

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка

**Олена Момот**

**ПЕДАГОГІКА  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ**

*Навчально-методичний посібник*

Полтава – 2023

**УДК 796(075.8)**

**М 76**

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка (протокол № 1 від 31.08.2023 р.)*

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

*Дяченко-Богун Марина Миколаївна* – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

*Карманенко Василь Васильович* – кандидат педагогічних наук, директор Відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж управління, економіки і права Полтавського державного аграрного університету».

**Момот О.**

**М 76** Педагогіка фізкультурно-спортивної діяльності : навч.-метод. посіб. Полтава : Астроя, 2023. 104 с.

*Навчально-методичний посібник спрямовано на розкриття суті педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, яка є творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною, важливою для відтворення суспільного потенціалу, що забезпечує навчально-виховний вплив не лише розумового, а й фізіологічного характеру. Даний рекомендовано студентам другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», викладачам закладів вищої освіти, вчителям, тренерам, методистам, широкому колу читачів, які цікавляться фізкультурно-спортивною діяльністю.*

**УДК 796(075.8)**

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023

© Момот О., 2023

Фізкультурно-спортивна діяльність припускає інтеграцію якостей особи, яка містить у собі внутрішню свободу, гідність, любов до Батьківщини, повагу до влади. За сучасних умов фізкультурно-спортивна діяльність повинна передбачати не тільки розкриття особистого фізичного потенціалу людини, але і його розвиток в інтелектуальній, творчій та соціальній сферах.

В умовах постійних змін зростають вимоги до підготовки майбутніх учителів фізичної культури – всебічно розвинених і професійно компетентних, здатних легко адаптуватися до змін у житті, спроможних не тільки вільно оперувати отриманими знаннями й уміннями та вміти передавати їх вихованцям, але й безперервно, впродовж усього життя, збагачувати власний досвід професійного самовдосконалення, саморозвитку, самовиховання, творчої самореалізації.

Навчальний посібник спрямовано на розкриття суті педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, яка є творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною, важливою для відтворення суспільного потенціалу, що забезпечує навчально-виховний вплив не лише розумового, а й фізіологічного характеру.

Даний навчально-методичний посібник рекомендовано студентам другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», викладачам закладів вищої освіти, вчителям, тренерам, методистам, широкому колу читачів, які цікавляться фізкультурно-спортивною діяльністю.

## Розділ 1

### ПРЕДМЕТ ТА ЗАВДАННЯ КУРСУ

### «ПЕДАГОГІКА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ». ПЕДАГОГІЧНА ДІАГНОСТИКА

---

#### План

- 1.1. Структура навчальної дисципліни.*
- 1.2. Фізичне та спортивне виховання, його завдання.*
- 1.3. Суть, мета, завдання педагогічної діагностики.*

#### **1.1. Структура навчальної дисципліни**

Навчальна дисципліна «Педагогіка фізкультурно-спортивної діяльності» визначає зміст підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту – учителів фізичної культури, тренерів, інструкторів, керівників спортивних секцій. Програма побудована на засадах особистісно-зорієнтованої парадигми освіти, враховуючи специфіку навчання у вищій школі та Концепції Нової української школи. Дисципліна розглядається як складова змісту професійної підготовки майбутніх фахівців і побудована на відповідних наукових, педагогічних та методичних засадах із практично-професійним спрямуванням.

*Мета вивчення навчальної дисципліни:* сформувати у студентів систему знань та професійно-педагогічних навичок, необхідних для організаторської, методичної та виховної роботи з питань фізичного та спортивного виховання.

*Передумови для вивчення навчальної дисципліни:* методики фізичного виховання у старшій школі; методика викладання фізичного виховання у вищій школі; педагогіки і психології старшої та вищої школи; технології формування культури здоров'я у фізичному вихованні; психофізіологія професійної діяльності.

*Очікувані результати навчання з дисципліни:*

– назвати методологічні та теоретичні основи процесу фізичного і спортивного виховання дітей різного віку і статі; теоретико-методичні основи фізичного виховання в освітніх інституціях різного типу; закономірності фізичного розвитку дітей різного віку і статі;

– творчо застосовувати отримані знання з теорії фізичного і спортивного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-вихованих, науково-методичних завдань з урахуванням вікових і індивідуальних відмінностей дітей;

– оцінювати і аналізувати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей різного віку до певного виду спорту;

– планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного і спортивного виховання дітей різного віку і статі;

– оцінювати власні потенційні можливості, реальність обраних способів і шляхів розв’язання поставлених завдань;

– формувати у дітей систему знань, умінь і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом та в здоровому способі життя.

*Програма навчальної дисципліни:*

**Тема 1.** Предмет та завдання курсу.

Структура навчальної дисципліни. Зв’язок дисципліни з іншими науками та навчальними дисциплінами. Поняття фізичного та спортивного виховання та його завдання. Суть, мета, завдання педагогічної діагностики.

**Тема 2.** Принципи та методи фізичного виховання, їх особливості застосування у роботі зі спортивною молоддю.

Поняття про «принципи фізичного виховання». Поняття про «методи фізичного виховання». Принципи фізичного виховання. Методи фізичного виховання.

**Тема 3.** Формування особистості у процесі занять спортом і фізичною культурою.

Формування особистості у процесі занять спортом і фізичною культурою. Інтерес як мета виховання, як засіб формування особистості, як умова ефективності освітнього процесу. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом.

Основні аспекти морального, розумового, естетичного та трудового виховання. Фактори направленої форми особистості та самовиховання.

**Тема 4.** Особливості самостійних занять молоді спортом і фізичною культурою, спрямованих на самовдосконалення

Розумова праця та активний руховий відпочинок як фактор здорового способу життя. Тижневий руховий режим для жінок і чоловіків. Режим дня та його значення для розумової працездатності. Ранкова гімнастика на службі здоров'я людини. Самостійні заняття спортом та фізичною культурою – один із важливих засобів зміцнення здоров'я. Засоби фізичного загартування.

**Тема 5.** Проблема формування особистості у процесі фізичного виховання.

Роль та місце фізичної культури у формуванні особистості. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання. Особливості виховання волевих якостей у процесі фізичного виховання. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання.

**Тема 6.** Методика взаємного спілкування у спортивному колективі.

Роль спілкування тренера зі спортсменами. Чинники, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами. Психологічний такт. Культура мови тренера. Стили спілкування тренерів. Система засобів спілкування.

