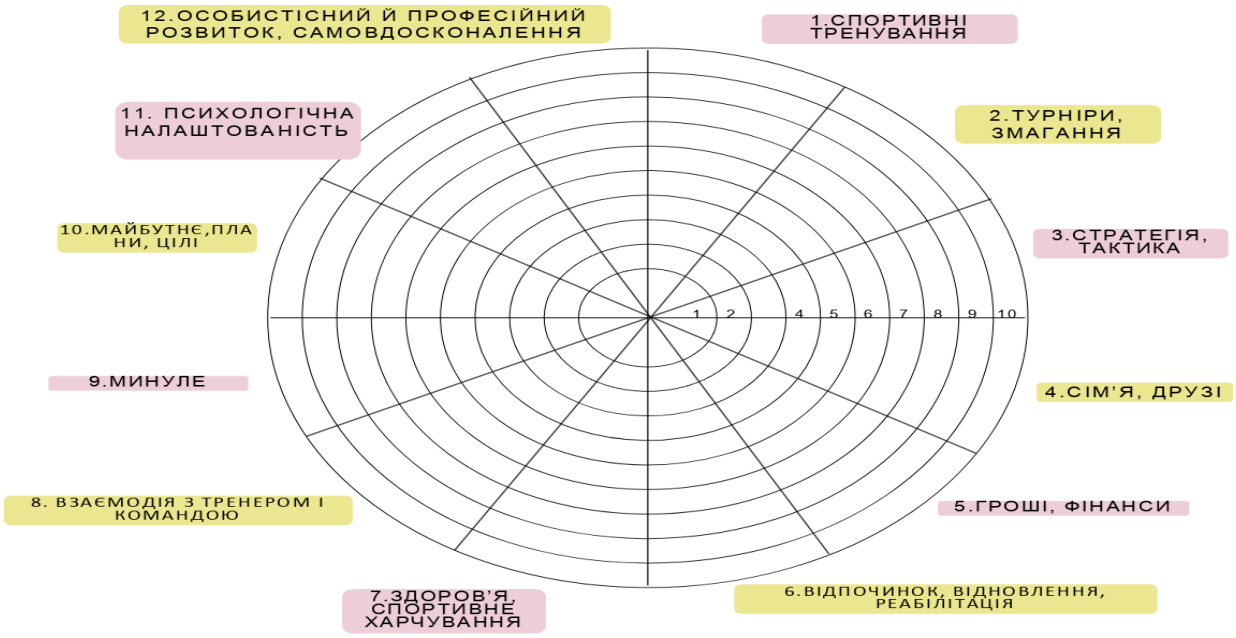


Рисунок 6 – Колесо балансу життя спортсмена

Колесо є образом гармонії, балансу. І щоб її досягти, потрібні зміни в житті, доопрацювання «слабких» сфер і відкриття можливостей для розвитку.

6. 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 освітньо-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 освітньо-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 ідентифікуватися 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 у всьому. 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 з 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 освітньо-тренувальної діяльності, ефективного вирішення педагогічних проблем, а також на вдосконалення засобів впливу на спортсменів.

Питання для самоконтролю

1. Що являє собою тренувальний процес?
2. Розтлумачте зміст поняття «спортивне тренування».
3. Чи взаємопов'язані між собою поняття «тренер» і «спортивна форма»?
4. Розкрийте сутність педагогічної майстерності тренера. Назвіть її складові.
5. Перерахуйте дидактичні принципи навчання, що відповідають запитам сучасного спорту.
6. Охарактеризуйте принцип планомірності та поступовості.
7. До якої групи належить принцип індивідуалізації та моделювання змагальної діяльності?
8. Що являє собою змагальна діяльність? Від чого залежить її ефективність?
9. Який із описаних у в темі дидактичних принципів, на вашу думку, не реалізується у спортивному тренуванні?
10. Охарактеризуйте особливості діяльності тренера-викладача. Чим відрізняються професії вчителя фізичної культури і тренера?

Практичні завдання

1. Напишіть есе на тему «Шляхи досягнення спортивної майстерності». Наведені аргументи підтверджуйте прикладами з власного життєвого досвіду. Укажіть педагогічні прийоми, що застосовувались у процесі занять спортом, визначте найоптимальніші та найрезультативніші з них. Наведіть міркування і представте власне бачення шляхів досягнення спортивної майстерності. Доцільно також обґрунтувати важливість теоретичної підготовки у спорті як початкового етапу до успіху.
2. Схематично в порядку пріоритетності представте критерії педагогічної майстерності тренера-викладача.
3. Здійсніть самодіагностику збалансованості вашого життя і з'ясуйте, куди рухатися в першу чергу для досягнення особистих цілей. Дотримуйтеся інструкції:
   1) Намалюйте діаграму у вигляді кола. Розділіть її на сектори (від 8 до 16).
   2) Уявіть, що діаграма відображає вашу ідеальну картину життя. Заповніть сектори важливими на даний момент часу для себе сферами в порядку пріоритетності.
   3) Оцініть за 10-бальною шкалою рівень задоволеності кожною сферою, де 0,1,2,3 – це повна відсутність або мінімальна задоволеність, 4,5,6,7 – середній рівень, досягнення є, проте до ідеалу ще далеко, 8, 9, 10 – максимальна ефективність даної сфери у вашому житті.
   4) Відобразіть отримані результати на діаграмі та проаналізуйте їх.

Рекомендації:

Намагайтеся максимально чесно оцінювати кожну сферу життя, виходячи з власних відчуттів. В ідеалі колесо життєвого балансу має бути круглим, але на практиці це трапляється рідко. Воно не повинно бути ідеальним, воно має допомогти вам в аналізі життя.

Зверніть увагу на ті аспекти вашого життя, яким присвоєно найменше балів.

Визначте три кроки, які ви можете зробити для виправлення ситуації в тих сегментах, де відзначається найбільше «провисання».

ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Психологія фізичного виховання та спорту – це:
а) наука, що вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання і спорту;
б) галузь знань із вивчення людей та особливостей їх поведінки у спортивній діяльності;
в) діяльність фахівців-психологів щодо визначення принципів та розробки рекомендацій, які сприяють заняттям спортом дорослих і дітей;
г) діяльність спортивних психологів щодо проведення досліджень, навчання та консультації у сфері фізичної культури.

2. Основним чинником реалізації фізичного виховання є:
а) режим дня та харчування, дотримання правил особистої гігієни;
б) рухова активність;
в) сонце, повітря, вода;
г) матеріальна база (спортзал, м’ячі, майданчики).

3. Основний зміст спортивної діяльності – це:
а) раціонально спланований та проведений освітньо-тренувальний процес;
б) перемога на змаганнях і в турнірах;
в) комплексне проведення тренувань, що включає фізичну, технічну й тактичну підготовку;
г) підготовка до змагань та участь у них.

4. Діяльність вчителя здійснюється в декілька етапів:
а) відчуття і сприйняття педагогічної ситуації, показ фізичних вправ;
б) підготовка, виконання плану й оцінка досягнутого;
в) запам’ятовування і відтворення інформації та вирішення завдань, що виникають у ході їх виконання;
г) психічне налаштування на урок, показ фізичних вправ, створення умов для успішної реалізації діяльності.