## **1.2. Фізичне та спортивне виховання, його завдання**

Фізичне виховання – система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь.

Його завданням є створення оптимальних умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей.

У закладах освіти існують різноманітні форми фізичного виховання: уроки з фізичної культури, заняття з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання). Головним організаційно-методичним принципом здійснення фізичного виховання особистості є диференційоване застосування засобів фізичної культури на заняттях з вихованцями різного віку та статі з урахуванням стану їх здоров'я і рівня фізичної підготовленості. Важливе значення має регулярний лікарський контроль за здоров'ям молоді.

Уроки фізичної культури є основною організаційною формою фізичного виховання. Їх проводять систематично протягом навчального року з урахуванням пори року для певної місцевості і стану навчально-матеріальної бази.

Найчастіше використовують такі способи організації вихованців на уроці фізкультури: фронтальний (одночасне виконання вправ); потоковий (виконання вправи по черзі один за одним); змінний (дітей поділяють на зміни, які по черзі виконують вправи); груповий (передбачає розподіл вихованців на групи, кожна з яких займається окремою вправою); індивідуальний (застосовується при виконанні вихованцями вправ на оцінку, при складанні навчальних нормативів); колове тренування (характеризується тим, що вихованці невеликими групами виконують певну кількість різних вправ послідовно, переходячи «по колу» від одного спеціально підготовленого місця для виконання певної вправи до іншого).

Спортивно-масова робота охоплює заняття фізкультурних гуртків і спортивних секцій, спортивні змагання, спартакіади, фізкультурні свята, туризм тощо.

Природні фактори є важливим засобом зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення працездатності молоді.

Фізичне виховання, фізична культура і спорт – це найбільш економічно вигідний і ефективний шлях профілактики захворювань, зміцнення генофонду, підвищення потенціалу трудових ресурсів, психофізичного здоров'я, зростання добробуту населення і вирішення інших соціальних проблем.

Мудрий Аристотель писав: *«Ніщо так не руйнує людину, як тривале фізичне безділля»*. Тому одна із заporук довголіття і здоров'я – це заняття фізкультурою і спортом, які допомагають людині загартовуватись фізично і морально. З давніх часів добре відомий і абсолютно надійний спосіб зміцнення здоров'я та збільшення довголіття людини – це спорт. Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і в духовній культурі суспільства. Він є незамінним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення. Особливу увагу прийнято віддавати дитячому спорту. Ще І. М. Сеченов відзначав, що оптимізація рухової активності дітей є заporукою розумового та фізичного розвитку. І, дійсно, помірні фізичні навантаження ніби заводять наш організм, змушують його працювати продуктивніше.

*Завданням спортивного виховання є створення оптимальних умов для забезпечення фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей.*

### **1.3. Суть, мета, завдання педагогічної діагностики**

Проблема діагностики педагогічної діяльності вчителя надзвичайно актуальна і важлива для вирішення питань вдосконалення викладання і системи неперервного підвищення кваліфікації вчителів, більш повного та ефективного задоволення їх професійних запитів і потреб в системі методичної роботи.

Педагогічна діагностика, як система методів і засобів вивчення професійного рівня вчителя, створює основу для вивчення труднощів у роботі, сприяє усвідомленню та пошуку оптимальних шляхів їх подолання. Разом з тим, вона дозволяє визначити і сильні сторони вчителя, спланувати шляхи і конкретні способи їх закріплення та розвитку в індивідуальному стилі педагогічної діяльності.



Діагностика успішності професійної діяльності вчителя дозволить керівнику школи отримати не лише інформацію для роздумів і подальшого аналізу, але й сприятиме визначенню напрямів та перспектив професійного зростання, зміцнення адекватної професійної самооцінки, позитивної Я-концепції і психологічної комфортності педагога.

Подібна діагностика дозволить також оптимально вирішити проблеми атестації працівників освіти, оскільки максимально усуває суб'єктивізм і упередженість оцінок адміністрації школи. Разом з тим варто застерегти, що тести та інші діагностичні методики – не самоціль і не керівництво до дії. Це лише один із початкових етапів роботи з учителем. Основний етап полягатиме в корекції, консультації, адаптації й підтримці вчителя. Все це вимагає від керівника школи високого професіоналізму, дотримання етичних норм і правил та чітко визначеної моральної позиції.

Результати психолого-педагогічної діагностики допоможуть керівникові вибрати адекватну стратегію управління навчальним закладом на рівні вчительського колективу, вирішити різноманітні проблеми, визначити педагогічно доцільні форми стилю керівництва педагогічними кадрами.

Педагогічна діагностика забезпечує науковий підхід до організації роботи з кадрами, їх професійного розвитку та саморозвитку. Проведення діагностики і особливо самодіагностики педагогічної діяльності спрямоване на оволодіння кожним учителем навичками самоаналізу, самооцінки. Це дозволяє перевести роботу з педагогічними кадрами в режим активного саморегулювання і самокорекції.

Основні об'єкти педагогічної діагностики:

- вихованість і освіченість особистості, сформованість інтегрованих якостей;
- поведінка і діяльність вихованців;
- різноманітність впливу зовнішнього середовища;
- можливості і особливості сімейного, загальношкільного і класного колективів, їх педагогічна характеристика;

– зміст і ефективність педагогічної діяльності.

Останнім часом поле діяльності педагогічної діагностики суттєво розширюється, вона стає все більш поліфункціональною, включає в себе такі функції як аналітична, оцінкова, функція контролю, корекційна, орієнтаційна, інформаційна, функції мотивації і стимулювання.

*Аналітична функція* – це психолого-педагогічний аналіз освітнього процесу на всіх рівнях його структурної організації як педагогічної системи. На відміну від контролюючої функції, спрямованої лише на виявлення недоліків, аналітична функція виявляє причинно-наслідкові зв'язки в навчально-виховному процесі, між умовами і результатами навчання.

*Власне-діагностична функція* – це психолого-педагогічне вивчення засвоєних знань, вихованості і розвитку учня, а також рівня професійної компетентності вчителя.

*Функція контролю* – педагогічна діагностика дозволяє проводити оперативний контроль за процесом навчання та виховання учнів, оскільки містить інформацію про його стан.

*Оцінкова функція* – це якісна і кількісна оцінка якості адміністрації школи, кожного вчителя і кожного учня.

*Корекційна функція* – це дидактична корекція навчально-виховного процесу і психолого-педагогічна корекція власної активності вчителя в сторону саморозвитку.

*Орієнтуюча функція* – це орієнтація педагогічного колективу на вирішення цілей і задач школи і на усунення недоліків, які мають місце в житті педагогічного колективу та окремих вчителів.

*Інформаційна функція* – це постійне інформування всіх учасників педагогічного процесу про результати педагогічної діагностики.

*Функція мотивації і стимулювання* – педагогічна діагностика дозволяє проводити диференційовану оплату праці, більш адекватно використовувати зовнішні стимули, підвищує рівень особистої мотивації.

На основі аналізу функцій педагогічної діагностики можна конкретизувати її головні завдання:

- визначити виховний потенціал педагогічного колективу;
- виявити позитивні і негативні впливи в мікрорайоні школи і на цій основі прийняти заходи щодо покращення виховної роботи, завдання громадськості, батьків;
- визначити реальні умови формування класних колективів у школі з метою виховання різних категорій школярів: важких, обдарованих, невстигаючих;
- виробити єдині педагогічні позиції, підвищити ефективність виховних впливів на основі об'єктивного уявлення про дітей даного класу;
- виробити єдині педагогічні вимоги;
- сприяти розвитку самосвідомості і особистої відповідальності вихователів та вихованців.

Підбираючи діагностичні методики, їх слід компонувати і структурувати у відповідності з психологічною концепцією, згідно до якої праця вчителя як складна психічна реальність представлена у вигляді трьохрівневої просторової моделі, яка включає в себе:

- особистість вчителя;
- педагогічну діяльність;
- педагогічне спілкування.

Відповідно до даної моделі можна виділити такі види діагностики за її місцем у системі психолого-педагогічного проектування розвитку особистості педагога: первісна, попередня, періодична, повторна, підсумкова.

*Первісна діагностика* проводиться при вступі педагога на роботу до школи. Випереджальна діагностика допомагатиме керівнику виявити рівень професійної компетентності молодого вчителя та вибудувати план стратегії подальшої взаємодії із працівником.

На стадії проведення *попередньої діагностики* збирається докладніша інформація про рівень розвитку професійно важливих рис особистості вчителя та результати його педагогічної діяльності.

*Періодична діагностика* проводиться через певний проміжок часу – найдоцільніше через рік – за певною програмою для всіх

вчителів і, якщо виникає така потреба, індивідуально. Мета повторних діагностичних зрізів – одержання інформації про хід професійного зростання вчителя, педагогічного колективу школи.

*Пролонговане діагностування* динаміки розвитку особистості вчителя дає змогу стежити за процесом розвитку, мати завжди нову, актуальну інформацію. Необхідність таких повторних діагностичних досліджень зумовлена самим об'єктом діагностики – особистістю вчителя, яка постійно перебуває у стадії розвитку та змін. Тому одержана діагностична інформація не має абсолютного характеру, оскільки пов'язана безпосередньо з моментом проведення діагностики і є оперативною на певному часовому проміжку.

У ході *підсумкової діагностики* зіставляється рівень реального стану розвитку вчителя чи педагогічного колективу з прогнозованим, прогнозується новий етап та стратегія подальшого розвитку окремих вчителів чи педагогічного колективу школи загалом.

Діагностична діяльність передбачає здійснення наступних операцій:

- а) порівняння;
- б) аналіз;
- в) прогнозування;
- г) інтерпретація;
- д) інформування;
- е) контроль.

*Порівняння* – перший етап процесу діагностики. Спостерігаючи за діяльністю вчителя, ми порівнюємо його теперішню поведінку з попередньою поведінкою (діяльністю), чи з поведінкою інших учителів у даний момент чи в минулому, чи з описом поведінки неіснуючого вчителя (модель ідеального педагога тощо).

*Аналіз* дозволяє визначити, чому поведінка (діяльність) того чи іншого вчителя або колективу вчителів відрізняється від його ж попередньої поведінки, від поведінки інших педагогів (педагогічних колективів) чи відхиляється від норми.

*Прогнозування* дозволяє здійснити екстраполяцію даних, отриманих в результаті співставлень та аналізу, на поведінку в інших ситуаціях чи в майбутньому.

*Інтерпретація* дозволяє керівнику давати оцінку, в якій поряд з його власною точкою зору та очікуваннями присутня також інформація, зібрана ним за певний проміжок часу. Ця інформація повинна бути систематизована, піддана процесу індексації і узагальнена у вигляді концепції, яка містить оцінку.

*Інформування* як повідомлення вчителем результатів діагностичної діяльності дозволяє досягнути виховного (розвиваючого) впливу, а *контроль* – визначити, який вплив здійснюють на педагогів та інших зацікавлених осіб різні методи і процедури діагностики.

Використання різнопланових методів і методик діагностики сприяє виявленню не лише наявного, актуального рівня розвитку професіоналізму вчителя, а й дає змогу визначити можливості «зони найближчого розвитку», тобто перспективи їх розвитку в майбутньому.

Щоб провести діагностичне дослідження на належному рівні, адміністрація школи повинна мати повне методичне забезпечення, що передбачає створення та постійне поповнення банку психолого-педагогічних діагностичних методик, ведення на регулярній основі відповідної документації, в якій фіксуються результати діагностики (карти індивідуального та колективного розвитку тощо).

## Розділ 2

# ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЇХ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ У РОБОТІ ЗІ СПОРТИВНОЮ МОЛОДДЮ

---

### План

*2.1. Принципи фізичного виховання.*

*2.2. Методи фізичного виховання.*

### **2.1. Принципи фізичного виховання**

Принципи фізичного виховання являють собою базові положення, які регламентують побудову, зміст, організацію педагогічного процесу. Все це визначає діяльність педагога, спрямовану на всебічну фізичну підготовку учнів.

Всі принципи фізичного виховання поділяють на:

- загальні;
- методичні, або дидактичні (свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації);
- специфічні (безперервності процесу фізичного виховання, чергування навантажень і відпочинку, нарощування розвивально-тренуючих впливів, адаптованого збалансування динаміки навантажень, циклічного побудови занять і вікової адекватності фізичного виховання).