5. Для вирішення педагогічних завдань учитель фізичної культури виконує різноманітні функції:
а) аналіз педагогічної ситуації та висунення гіпотези;
б) прогностична оцінка способів мети й вибір кращого;
в) проєктувальні, організаційні, освітні, виховні, адміністративно-господарські тощо;
г) мотиваційні, перцептивні, мнемонічні, розумові, рухові.

6. Діяльність учителя фізичної культури протікає в специфічних умовах;
а) необхідності переключення з однієї вікової групи на іншу (з огляду на психологію дітей різного віку);
б) значного навантаження на мовний апарат, голосові зв’язки;

в) вибору способів досягнення мети, корегування плану уроку в зв’язку зі зміною ситуації;
г) психічного напруження, фізичного навантаження, необхідності урахування чинників зовнішнього середовища.

7. Укажіть компоненти майстерності вчителя фізичної культури:
а) педагогічна спрямованість;
б) знання, вміння;
в) професійно важливі якості особистості та авторитет;
г) усі відповіді правильні.

8. Укажіть компоненти авторитету вчителя фізичної культури:
а) принциповість, строгість;
б) знання, вміння у сфері фізичної культури і спорту, спортивний статус у минулому;
в) вік, посада, статус вчителя як педагога, моральність;
г) успішність в особистому житті.

9. Найбільш доцільним і прийнятним є стиль керівництва вчителя:
а) демократичний;
б) ліберальний;
в) авторитарний;
г) поєднання всіх трьох стилів керівництва залежно від педагогічної ситуації.

10. Залежно від кількості учасників, розрізняють такі види спілкування:
а) безпосереднє (наприклад, при зустрічі) і опосередковане (наприклад, обмін листами);
б) ділове (на заняттях у школі, під час позакласної та позашкільної роботи) і неділове (у вільний від навчальної діяльності час);
в) короткочасне, тривале, соціально орієнтоване;
г) міжособистісне, індивідуально-групове, міжгрупове.

11. До зовнішніх чинників спілкування належать:
а) ситуація та обставини спілкування, особливості колективу учнів, ставлення учнів до вчителя;
б) психологічні установки учнів, їхні вікові та статеві відмінності;
в) соціальний статус учня в класі та його моральне обличчя;
г) рівень інтелектуального розвитку учня, його інтереси, схильності, комунікабельність.

12. Укажіть групи умінь спілкування, які формуються в процесі педагогічної діяльності:
а) моделювання педагогічної ситуації, мікровикладання, мінікурси з демонстрацією фільмів про досвідчених учителів;
б) навчальні тренінги, робота над собою, мікрокурси;
в) організаційні, перцептивні, оперативні;

г) стимулювання ініціативи учнів, увічливість і привітність з учнями, динамічність і гнучкість у спілкуванні.

13. Визначити уважність учнів на уроці фізичної культури можна:
а) за сприйняттям і розумінням учнями важкого матеріалу;
б) за відсутністю відчуття дискомфорту та швидкого стомлення учнів;
в) за дотриманням правил безпеки на уроках та відсутністю помилок при виконанні складних технічних вправ;
г) за зовнішнім виглядом учнів, за опитуванням у ході пояснення і демонстрації навчального матеріалу.

14. Для забезпечення ефективного сприйняття учнів навчального матеріалу використовують такі заходи:
а) поступове розкриття у вправі, що розучується, нових нюансів, показ різних варіантів її виконання;
б) формування уміння спостерігати, надання оптимального обсягу інформації, облік індивідуальних особливостей сприйняття;
в) усунення причин негативного ставлення учня до вправи, що розучується, стимулювання уваги учнів в окремі моменти уроку шляхом підкреслення важливості виконуваної вправи;
г) вибір оптимального темпу роботи, урізноманітнення навчальної діяльності завдяки введенню змагальних елементів, ігор, естафет тощо.

15. Укажіть чинники, від яких залежить закріплення в пам’яті навчального матеріалу:
а) чітко ставити мету та завдання уроку, розподіляючи поурочне завдання на етапи;
б) не просто пояснювати, а розмірковувати над більш ефективним способом вирішення завдання;
в) яскравість представлення та значущість для учня того, що запам’ятовується, індивідуальні особливості учнів, кількість повторень;
г) дотримання логічного зв’язку між окремими завданнями, щоб перехід від одного завдання до іншого був свого роду продовженням того самого процесу.

16. Інтелект – це:
а) енергійність людини в справах і вчинках;
б) спрямованість особистості ззовні, на оточуючих людей, легкість встановлення контактів із незнайомими людьми;
в) розум, властивість особистості, що визначає готовність людини до засвоєння, збереження, розвитку і використання знань;
г) схильність діяти за першим спонуканням, під впливом емоцій чи вимог зовнішніх обставин.

17. Здібності – це:
а) легкість та інтенсивність психічних можливостей людини (спонукання до дії);

б) яскравий прояв якої-небудь функції у визначеному якісному вираженні за рахунок неявних у людини задатків;
в) успішне використання людиною знань і вмінь у професійній діяльності;
г) використання набутого раніше досвіду для здійснення якої-небудь діяльності.

18. Укажіть чинники, які впливають на прояв і розвиток девіантної поведінки:
а) біологічні та генетичні чинники (спадкові захворювання, вади);
б) психофізіологічні чинники, пов'язані з впливом на організм школярів психофізіологічних навантажень, конфліктних ситуацій тощо;
в) фізіологічні чинники, що включають в себе різноманітні дефекти: мови, зовнішності, недоліки конституційно-соматичного складу тощо;
г) психологічні чинники і всі ті, що вказані вище.

19. Цілеспрямованість до занять фізичною культурою виникає в учнів, якщо:
а) фізичні вправи викликають задоволення та потребу в рухах;
б) мета є значущою для школяра, відповідає його потребам та інтересам і є досяжною для нього;
в) передбачити під час уроків і в позаурочній роботі виконання важких і змагальних вправ;
г) спрямовувати школярів на сумлінне виконання вправ різнобічного впливу на їх організм.

20. Укажіть чинники, що впливають на задоволеність школярів уроком фізичної культури:
а) одержання оцінки та уникнення неприємностей;
б) колективні, суспільні та громадські інтереси;
в) уміння вести здоровий спосіб життя, звичка займатися фізичними вправами;
г) умови проведення уроку та стосунки з учителями фізичної культури, а також результати, що досягаються учнями.

21. Інтерес – це:
а) перевага одного перед іншим без чіткого осмислення його причин, без достатньо вагомих аргументів;
б) упорядкована система поглядів особистості на природу, суспільство, людину;
в) стійке, позитивне ставлення людини до активності, яке виникає після неодноразово випробуваного задоволення як від її процесу, так і від її результату.

22. Спортивне тренування – це:
а) спеціалізований процес усебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів;
б) заняття спортом у спортивних клубах;
в) процес інтенсивного виконання фізичних вправ.