#### **Загальні принципи**

Загальні принципи фізичного виховання відображають всю методику педагогічного процесу в цілому.

До основних принципів фізичного виховання відносяться:

*Гармонійний і всебічний розвиток особистості.* У процесі навчання фізичної культури необхідно інтегративно вирішувати завдання естетичного, розумового, трудового, фізичного виховання. Сформовані здібності і фізичні якості індивіда в цьому випадку несуть суспільну цінність. Для повноцінного розвитку

рухових навичок і фізичних якостей важливо забезпечити тісний взаємозв'язок між загальною і спеціальною фізичною підготовкою.

*Зв'язок фізичного виховання з життєвою практикою.* Фізичне виховання має бути орієнтоване на здатність до подальшої продуктивної праці і захисту Вітчизни. А для цього необхідно виховати сильного і витривалого людини.

На заняттях необхідно віддати перевагу вправам, які виробляють навички трудового характеру, акцентувати увагу на формуванні у учнів активної життєвої позиції, вихованні працьовитості, моральних якостей, патріотизму.

*Оздоровча спрямованість фізичного виховання.* Навантаження на заняттях повинні відповідати підготовленості і віку дітей. За навчальними встановлюється обов'язковий лікарський контроль.

### **Методичні принципи**

Методичні принципи характеризують загальні умови процесу навчання під час занять фізкультурою. Дані принципи визначають методи і способи навчання руховим навичкам, системі спеціальних знань, оптимізують цільову спрямованість фізичних якостей.

*Принцип свідомості і активності* вказує, що максимального ефекту на заняттях фізичною культурою можна досягти тільки при постійному інтересі учнів. На заняттях необхідно висувати реальні цілі, деталізуючи кожна з них. У учнів важливо розвивати самостійність і ініціативність.

*Принцип наочності* дозволяє встановити взаємозв'язок між чуттєвим сприйняттям і мисленням учнів, результатом чого є комплексний вплив на всі сенсорні органи і системи, які беруть участь в руховому акті. На заняттях фізичного виховання використовується безпосередня (особиста демонстрація педагогом розучуваних рухів) і опосередкована (демонстрація фільмів, фотографій, методичних посібників). Для учнів старшого шкільного віку і для студентів найчастіше використовують опосередковану наочність.

Для дітей дошкільного віку і для молодших школярів на заключному етапі розучування нових вправ рекомендується

використовувати різні звукові сигнали, які дозволять уточнювати тимчасові і ритмічні характеристики рухових актів.

*Принцип доступності та індивідуалізації.* На заняттях з фізичного виховання викладач повинен враховувати готовність учнів до виконання тренувальних навантажень. Завдання фізичного виховання повинні ставитися відповідно до індивідуальних можливостей учнів. При постановці надмірних вимог і складних завдань можливі негативні наслідки для організму дитини.

В рамках даного принципу для визначення доступності необхідно керуватися наступними критеріями: стан здоров'я учня; рівень натренованості (граничне споживання кисню, життєва ємність легенів, зміна спортивних результатів); присутність сили волі і цілеспрямованості.

### **Специфічні принципи**

Специфічні принципи відображають специфічні закономірності процесу фізичного виховання:

*Принцип послідовності і динамічності.* Для ефективного розвитку фізичних якостей важливо поступово і планомірно: ускладнювати техніку вправ, збільшувати інтенсивність і обсяг навантажень, розширювати тактичний і технічний потенціал.

*Принцип систематичності.* Безперервність фізичного виховання і тренувальних впливів обумовлена особливостями звикання організму учня до фізичних навантажень. Результативність і ефект кожного наступного заняття повинен накладатися на результати попереднього, закріплюючи і поглиблюючи його. Важливо грамотно чергувати фізичну активність і відпочинок.

*Циклічна побудова занять.* Програма фізичного виховання орієнтована на композиційне повторення основних цілей і завдань. У практичній діяльності застосовують: мікроцикли (7-14 днів, характеризуються різноспрямованістю і одночасно повторністю вправ); мезоцикли (від 2 до 6 мікроциклів, змінюється зміст і порядок чергування); макроцикли тривають протягом усього року.

*Вікова адекватність напрямків фізичного виховання.* Спрямованість системи фізичного виховання знаходиться в



залежності від віку учнів. На кожному етапі фізичного розвитку має віддаватися перевага розвитку певних фізичних якостей.

В системі фізичного виховання існує певна ієрархія принципів виховання. Вся практична діяльність педагога базується на ідейних основах загальних принципів. У методичних засадах викладено універсальний регламент методики занять. Правила системної побудови навчального процесу лежать в основі специфічних принципів.

## **2.2. Методи фізичного виховання**

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування у процесі фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів.

*Методи* – це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

*Методичні прийоми* – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів. Творчістю вчителів створюються щораз нові прийоми, тому їх багато. І вони не підлягають суворому обліку.

*Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методіку.* У процесі фізичного виховання формуються методики навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку у довжину з розбігу); методика фізичного виховання осіб певного віку (наприклад, методика фізичного виховання підлітків), стану здоров'я тощо.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: *практичні методи* (методи вправлення), *методи використання слова та методи демонстрації*. Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

### **Практичні методи**

Учень може оволодіти знаннями і довільними руховими діями, досягти вдосконалення функцій організму і рухових

здібностей лише за умови повторення за певною системою предмету навчання та інших дій як засобів розвитку фізичних якостей і функцій організму.

Ця вимога реалізується шляхом відповідної організації вправлення. При цьому регулюють ступінь інтенсивності дії, що повторюється, обсяг роботи, тривалість і характер відпочинку між повтореннями, умови виконання вправи.

Визначаючи оптимальну інтенсивність виконання вправи (вправлення), спрямованої на оволодіння спортивною технікою або удосконалення фізичних якостей, необхідно керуватись даними досліджень, проведеними фахівцями з різних видів спорту, які свідчать, що найкращих результатів у навчанні можна досягнути, якщо інтенсивність вправ змінюється. При цьому варіювати її слід протягом року, серії занять, тижня, одного заняття і навіть при виконанні одного рухового завдання.

Щодо кількості повторень вправи на одному занятті, то вона повинна бути сумарно великою. При цьому, чим складніша спортивна техніка за координацією та вимогами до організму і чим більшої досконалості прагне досягти учень в її володінні, тим більша кількість повторень необхідна.

Тривалість виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, визначають на основі реакції організму на навантаження.

При вивченні техніки складно-координаційних вправ кожне нове повторення не повинно відбуватись на тлі втоми. Стосовно форм відпочинку дослідження показали, що повний спокій у перервах між вправами, в багатьох випадках, є менш доцільним, ніж виконання різних рухів з незначною інтенсивністю в поєднанні з пасивним відпочинком.

Практичні методи вправлення можна з певною умовністю поділити на *три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).*

### **Методи вдосконалення фізичних якостей**

Основним засобом розвитку і вдосконалення фізичних якостей є фізичні вправи. Ефективність впливу на фізичну

підготовку учнів визначається відповідністю обраної фізичної вправи та параметрів її виконання педагогічному завданню, яке ставить учитель. Адже одна і та ж фізична вправа при відповідних режимах її виконання може бути використана для вирішення різних завдань, а одне і теж завдання може бути вирішене різними вправами. (Наприклад, біг з різною швидкістю..., силу розвивають – динамікою і статикою...).

Таким чином, для раціонального управління процесом розвитку фізичної підготовки необхідно чітко визначити, що треба робити (засіб) і як виконувати тренувальне завдання (метод).

Методи вдосконалення фізичних якостей (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. Регламентація за структурою полягає у наявності або відсутності інтервалів для відпочинку у процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання. (Наприклад, вирішення завдання з розвитку витривалості... рівномірним, повторним, змагальним і т.п. способом ...).

Такий характер структури виконання завдання дає підстави класифікувати методи тренування на три групи: *метод безперервної вправи, методи інтервальної (повторної) вправи та метод комбінованої вправи.*

Отже, за змістом методи тренування поділяються на методи: *рівномірної (стандартизованої), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи.*

*Методом безперервної вправи* є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Засобами можуть бути: циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи (аеробіка).

*Метод безперервної рівномірної вправи* характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. (... для розвитку витривалості).

*Метод безперервної прогресуючої вправи* характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно (... для розвитку спеціальної витривалості...).

*Метод безперервної регресуючої вправи* характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим її зниженням до кінця вправи (... для розвитку загальної та спеціальної витривалості...).

*Метод безперервної варіативної вправи* характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів.

Характерною особливістю методу інтервальної (повторної) вправи є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.

*Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи* характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання (... для розвитку усіх фізичних якостей...).

*Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи* характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

*Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи* характеризується високою інтенсивністю тренувального впливу на початку і поступовим його зниженням до кінця виконання (тренувального завдання).

*Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи* характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатись як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

Характерною ознакою методів комбінованої вправи є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Це дозволяє уникати притаманної іншим методам монотонності і значно підвищувати емоційне тло занять.

Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні. Наприклад:

Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи. Біг 800 м + відпочинок 3 хв. в бігу підтюпцем + біг 3х300 м, відпочинок між пробіжками – 1 хв. в бігу підтюпцем. Швидкість бігу в робочих фазах – середньозмагальна на дистанції 1500 м.

Метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи. Біг 6х100 м через 1 хв. активного відпочинку. Перші 4 відрізка – зі швидкістю, що становить 90% від максимальної; 5-й – зі швидкістю 95% від максимальної; 6-й з максимально можливою швидкістю.

#### *Метод колового тренування*

Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод колового тренування.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.

Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді схеми за допомогою символів.

При застосуванні методу колового тренування слід керуватись такими положеннями:

- МП (максимальне повторення) визначають у змаганнях через проміжки часу, достатні для зростання якостей;

- метод має багаточисельні варіанти в підборі засобів залежно від завдань і це дозволяє використовувати його для дітей різного віку і підготовленості;

- перед коловим тренуванням проводьте загальну, а при потребі й індивідуальну спеціальну розминку;

- на станціях розмістіть навчальні карточки, рисунки, схеми;
- перш, ніж запропонувати програму колового тренування класові, апробуйте її особисто з кращими учнями;
- розміщайте на станціях не більше 3-4 учнів;
- при систематичному використанні методу та при роботі з цим методом самостійно рекомендуйте учням здійснювати самоконтроль і вести щоденник. Цим ви підтримуєте інтерес учнів до власного розвитку;
- до достоїнств методу належить і можливість чітко управляти великою групою учнів та організовувати самостійні заняття;
- застосування методу колового тренування вимагає великої підготовчої роботи по обладнанню станцій різноманітними тренажерами, діагностично-корегуючими комплексами, спеціальним обладнанням;
- розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб учень послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які б в комплексі забезпечували різнобічний вплив на організм учнів;
- індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величин опору на тренажерах, величин обтяжень, кількості повторень, темпу роботи тощо.

#### *Метод використання слова*

Важко переоцінити значення вправ, які виконуються за словесним описом. Тут вправи виконуються не тільки для фізичного розвитку, але й з освітньою метою, тобто для вдосконалення процесів свідомого керування рухами на основі придбаних знань.

Значну роль методу слова у фізичному вихованні відводить П. Ф. Лесгафт. Він з усією суворістю вимагав, щоб кожна вправа, яка дається учням, була перед цим пояснена, як її робити і з якою метою....

За даними психологів (В. В. Клименко), яскраво і підкреслено (експресивно) виражені думки і почуття, правильні тон і імітація додають додатково, до повідомлення близько 40%

інформації. Емоційна яскравість у спілкуванні значною мірою забезпечує ефективність засвоєння інформації, підвищує розумову активність – учнів, спонукає їх до роздумів над діями, запропонованими учителем.

Емоційність у спілкуванні та експресивність викладу думок є важливим засобом формування образу рухових дій.

Розрізняють два шляхи підвищення емоційності та експресивності спілкування. Перший шлях ґрунтується на умінні підбирати і вживати слова, словосполучення, синтаксичні конструкції, котрі найточніше передають учням сенс тих чи інших процесів, що розгортаються на заняттях.... Другий шлях передбачає використання інтонацій, міміки, жестикулювання (руки – це «очі людського тіла»)..

У спілкуванні вчителя й учнів велике значення має гумор і дотепність, які допомагають активізувати увагу і створюють позитивне емоційне тло навчального заняття, а, отже, підвищують його ефективність.