23. Планування тренувального процесу спортсменів включає:
а) планування тренування з урахуванням удосконалення їхньої техніки, тактики та фізичних якостей;
б) складання загальних та індивідуальних планів підготовки;

в) облік та оцінку стану й динаміки працездатності спортсмена, прийняття рішень на майбутнє.

24. Укажіть модель, яка не належить до побудови тренувального процесу:
а) модель спортивної підготовленості;
б) модель відповідності обраному виду спорту;
в) модель активного самотренування.

25. Суттєво впливає на активність спортсменів на тренувальних заняттях:
а) попередня перемога;
б) задоволеність тренуваннями;
в) вимогливість тренера.

26. Розумінням спортсменами мети й завдань спортивного тренування, престижності занять спортом і ступеня своєї відповідальності за досягнення високого результату – складові принципу:
а) наочності;
б) свідомості та активності;
в) міцності та прогресування.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О. До оновлення методики фізичного виховання в системі «ДНЗ – ШКОЛА». *Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка.* 2010. Випуск XXXV. С. 92–98.
2. Аксьонова О. П. Інноваційні підходи до формування нового педагогічного мислення сучасного педагога освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура» / *Педагогіка здоров'я :* зб. наук. пр. V Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І. І. Мечникова / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ їм. Г. С. Сковороди, 2015. 724 с.
3. Висоцький В. Л., Терьошкіна Т. І., Юшков О. М. Фізкультура. Педагогіка спільного успіху. Київ : Шкільний світ, 2009. 211 с.
4. Вовчанська В. В. Професійна майстерність учителя фізичної культури. Тернопіль : ТНПУ, 2014. 226 с.
5. Гура Т. Є. Нова українська школа у базовій середній освіті: впевнені кроки Запорізької області : наук.-метод. посіб. Запоріжжя : КЗ «ЗОІППО» ЗОР; ЗОІППО, 2022. 303 с.
6. Загальна середня освіта України в умовах воєнного стану та відбудови: реалії, досвід, перспективи : методичний порадник науковців Інституту педагогіки НАПН України до початку нового 2023-2024 навчального року : методичні рекомендації / за заг. ред. Олега Топузова, Тетяни Засєкіної : Ін-т педагогіки НАПН України. Київ : Педагогічна думка, 2023. 192 с.
7. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
8. Максимчук І. А. Основні знання і уміння фахівця галузі фізичної культури. Київ : Планер, 2011. 534 с.
9. Нові модулі фізичної культури: особливості викладання в НУШ. URL: (https://www.youtube.com/watch?v=F8TlJp18Z5Y)
10. Остополець І. Ю., Лисенко Л. Л. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Слов'янськ : ДДПУ. 2015. 102 с.
11. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання в освіті : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» / В. Л. Хіміч, І. М. Квасниця, Н. В. Демченко. Хмельницький : ХНУ, 2023. 58 с.
12. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навч. посіб. Ужгород : УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : навч.-метод. посіб. Запоріжжя, 2011. 104 с.
2. 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.
3. Воротникова І. П. Методичні рекомендації і приклади реалізації НУШ у 5-6 класах на основі досвіду освітян столиці: природнича, математична, інформативна, технологічна, соціальна і здоров'язбережувальна галузі : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2022. 188 с.
4. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
6. Метод рухових задачок у школі розумного руху : навч.-метод. посіб. / упор. О. П. Аксьонова. Запоріжжя : КЗ ХННРБЦ ЗОР, 2013. 96 с.
7. Методичні знахідки творчо працюючих учителів із предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни» (з досвіду роботи вчителів) : зб. / уклад.: М. Г. Коробов; О. М. Домалевська; В. А. Блохін. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 80 с.
8. Москаленко Н. В., Борисова Ю. Ю., Сидорчук Т. В., Лядська О. Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 127 с.
9. Підвищення рухової активності учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми (з досвіду роботи вчителів) : зб. / упоряд.: В. Блохін, М. Коробов. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2020. 80 с.
10. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради.* 2017. № 38–39. С. 380 (дата оновлення: 06.10.2024).
11. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури : наук.-метод. розробка / за ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко, С. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.
12. Тоффлер Е. Третя хвиля. Київ : Всесвіт, 2000. 452 с.

Інформаційні джерела:

1. Аксьонова О. Освітня галузь «Фізична культура». URL: https://bit.ly/43HbEFg
2. Блог ЛІДЕР. URL: http://mofizkult-zp.blogspot.com
3. Виклики нової фізичної культури: як їх долають вчителі. Освіта. URL: https://osvita.ua/school/87940/

4. Головіна О. Фітнес, фрізбі та флорбол. Як покращити уроки фізкультури. *Нова українська школа.* URL: https://bit.ly/40itNGe

5. Державний стандарт початкової освіти / затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text

6. Концепція Нової української школи. URL: https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf

7. 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

8. Мірошнікова А. Як зміняться уроки фізкультури в школі. *Освіторія.* URL: https://bit.ly/3KLdKee

9. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: http://surl.li/aktbyx

10. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: http://surl.li/flkfrr

11. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: http://surl.li/tteqci

12. Навчальні програми з фізичної культури. URL: http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs

13. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : Наказ Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674. URL: http://surl.li/ujcakx

14. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : Наказ МОН України від 21.07.2003 № 486. URL: http://zakon.rada.gov.ua/go/z0903-03.

15. Нова фізична культура для НУШ: як змінюються уроки. URL: https://osvita.ua/school/83843/#google_vignette

16. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020. № 1089. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п.

17. Прийма І. В. Кліпове мислення. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес :* матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 14−15 квітня 2021 р. С. 645−646. URL: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/62575/1/Pryima_Klipove_2021.pdf

18. Розваги та задоволення як головні елементи уроків. URL: https://www.youtube.com/watch?v=0E5ugerofZ4

19. Сторінка на сайті Державної наукової установи «Освітня галузь «Фізична культура»: поради, документи, досвід роботи». URL: https://imzo.gov.ua/osvitnia-haluzfizychna-kul-tura-porady-dokumenty-dosvid-roboty/

20. Урок чи освітній проект. URL: http://surl.li/saxplo

21. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими. *Українська правда.* URL: https://bit.ly/3Hc95Bt

22. Telegram канал з оперативною інформацією про освітні та інші події для вчителів. URL: https://t.me/ua_active_edu

23. YuoTube канал UA_active з відео всеукраїнських семінарів та вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури. URL: https://www.youtube.com/channel/UC_0dwzYz4CZdsP_UCkzd2nA

ДОДАТОК А

ПСИХОГЕОМЕТРИЧНИЙ ТЕСТ

Психогеометрія – цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор – фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними ефективність правильно виконаного тесту досягає 85 %.

Цей тест дозволяє:

- ✓ миттєво визначити тип Вашої особистості та особистості особи, що Вас цікавить;
- ✓ надати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини звичайною, зрозумілою мовою;
- ✓ спрогнозувати поведінку кожного типу особистості;
- ✓ визначити рівень вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

Цей тест посилює і дозволяє частково усвідомити наше підсвідоме, інтуїтивне «відчуття» інших людей. Тому, виконуючи його, намагайтеся дослухатися до своєї інтуїції і, якщо можливо, «відключити» раціональну логіку, логічну частину нашого «Я».