Метод слова у процесі фізичного виховання дає вчителю можливість:

- встановити необхідні взаємостосунки з учнями;
- сформулювати правильне уявлення учнів про техніку вправи, яку належить вивчити;
- організувати діяльність учнів і керувати ними;
- передавати необхідні знання і ставити завдання;
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу;
- стимулювати розвиток інтелекту;
- вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку та емоційний стан учнів;
- оцінювати якість виконання учнями завдань.

У процесі фізичного виховання використовуються загальнопедагогічні прийоми методу слова, зі своєрідним змістом і особливостями застосування (розповідь, опис, пояснення, супроводжує пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, «самопроговорювання», самонакази).

### *Метод демонстрації*

Встановлено, що у процесі виконання певних рухових дій учень частіше мислить образами, а не вербально. Тому не випадково в спортивно-педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна створити за допомогою показу.

Розрізняють дві основні форми показу – демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність) і використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

При використанні безпосереднього показу вправ можна рекомендувати:

- показувати тільки тоді, коли учень за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;

- з самого початку учень повинен створити уявлення не тільки про послідовність рухів, але і про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;

- використовувати повільний показ, який дає можливість краще сприймати структуру вправи, що виконується;

- при показі можна зупинятись на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії...

- показувати одну дію варто не більше двох-трьох разів...

- доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією і виконання (не перевищувати 1 хв...);

- показувати можна цілу вправу або її частини...

- демонструючи вправи, необхідно опиратись на відомі дітям образи тварин, птахів (зайчик, мишка, жабка)...

- не варто показувати вправу загалом...

- кожна вправа має найбільш вигідні зони огляду. Про одні вправи складається найкраще уявлення при спостереженні спереду, а інших – зверху. (Цією рекомендацією треба користуватись при першій демонстрації для створення загального уявлення про вивчену вправу. Пізніше, наприклад, у стрибках у довжину демонстрацію необхідно спостерігати збоку, знаходячись в 10-15 метрах від місця поштовху).

Ці вимоги стосуються і демонстрації вправ спеціально підготовленими для цієї мети учнями. Тут учитель має можливість коментувати показ, що теж приносить велику користь.



Можна спеціально демонструвати і помилки. Але це можливо лише тоді, коли педагог впевнений, що точно відтворить помилку учня.

До прямої наочності належить і образний опис вправи, суть якого полягає в тому, що вчитель за допомогою слова, на основі рухового досвіду, створює яскравий і реальний образ рухової дії, яку належить вивчити.

Одним із прийомів демонстрації є жести при організації діяльності учнів. За їх допомогою задають напрям, інтенсивність, темп і ритм рухів. Жести використовуються для підбадьорювання, попередження порушень дисципліни, вияву ставлення до поведінки учнів.

Показ використовується переважно при формуванні уявлення про вправу. На наступних етапах навчання, коли необхідно зосередити увагу учнів на певних деталях протягом тривалого часу, використовують переважно ілюстративні матеріали: малюнки, моделі фігурок, шарнірні ляльки, макети майданчиків з фігурками, кінофільми, кінокільцівки, кінограми, хронограми, слайди, відеограми та ін. За допомогою цих прийомів реалізують опосередковану наочність.

До використання ілюстративних матеріалів висувають такі вимоги:

- корисно поєднувати демонстрацію «сповільнено» зі звичайною кінострічкою за схемою: звичайна – «сповільнена» – звичайна;

- вчителю необхідно завчасно вивчити матеріали демонстрації, визначити сторони і деталі, на які треба звернути особливу увагу учнів;

- до аналізу і пояснення ілюстративних матеріалів слід залучати учнів. Це сприяє їх активізації і, як наслідок, кращому їх розумінню;

- ілюстративні матеріали корисно давати учням і додому для самостійного аналізу з наступним колективним обговоренням техніки.

Важлива сторона методу демонстрації – спостереження з боку учня. Щоб розвинути спостережливість, учень повинен вправлятися. Тому у процесі спостереження йому необхідно дати максимум самостійності. Результати спостереження треба перевіряти опитуванням учнів.

Кращі результати в оволодінні спортивною технікою і тактикою досягаються при умові правильного поєднання словесних і наочних методів навчання. Дослідження, проведені в цьому напрямку, дали авторам підставу для таких висновків:

- при навчанні елементарних дій доцільно поєднувати їх короткий опис учителем з одночасним виконанням учнями;

- аналіз техніки вправ краще проводити під час перегляду кінограм, кінострічок;

- показ без пояснення суті рухів може бути ефективним лише при вивченні підсистем техніки складних вправ;

- при навчанні складних за координацією рухових дій доцільніше перед показом пояснити ті деталі техніки, на які учень повинен звернути особливу увагу.

Звукові і світлові сигнали можуть дати уявлення про правильність виконання вправ, їх темп і ритм, послідовність і своєчасність зусиль.

Сліди, що залишаються від виконання рухових дій, інформують учителя про розмах рухів, правильність постановки рук і ніг на опору.

Орієнтири мають можливість сформулювати уявлення про правильний напрямок і розмах рухів, співвідношення окремих частин тіла одна до другої.

## Розділ 3

# ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ТА ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

---

### План

*3.1. Формування особистості у процесі занять спортом і фізичною культурою.*

*3.2. Інтерес як мета виховання, як засіб формування особистості, як умова ефективності освітнього процесу.*

*3.3. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом.*

*3.4. Основні аспекти морального, розумового, естетичного та трудового виховання.*

*3.5. Фактори направленої формування особистості та самовиховання.*

### **3.1. Формування особистості у процесі занять спортом і фізичною культурою**

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві.

Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. У поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості

вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток, волювої та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;

- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;

- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;

- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання.

Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та

енергії. У спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини.

### **3.2. Інтерес як мета виховання, як засіб формування особистості, як умова ефективності освітнього процесу**

Інтерес – це активне мотивоване емоційне ставлення суб'єкта до предмета пізнання, яке має систематично враховуватись і розвиватись у процесі навчання, оскільки безпосередньо впливає на формування і розвиток особистісної спрямованості людини.

Важливим чинником формування інтересу в вихованця виступає педагог, який організовує пізнавальну діяльність особистості, рівень його педагогічної майстерності. Зацікавленість педагога, емоційність викладення, ораторська обдарованість, вміння організувати навчання та обрати адекватну рівню розвитку учнів його модель є важливими умовами розвитку інтересу.

Педагог має не тільки створювати умови для засвоєння учнями певної системи знань, але й навчати прийомів їх застосування і пошуку. Тільки тоді можливий перехід від одного етапу розвитку інтересу до іншого.

### **3.3. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом**

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день лише звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загостренні серцево-судинних захворювань та інших хронічних та інфекційних захворювань, а також сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду».

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не миттєвий, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом. Основними мотивами до занять фізичною культурою є: оздоровчі, рухливо-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, статусні, культурологічні, адміністративні та психолого-значущі.

Найбільш сильною мотивацією молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. У даний час його можна розглядати з двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя та зменшення вірогідності захворювань, в тому числі і професійних; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

При виконанні фізичної роботи простежується зниження продуктивності праці, яке відбувається внаслідок його монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності приводить до пониження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значніше підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок, і задоволення від самого процесу занять фізичними вправами.

Вся історія людства, процес еволюції будувалися в дусі суперництва, в змагальному дусі взаємин. Прагнення досягти певного спортивного рівня, перемогти в змаганнях суперника – є одним з потужних регуляторів і значущою мотивацією до активних занять фізичними вправами.

Мотивація особистості до занять фізичними вправами полягає в поліпшенні зовнішнього вигляду і враження,

виробленого на оточуючих: вдосконалення статури, підкреслення «виграшних» особливостей фігури, збільшення пластичності рухів.

Заняття фізичними вправами з групою сподвижників, наприклад, у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт, спортивні ігри тощо), є однією із значних мотивацій до відвідування спортивних споруд. Спільні заняття фізичною культурою і спортом сприяють поліпшенню комунікації між соціальними та статевими групами.

Прагнення людини пізнати свій організм, свої можливості, а потім і поліпшити їх за допомогою засобів фізичної культури і спорту в чомусь близькі до змагальної мотивації, але засноване на бажанні перемогти себе, свою ліню, а не суперника на змаганні. Представлена мотивація полягає в бажанні максимально використовувати фізичні можливості свого організму, поліпшити свій фізичний стан і підвищити фізичну підготовленість.

Заняття фізичною культурою і спортом дають необмежені можливості для розвитку і виховання творчої особистості. Через пізнання величезних ресурсів власного організму при заняттях фізичними вправами особистість починає шукати нові можливості у своєму духовному розвитку. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на психічний стан підростаючої молоді, особливо навчається: набуття впевненості в собі; зняття емоційної напруги; попередження розвитку стресових станів; відволікання від неприємних думок; зняття розумової напруги; відновлення психічної працездатності. Певні види фізичних вправ є незамінним засобом нейтралізації негативних емоцій у людини.

Заняття фізичною культурою і спортом розвивають в особистості навички самопідготовки і самоконтролю. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють розвитку морально-вольових якостей, а також вихованню патріотизму та громадянськості.

Завдяки розвитку фізичних якостей у підростаючого покоління збільшується їх життєстійкість. Підвищення особистісного статусу при виникненні конфліктних ситуацій, дозволяються в ході фізичного впливу на іншу особу, а також

збільшення потенціалу життєстійкості в екстремально-особистісних конфліктах, активізує участь молоді у фізкультурно-спортивній діяльності.

Вплив, який чиниться засобами масової інформації, суспільством, соціальними інститутами, у формуванні в особистості потреби в заняттях фізичними вправами характеризується впливом на особистість культурного середовища, законів соціуму і законів «групи».

### **3.4. Основні аспекти морального, розумового, естетичного та трудового виховання**

Фізичне виховання є невід'ємним від інших видів виховання: морального, розумового, естетичного і трудового. В основі цієї єдності лежить єдність фізичного та духовного розвитку людини.

#### ***Моральне виховання***

Моральне виховання – це формування моральної свідомості, почуттів, поглядів, норм поведінки, морально-вольових якостей.

Специфіку та зміст *моралі* як суспільної форми свідомості складають категорії етики: добро, честь, совість, справедливість, гідність тощо. Ці категорії охоплюють всі стосунки між людьми у суспільному житті, а також у фізичному вихованні.

У фізичному вихованні і спорті мораль матеріально втілена у спортивній етиці, яка визначає наступні вимоги:

1. Бути завжди дисциплінованим, наполегливим і працелюбним.

2. Ніколи не зраджувати національним інтересам, високо тримати знамено українського спорту на міжнародних змаганнях, бути патріотом свого колективу.

3. Зміцнювати дружбу та братерство.

4. Бути скромним, чесним, справедливим, поважати товаришів по команді, наставників, суперників, суддів.

5. Бережно відноситися до матеріальних та культурних цінностей.

У моральному вихованні виділяють такі завдання:

1. Формування моральної свідомості та досвіду.



2. Виховання моральних почуттів: патріотизму, колективізму, дружби.

3. Виховання морально-вольових якостей як постійних рис характеру: сміливості, наполегливості, рішучості, стійкості, чесності тощо.

### ***Інтелектуальне виховання***

У процесі фізичного виховання передбачено збагачення учнів спеціальними знаннями і на цій основі розвиток їх пізнавальної активності та розумових якостей.

Завдання інтелектуального виховання:

1. Озброїти учнів спеціальними знаннями, систематично поглиблювати їх та розширяти.

2. Навчити користуватися цими знаннями для об'єктивної оцінки набутого досвіду, його аналізу та раціонального використання.

3. Сприяти розвитку пізнавальної активності і творчості у руховій діяльності.

### ***Естетичне виховання***

Естетичне виховання – це направлене формування естетичного сприйняття оточуючого світу, естетичних переживань, хорошого смаку, розуміння проблеми естетичного відношення людини до життя і до себе.

Воно вчить любити і творити гарне, захоплюватися величним та героїчним, ненавидіти паскудне, зневажати підле, сміятися над комічним.

Все наведене має місце і у фізичному вихованні, а саме:

– краса зовнішності людини (гармонія тілесної будови, правильна постава...);

– естетика рухів (невимушені, легкі, пластичні, віртуозні, виразні);

– фізичне здоров'я;

– краса людських відносин, вчинків, поведінки.

Завдання естетичного виховання:

1. Виховувати здібність естетично сприймати, відчувати і правильно оцінювати гармонію світу фізичного виховання.

2. Стимулювати моральні взаємовідносини.

3. Збагачувати учнів знаннями, які дозволять їм порозуміти світ прекрасного.