Інструкція: Оберіть із п’яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це Я. Спробуйте відчути свою форму. Якщо вам буде важко зробити це, то оберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім проранжуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура за номером 5 буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Коротка психологічна характеристика основних «форм» особистості.

Фігура, що опинилася на першому місці, – це Ваша основна фігура чи суб’єктивна форма. Вона дозволяє визначити Ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, які Ви обрали наступними, – це риси, які Ви демонструєте тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. Остання п’ята фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає у Вас найбільші труднощі.

Може статися, що жодна фігура Вам, чи іншій людині, не підходить. Тоді людину можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм.

Може статися і так, що Вам важко вловити інтуїтивне відчуття форми себе чи іншої людини. Тоді почніть із характеристик, що наведені для п'яти форм, намагайтеся використати їх для розуміння людей даного типу та прогнозування їх поведінки і поступово тренуйте в собі відчуття геометричної форми цих людей.

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні «люди-квадрати». Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними фахівцями у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найбільш неймовірних відомостей.

«Люди-квадрати» скоріше «вираховують» результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що «квадрати» можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато «трикутників» відчувають у цьому своє призначення: «Народжені, щоб бути лідерами». Найхарактернішою особливістю «людей-трикутників» є здатність концентруватися на головній меті. Вони енергійні, сильні особистості, які ставлять чіткі цілі і, як правило, досягають їх.

«Люди-трикутники» дуже впевнені в собі, хочуть постійно відчувати свою правоту. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. «Трикутник» – це установка на перемогу.

Із «трикутників» виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність «політичної інтриги». Взагалі, «трикутники» дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують усе і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть наразі, а тому перебувають у пошуках кращого становища.

Найбільш характерні риси «прямокутників» – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Водночас у «прямокутників» виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це насамперед допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається та сміливість. Щоправда, зворотною стороною цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому «прямокутниками» легко маніпулювати.

Якщо ви дійсно маєте «прямокутну форму», будьте обережні! І пам'ятайте, що «прямокутність» – це лише стадія. Вона мине – і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом.

Коло. «Люди-кола» – це найкращі комунікатори серед п’яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Їм характерна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. «Людина-коло» відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. «Люди-кола» відмінно «бачать» людей і в одну мить можуть розпізнати шахрая чи брехуна. Вони «вболівають» за свій колектив і високопопулярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери й керівники у сфері бізнесу.

По-перше, «люди-кола» через їх спрямованість більше на людей, ніж на справу, надто намагаються догодити кожному. По-друге, «кола» не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися підтримкою.

Можна сказати, що «кола» – природжені психологи. Для того щоб очолити серйозний бізнес, «людям-колам» не вистачає організаторських навичок.

Зигзаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна та єдина розімкнута фігура з п’яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, швидше за все, істинний «право-півкульний» мислитель, вільнодум.

«Зигзаги» схильні бачити світ постійно змінюваним. Тому для них немає нічого більш нудного, ніж речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

«Зигзаги» просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях, їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

«Зигзаг» – найбільш збудлива з усіх п’яти фігур. При цьому «людині-зигзагу» не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої плани та ідеї в життя.

ДОДАТОК Б

ЖИТТЄВІ ПЕРІОДИ ЛЮДИНИ, ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

Життєвий період людини, період середнього віку (21-42 років) характеризується в загальному випадку розвитком і вдосконаленням свідомості.

Перший підцикл (21-28 років) є стадією активності. Активний аспект свідомості пов'язаний з інтелектом і розвитком розуму. Розширення свідомості може відбуватись у цей час в різній формі: подорожі, різноманітне читання, активність, вивчення безлічі академічних дисциплін, зміна роботи й виду діяльності. В попередньому циклі активності чинник свідомості формувався передусім під впливом сім'ї та культурного середовища. В період циклу свідомості з'являється сприятлива можливість звільнитись від цих впливів і стати самому собі господарем. Справжній, хоча і не повністю свідомий пошук, властивий цьому періоду, виражається у фразі: «Знайти і виконати своє призначення». Хоча в наш час може реалізовуватися і більш обмежене уявлення про «успішну кар'єру». Душа – сутність свідомості. Має місце криза між 21 і 25 роками. При цьому можуть посилюватися егоїстичні впливи, особливо часто стосовно розвинених людей.

Другий підцикл (28-35 років) є періодом свідомого аспекту. Ключова характеристика цього періоду – робити менше, але думати глибше. Мудрість витонченіша за інтелект, вона ґрунтується на досвіді та зрілих міркуваннях. Її наявність дозволяє виносити судження і приймати рішення, недоступні поверхневому інтелекту.

Людина прагне глибше вникнути в обставини, вона робить зусилля доторкнутись до серця й душі в тій чи іншій сфері знання. Вона починає відчувати тонкощі та абстрактні ядра, які не так і легко відобразити в інтелектуальних концепціях. Проявляється можливість сходження на більш високий рівень свідомості.

Другим чинником у цьому підциклі є взаємодія індивідуального і групового. Індивіду ближче активність, групі ж – свідомість. Протягом цього циклу мають відбуватись більш значущі налаштування в зв'язку з відчуттям групи. Це не означає підлаштовуватися, швидше за все це здатність розуміти. Під час цього «мудрого» підциклу з'являється можливість потіснити власну індивідуальність заради блага цілої групи. Людина менше конфліктує з іншими, вона значно частіше «в тихому розпачі» бореться з власними установками та цінностями. В результаті індивід прагне менше перероблювати інших, а більше розмірковує над тим, як змінитись самому.

Третій підцикл (35-42 роки) нерідко характеризується депресивними станами того чи іншого ступеня. Психологічна депресія виникає внаслідок усвідомлення того, що більша частина життя витрачена на дрібниці. Цей перший прояв розуміння, що життя триває не вічно. Необхідно прийняти низку жорстких рішень. Людині доводиться брати на себе зобов'язання, які, можливо, обтяжуватимуть її до кінця життя. Мрії набувають практичного й матеріального

характеру. Мости для відступу спалюються. Діяльність обмежується або стає більш сконцентрованою. Усе важче концентрувати увагу на декількох можливостях. Який напрямок обрати? На людині вже може лежати важкий тягар відповідальності, а отже, доводиться докладати немало зусиль для пошуку й дотримання оптимального життєвого напрямку.

Наступний головний цикл (42-63 роки) характеризується зрілістю, займанням владних позицій, необхідністю прийняття відповідальності.

Перший підцикл (42-49 років) – час активності. Фактично, під час цього підциклу людина може проявляти максимальну життєву активність. Однак ця активність різко відрізняється від активності в юні роки, оскільки вона менш розбалансована і більш цілеспрямована. Свідомість фокусує енергію на практичних напрямах діяльності. В цей час людина може розпочати «нову справу» (наприклад, відкриття бізнесу, зміна напрямку роботи тощо). Але фактично воно не буде «новою» з точки зору знань, інтересу, сфери або завдання.

Наступні два підцикли (49-56 років, 56-63 роки) майже непомітні для стороннього спостерігача і більше пов'язані з діяльністю «поза сценою». Активність впливовості та влади може спрямовуватись у цей час на інших. Це може виглядати як спокійне перебування в зеніті, яке зазвичай є початком заходу. Таке перебування в зеніті може передбачати виконання обов'язків глави сімейства або роботу на відповідальному посту.

Перебіг циклу (42-63 років) залежить від зробленого раніше вибору під час кризового періоду 35-40 років. Цей вибір орієнтує людину або в напрямку особистості, або в напрямку душі. Особистість дивиться на все головним чином з точки зору особистої користі. Її вибір егоїстичний і сконцентрований на собі. Домінантами є особиста кар'єра і матеріальна вигода. Такий вибір обумовлює набуття певного досвіду, який може привести, а може й не привести до особистого успіху. Зазвичай досягається фіксована форма – жорсткий, негнучкий стан, в якому відсутнє будь-яке зростання. При виборі душевного напрямку людина обирає не форму, а принцип. Особистий успіх може супроводжувати цей процес, але не завжди. Однак особисте відходить на другий план. Більшої значущості набуває вклад, який вдається зробити стосовно інших людей, для нащадків, колективного благополуччя або майбутньої перспективи.

Що відбувається після досягнення 63 років? Усе залежить від раніше зробленого вибору. Для більшості це період занепаду особистості, віддаляння від життя. Для декого це сприятлива можливість для подальшого духовного вдосконалення. Шістдесят третій рік життя є роком кризи і водночас вищої можливості, про цей період слід пам'ятати і готуватися до нього.

Кризи можуть бути об'єктивними або суб'єктивними. Приходить усвідомлення, що для більшості представників цієї вікової групи лишилось лише кілька років життя. З кожним роком посилюється стурбованість процесом старіння з його негативними тенденціями, фізичними недугами та бідами. Пригнічує вимушена пасивність. Так виглядає звичайна дорога до старості, якою прямує переважна більшість людей. Пильнуйте, щоб цього не сталось із вами протягом наступного десятиліття.

ДОДАТОК В

НЕЙРОГРАФІКА

Нейрографіка – графічний метод трансформації свого ставлення до проблеми. Це арт-терапія, яка дозволяє нам поринути в глибини свідомості, щоб почути свій внутрішній голос.

Наш світ складається з фігур і ліній. У нейрографіці ми використовуємо енергію фігур: кола, трикутника, квадрата та лінії. Спеціальна природна нейрографічна лінія унікальна й не повторюється на жодному відтинку шляху. Якщо навчитися легко проводити лінії не туди, куди хочеться, то і в інших сферах життя буде легше рухатися. Йти туди, куди до цього було складно. В цьому і полягає зняття обмежень. Потрібно працювати саме з відчуттями.

Нейрографіка – графічний метод трансформації свідомості, арт-терапія. Ніяких навичок малювання не потрібно. При цьому включається дрібна моторика рук, пов'язана з нейронними мережами мозку.

Нейрографіка – чудовий метод прийняття рішень; метод простий, доступний, результативний.

Основним у цьому методі є зображення ліній і фігур – кіл, трикутників і квадратів.

- ✓ Кола символізують гармонію, спокій.
- ✓ Трикутники свідчать про конфлікти.
- ✓ Квадрати означають стабільність, що може трактуватися як позитивно, так і негативно.

Перш ніж брати до рук фломастер, потрібно поміркувати над проблемою, можна її озвучити.

- ✓ Яка саме зараз викликає негатив?
- ✓ Що зараз турбує? Що лякає?
- ✓ Які почуття виникають при думці про проблему?

Потім це напруження потрібно перенести на аркуш паперу, зображуючи на ньому лінії в хаотичному порядку. Увага при цьому має бути спрямована на сам процес, а не на рівність ліній. Зазвичай лінії перетинаються і утворюють гострі кути, важливо не намагатися зробити лінії рівними. Навпаки – чим спонтанніші лінії, тим краще. Корекція полягає в тому, що всі знайдені кути треба заокруглити. Тим самим усувається психологічне напруження, згладжуються внутрішні конфлікти.

У ході роботи важливо стежити за тим, як трансформуються ті відчуття, які виникли на самому початку роботи з малюнком. Проводячи лінії, можна мріяти про майбутнє. Об'єднайте довільно вибрані частини малюнка, зафарбувавши їх одним кольором. Мають утворитися кольорові фігури. Їх кількість і колір не важливі. Така робота виконаються для того, щоб знизити напруження та відчути позитивні емоції.

Нейрографіка – це:

✓ Унікальний спосіб сформувати код розвитку будь-якої з можливих життєвих ситуацій, найрізноманітніших контекстів дійсності.

✓ Налаштування комунікації будь-якого роду: із собою, з дітьми, з близькими, партнерами, фінансами, стосунками тощо.

✓ Метод зміни реального на бажане.



Нейрографічні лінії

Метод нейрографіки при правильному використанні дозволяє змінювати процес осмислення проблем, розглядати їх під іншими кутами і шукати шляхи вирішення цих проблем. При цьому ніяких навичок малювання цей метод не потребує. Його сутність полягає в невимушеній, спонтанній нейрографічній лінії, що пов'язана з нейронними зв'язками мозку.

Напруження – це реакція на те, що відбувається навколо. Працюючи за алгоритмом, ми змінюємо ступінь свого напруження та своє ставлення до теми. А далі працює простий закон: як тільки змінюємося ми – змінюється світ навколо нас. Вирішуються проблеми, які так нас хвилювали. Відбувається зняття обмежень і бар'єрів. Обираючи тему для малювання, ми включаємо ліву півкулю мозку на рівні нашої оперативної пам'яті. Працюємо на рівні індивідуального несвідомого. В процесі ми починаємо усвідомлювати себе і свої можливості.

Більшість щоденних дій ми здійснюємо автоматично. У кожного є сформовані та закріплені шаблони поведінки, які ми використовуємо в тих чи інших ситуаціях. Вони ґрунтуються на своєму і чужому досвіді, набутому протягом життя. Наприклад: окріп гарячий, струм може вдарити, а відсутність відповіді на питання загрожує поганою оцінкою тощо.

Кожен шаблон пов'язаний з конкретною відповідною дією, і кожен такий шаблон – це нейронний зв'язок в нашому мозку. Чим частіше це шаблонне знання використовується, тим міцніше стає зв'язок.

Накопичені нейронні зв'язки утворюють в мозку велику нейронну мережу, яка схожа на базу знань, звідки в потрібний момент дістається необхідна інформація, після чого ми починаємо діяти, приймаємо певне рішення.

Виходить, що кожне поняття і пов'язана з ним дія (рішення будь-якого завдання) – це частина нейронної мережі, якийсь нейронний код, малюнок нейронів у нашій голові. Він щільно пов'язаний із враженнями, які ми коли-

небудь отримували в зв'язку з подібними завданнями. У житті це сформований шаблон поведінки, програма, яку запускає мозок для вирішення завдання.

Нейрографіка – графічний метод організації мислення, трансформації свого стану і ставлення до проблеми без слів і понятійного процесу. Це контакт зі своїм внутрішнім простором через малюнок. Ми висловлюємо своє переживання проблеми і трансформуємо проблему через зображення.

Нейрографіка дає можливість зняти внутрішні обмеження і сформувати новий нейронний код.

Основу мови складають 4 елементи-архетипу: коло, трикутник, квадрат і спеціальна нейрографічна лінія, що володіє двома характеристиками. Саме вона дозволяє змінювати шаблони й відкривати нові можливості на шляху до мети, трансформувати сформовані нейронні зв'язки та створювати нові.

Коли ми починаємо надавати сенсу фігурам, свідомість фіксує цей зв'язок, а у нас з'являються емоції стосовно кожної фігури. Створюючи на аркуші композиції з простих фігур і з'єднуючи їх лінією, ми формуємо враження. Таким чином ми створюємо простий графічний код змін для свідомості. Відбувається переналаштування нейронних зв'язків, і ми починаємо думати і діяти по-іншому, що природним чином змінює ставлення людей до нас, оточення, дає можливість приймати нестандартні рішення.

Алгоритми нейрографіки, або з чого почати?

Існує набір основних кроків, з якого можна почати нейрографічну картину. А як її завершити – вирішувати автору малюнка в процесі малювання.

1. За допомогою фломастера намалюйте на папері довгу петлю або перехресну лінію (простіше кажучи, каракулі).

2. Якщо ви хочете зробити це за допомогою методу арт-терапії, поміркуйте над проблемою, з якою ви стикаєтеся, поки малюєте лінію.

3. Не намагайтеся намалювати щось конкретне, нехай це буде просто лінія.

4. Знайдіть будь-які гострі кути, де лінії перетинаються або повертаються і заокругліть, заповнюючи проміжки чорнилом.

5. Додайте «лінії поля», які тягнуться до країв, а потім заокруглюйте будь-які нові кути.

6. За бажанням можете додати фігури, які перекривають лінії.

7. Додайте кольорів (можете їх змішувати або розтушовувати).

8. Намалюйте коротші лінії, які перекривають одна одну, і знову заокруглюйте кути.

9. Ви можете перетворити деякі лінії на щось впізнаване за формою або залишити їх абстрактними. Малюнки часто змушують думати про щось з оточуючого середовища. Іноді вони схожі на нейрони.

10. Пам'ятайте, що малюнок не повинен бути «ідеальним».

Пройшовши курс «Нейрографіка. Алгоритм зняття обмежень», ви:

- ✓ будете краще розуміти свої відчуття та емоційні стани;
- ✓ навчитеся довіряти собі;

✓ ознайомитеся й апробуєте техніки зняття напруження в стресових ситуаціях;

✓ навчитеся розслаблятися;

✓ отримаєте доступ до підсвідомого;

✓ увійдете в зону розвитку;

✓ опрацюєте свій супротив, блокуючі ментальні установки, страхи, внутрішні обмеження;

✓ навчитеся спрямовувати енергію хаосу в потрібному вам напрямку;

✓ активізуєте максимум нейронних зав'язків для розв'язання поставленого завдання;

✓ розвинете необхідні навички адаптації в нових умовах невизначеності;

✓ навчитеся розвантажувати мозок від «інформаційного сміття»;

✓ поліпшите дрібну моторику;

✓ проявите творчий потенціал;

✓ гармонізуєте свій стан;

✓ наповнитеся енергією, акумулюєте ресурси;

✓ ознайомитесь із методом «Нейрографіка» і його можливостями через теорію і практику.

Приклади тем (запитів), які ви можете використати для особистого опрацювання під час навчання і після освоєння методу:

1. Стосунки з рідними. Конфлікті ситуації.
2. Робота з негативними емоціями та станами.
3. Напруження, подолання стресу.
4. Бізнес, проєкти.
5. Страх втрати фінансів. Відповідальність.
6. Нові можливості в роботі, особистому житті.
7. Самооцінка. Віра в себе.
8. Робота з «внутрішнім контролером».
9. Зміна місця проживання.
10. Навчання, вивчення іноземної мови.
11. Одруження.
12. Розпорядок дня. Самодисципліна.
13. Питання, повязані зі здоров'ям (фізичним, емоційним).

Детальніше за URL: https://soulbooks.com.ua/ua/p1215473619-navchalna-programa-nejrografika.html

ДОДАТОК Д

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ НОВОГО ПОКОЛІННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ШКОЛА РОЗУМНОГО РУХУ:

забути – правила дорослих / вчимося за правилами дітей;

забути - правильна техніка / раціональна техніка;

забути - підрахунок, свисток / серіями, періодами;

забути – балаканина / спілкування.

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

Потрібно змінити інструменти впливу, якнайбільше різних оздоровчих технологій.

Займіть дозвілля учнів. Вони звикли до розваг.

Вони не бажають, щоб їх вчили.

Вони дуже люблять учитися.

Рухові завдання мають їх розважати та розвивати.

Допоможіть їм відчути себе частиною команди.

Необхідно чітко обумовлювати терміни, штрафи, бонуси.

Вони не можуть працювати без похвали, вона для них як пальне для паровоза.

Кількість видів діяльності – не більше 8.

Говоріть стисло, пишіть розгорнуто. 8 секунд = 25 слів.

Малюйте і використовуйте комікси.

Оцінювати на уроках фізичної культури антигуманно.

Відмовтесь від розчленованого навчання.

Фізична культура для мозку: відсутня схема, немає регламенту, інтрига проблеми.

На уроці дитина – лідер, автор.

Вправа повинна бути складною і красивою

Формуйте мікрогрупи по 3-4 особи.

Обирайте серед учнів лідера. Лідер показує рух, усі інші за ним повторюють, а потім – заміна лідера.

Використовуйте навчальні картки. Картки готують діти.

4 вправи: 1 – 8-15 хв – сидячи, 2 – 8-15 хв – партер, 3 – стоячи на одному коліні, вправи стретчингу, 4 – стоячи, вправи на розтягування.

Якщо дитина сильна – «сама собі тренер», тренується самостійно; якщо лінується – разом зі всіма.

ПОРАДИ ЩОДО ФОРМУЛЮВАННЯ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПРЕДСТАВНИКІВ НОВОГО ПОКОЛІННЯ:

Що? Як? Навіщо? – мета.

Спілкування на рівних – я + дитина.

Без обмежень та жорстких рамок – креативно.
Лише терміни і штрафи – назва вправи.
Весело і з захопленням – настрій.
Завдання із навантаженням на розум як шарада – розумно.
Винагорода за кожний виконаний пункт – переможець.

ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ НОВОГО ПОКОЛІННЯ:

– ліберально;
– емоційно;
– раціонально;
– інтерактивно;
– динамічно.

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ РУХІВ:

– «Рухова задачка»;
– «Піраміда»;
– «Бутерброд».

ДОДАТОК Е

ПСИХОЛОГІЯ КОЛЬОРУ

Використовуйте маркери різних кольорів для контрасту та виділення інформаційних блоків у схемах. Чудово підходять чорні, сині, зелені, червоні та фіолетові кольори. Натомість уникайте жовтих, оранжевих, рожевих та яскравих маркерів. Від них мерехтітиме в очах і у вас, і в аудиторії. Для суцільного тексту використовуйте темні кольорі, які вигідно будуть контрастувати з білим папером. Червоним кольором виділяйте тільки найголовніше та не перестарайтесь. А яскравими кольорами можна чудово підкреслити основні моменти.

Тож колір:

- ✓ збуджує і стимулює учасників;
- ✓ заохочує учасників до участі в діяльності;
- ✓ заряджає енергією учасників до навчання та застосування отриманих знань та навичок.

Розглянемо деякі кольори та які асоціації з емоціями вони викликають у людей.

Червоний – «Зверни увагу!»

Він викликає почуття влади, гніву, досягнення, збудження та інтенсивності. Він наказує нам зупинитися. Він може викликати негативні емоції, пов'язані з фінансовим дефіцитом. Використовуйте червоний для підкреслення, виділення особливо важливих моментів або проблем. Ним можна вказувати на напружені або стресові моменти.

Жовтий – щастя, життєрадісність і тепло.

Хоча він м'який і виражає оптимізм, він також вказує на обережність. Попри те, що він стимулює мислення, не варто його використовувати самостійно, краще заповнюйте та зафарбовуйте ним проміжки між темними лініями.

Синій – надійність, довіра, зрілість, влада, мир і спокій.

Синій використовують в проєктах, відображаючи чоловічий образ, в той час як блакитний використовують у молодіжних проєктах. Використовуйте частіше синій на початку тренінгу, щоб встановити довірливі стосунки з учасниками.

Зелений – продуктивність, зростання, молодість і здоров'я.

Вселяє позитив і спонукає рухатись уперед. Асоціюється з грошима або процвітанням. Світло-зелений заряджає енергією, але темно-зелений легше читати. Використовуйте його при досягненні консенсусу або пошуку компромісів.

Помаранчевий – стимулює енергію, ентузіазм і позитивне мислення.

Цей жвавий колір найкраще підходить для підкреслення, але пам'ятайте, що його може бути важко читати в приміщеннях із люмінесцентним освітленням. Використовуйте його для виділення предметів.

Фіолетовий – відображає впевненість у проєкті, сміливість, пристрасть і владу.

Можна його використовувати для позначення багатства чи духовності. Добре поєднується з іншими кольорами і стимулює ідеї під час мозкового штурму.

Білий – зазвичай вказує на чистоту, чесність, невинність і добро.

Білий простір забезпечує візуальний відпочинок. Використовуйте пробіл, щоб Авнести ясність і порядок.

Чорний – створює почуття незалежності та солідарності.

Порівняно з червоним, передбачає фінансову спроможність. Має серйозний побічний ефект, відображаючи похмурість або серйозність ситуації. Комбінується з усіма кольорами. Оскільки він означає завершення, це не найкращий колір для мозкового штурму.

Коричневий – сила, підтримка, приземленість і відсутність переваг.

Він може вплинути на деяких людей негативно. Це легкий для читання колір, але може бути обтяжливим.

Рожевий

Світло-рожевий асоціюється із жіночністю та веселістю. Він оптимістичний і молодий.

Яскраво-рожевий – колір збудження і пристрасті. Добре поєднується з іншими кольорами і може бути хорошим кольором для активізації уваги.

Золото / ***срібло***

Ці престижні відтінки, що відображають елегантність і статус. Можуть також використовуватись для відображення багатства.

Якщо ви експериментуєте з різними кольорами, перевіряйте їх з найдальшого кутка кімнати, щоб забезпечити читабельність.

Окрім того, можна використовувати:

- ✓ колір у роздаткових матеріалах, виділяючи кольором розділи, фрази чи елементи;
- ✓ кольоровий папір для конкретних видів діяльності.

ДОДАТОК К

ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ЗАТРЕБУВАНИХ НАВИЧОК НА НАЙБЛИЖЧІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



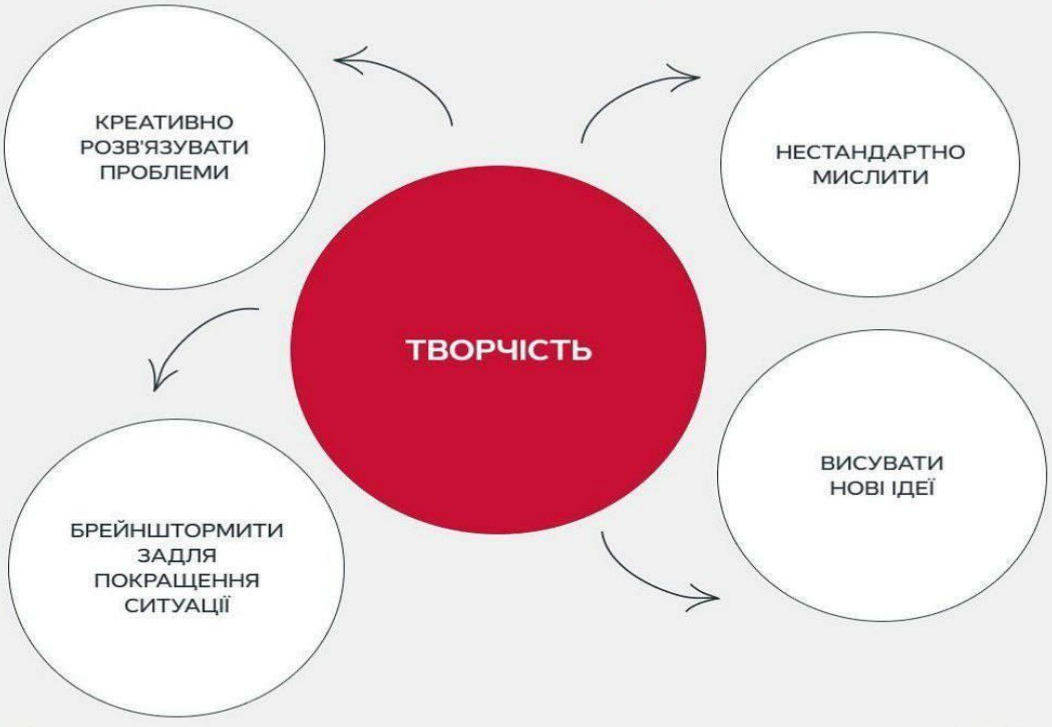


ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



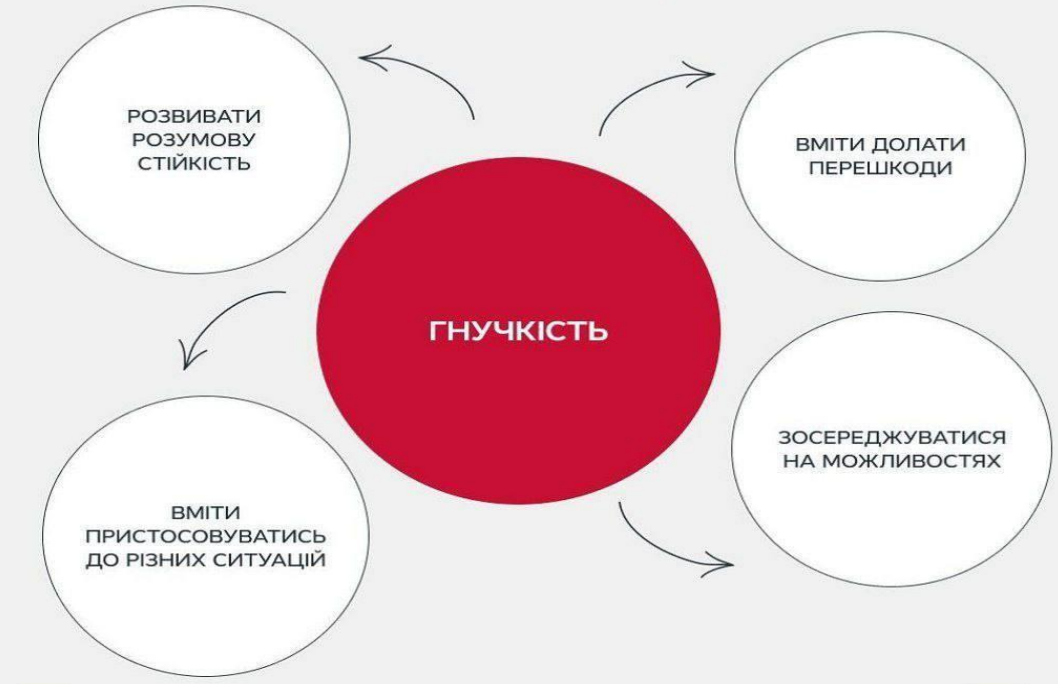
ДЖЕРЕЛО: FORBES

ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



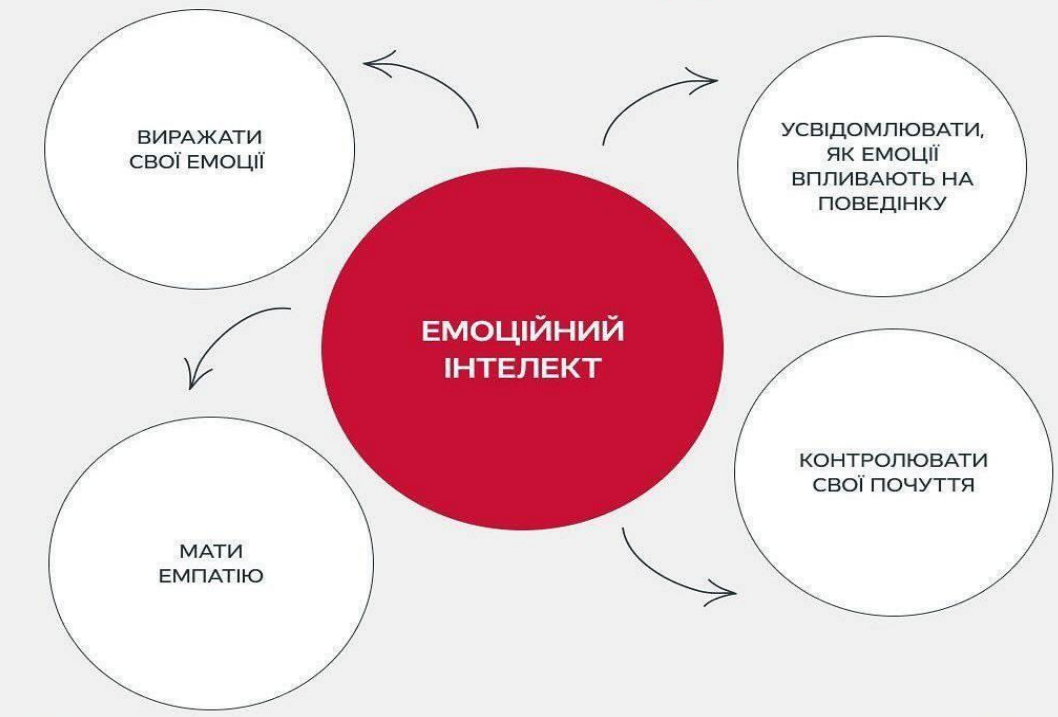
ДЖЕРЕЛО: FORBES

ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



ДЖЕРЕЛО: FORBES

ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



ДЖЕРЕЛО: FORBES

ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



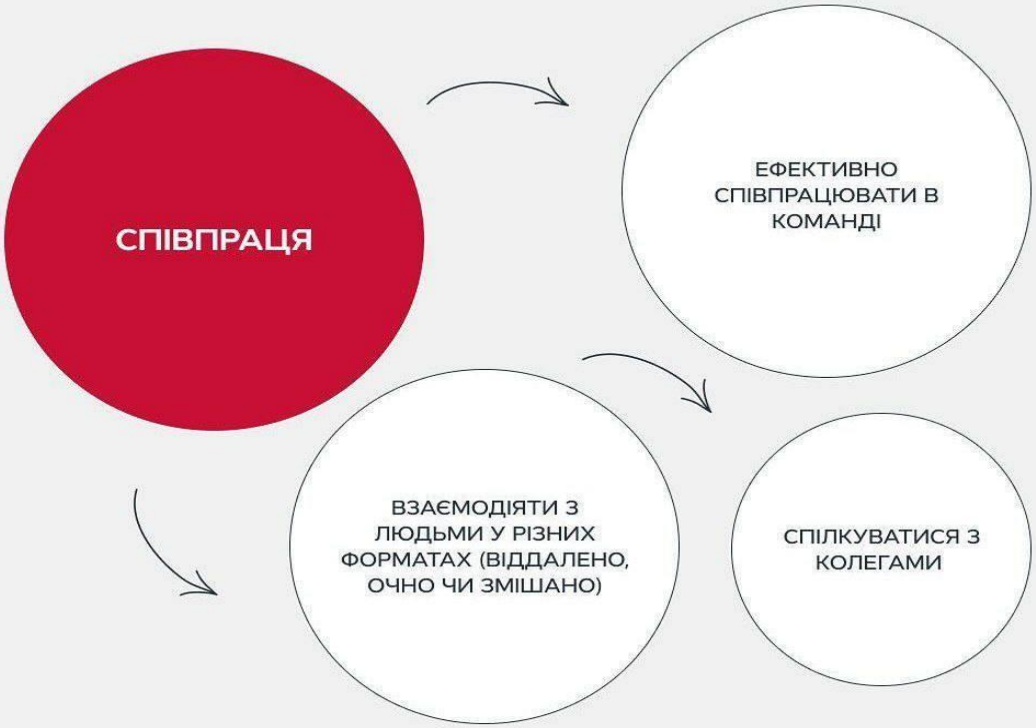
ДЖЕРЕЛО: FORBES

ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



ДЖЕРЕЛО: FORBES

ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



ДЖЕРЕЛО: FORBES

ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



ДЖЕРЕЛО: FORBES

Навчальне видання

(*українською мовою*)

Коваленко Юлія Олексіївна
Омельяненко Галина Анатоліївна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньої-професійних програм «Фізичне виховання»,
«Спорт», «Фітнес і рекреація»

Рецензент *М. В. Маліков*
Відповідальний за випуск *А. П. Конох*
Коректор *О. В. Соколова*