### ***Трудове виховання***

Всі види виховання (моральне, інтелектуальне, естетичне) втілюються у трудовому вихованні, яке їх об'єднує. Людина без праці не може бути людиною, принаймні повноцінною. Тільки у праці можуть проявитися її найкращі риси виховання.

Коли кажуть про трудове виховання, мають на увазі його прикладне значення. Під прикладним напрямом фізичного виховання розуміють наступне:

1. Розширення функціональних можливостей організму, що дозволяє виконувати роботу якісно, не стомлюватися, протистояти несприятливим факторам виробництва.

2. Використання у фізичному вихованні таких вправ, в яких є елементи професійних рухів.

3. Виховання працелюбності, звички діяти з повною віддачею сил, мобілізуватися у відповідальний момент, виконувати рухи раціонально.

4. Участь учнів у ремонті приладів та устаткування.

5. Самообслуговування: підготовка та прибирання місць заняття, учбового інвентарю.

6. Формування звички діяти у колективі, жертвувати власними інтересами заради інтересів колективу та загальної спільної мети.

### **3.5. Фактори направленої форми особистості та самовиховання**

У вихованні особистості умовно розрізняють три основних етапи:

- алгоритмічний (репродуктивної поведінки);
- напівалгоритмічний;
- евристичний (творчий).

Методи виховання:

- наочності та переконання;
- практичного привчання;
- заохочення та покарання.

Методи інтелектуального виховання:

- пояснююча розповідь;
- інструктажі;
- аналіз вправ та обговорення;
- завдання для самостійного осмислення;
- моделювання техніки і тактики дій;
- ділова гра тощо.

Методи естетичного виховання:

- наочної дії;
- естетично збагаченого слова;
- метод творчих завдань.

Таким чином, моральне, інтелектуальне, естетичне і трудове виховання є невід'ємною частиною процесу фізичного виховання. Якщо направлено не виховувати у учнів позитивні якості, то можна з часом мати проблему з агресивністю, егоїзмом, непорядністю тощо, так як наведені якості теж можуть стихійно бути вихованими під час практичних занять та тренувань.

## **Розділ 4**

# **ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ МОЛОДІ СПОРТОМ І ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ, СПРЯМОВАНИХ НА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

---

### **План**

*4.1. Розумова праця та активний руховий відпочинок як фактор здорового способу життя.*

*4.2. Тижневий руховий режим для жінок і чоловіків.*

*4.3. Режим дня та його значення для розумової працездатності.*

*4.4. Ранкова гімнастика на службі здоров'я людини.*

*4.5. Самостійні заняття спортом та фізичною культурою – один із важливих засобів зміцнення здоров'я.*

*4.6. Засоби фізичного загартування.*

### **4.1. Розумова праця та активний руховий відпочинок як фактор здорового способу життя**

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані у здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійних фізичних навантажень. На жаль, більшість людей ведуть малорухливий спосіб життя.

Рухова активність – це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Це можуть бути заняття спортом (плаванням чи гімнастикою) або такі буденні справи, як прибирання чи вигулювання собаки. Більшість видів рухової активності поліпшують нашу фізичну форму.

#### ***Принципи рухової активності***

Виокремлюють щонайменше три принципи рухової активності, про які важливо пам'ятати.

*Принцип індивідуальності* – означає, що кожна людина має унікальні характеристики, які визначають її здатність адаптуватися до фізичних навантажень. Генетичні особливості, вік людини, стан її здоров'я впливають на інтенсивність обміну речовин, нервової та ендокринної регуляції. Та сама тренувальна програма може ідеально підходити одній людині і зовсім не підходити іншій.

*Принцип систематичності* – означає потребу регулярних тренувань. У разі припинення або значного зменшення навантажень, результати, яких вдалося досягти, швидко втрачаються. Цей принцип спричинив відомий вислів: «Використовуй або втрачай».

*Принцип поступовості* – означає потребу поступового збільшення навантажень. Нехтування цим принципом може призвести до травми і втрати інтересу до занять.

### ***Піраміда рухової активності***

Існує шість складників фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла. Для підтримання доброї фізичної форми є спеціальні вправи, зокрема ті, які зараз називають фітнесом (від англ. *to be fit* – тримати себе у формі). Більшість їх поділяють на дві категорії: аеробні й анаеробні.

## **4.2. Тижневий руховий режим для жінок і чоловіків**

Рухова активність (діяльність) є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку. Це добре розуміли в Стародавній Індії, Китаї та інших країнах вже тоді в житті та вихованні людей широко використовувалися гімнастика, дихальні вправи, масаж.

Фізична активність – це цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб.

У даний час людство накопичило численні факти благотворного впливу рухової активності на рівень обмінних процесів, функцію внутрішніх органів, обсяг м'язової тканини, збільшення життєвої ємності легень, стан серцево-судинної системи організму людини. Загальновизнано, що раціональна фізична активність, приводячи до збільшення потужності і стабільності механізму загальної адаптації за рахунок вдосконалення функцій ЦНС, відновних процесів, дозволяє підтримувати стан здоров'я та працездатність людини на високому рівні. Адаптація до систематичних фізичних навантажень володіє багаторазовими перехресними захисними ефектами: вона обмежує атерогенну дисліпідемію має виражений антисклеротичний ефект, знижує артеріальний тиск у початкових стадіях гіпертонічної хвороби, позитивно впливає на перебіг цукрового діабету, підвищує резистентність організму до гіпоксії і важким пошкоджуючим впливів (А. А. Віру, 1980).

Г. Л. Апанасенко (1985) дійшов висновку, що регулярна (не спортивна, але оздоровча) фізична активність підвищує потенціал енергоутворення, що визначає стійкість організму до факторів, що сприяють розвитку ішемічної хвороби серця та інших захворювань. Цей потенціал, що забезпечується зростанням протонної області сполучених мембран мітохондрій, сприяє ефективному ресинтезу АТФ, зниження споживання кисню в певних (стандартних) умовах і розвантаженні серцево-судинної системи, що забезпечує транспорт кисню до тканин.

Відомо, що після 25 років максимальне споживання кисню знижується кожні 10 років на 8%, що обумовлено головним чином обмеженням фізичної активності. У фізично ж активних людей цей показник може обмежитися 4%, тобто у них гальмуються процеси старіння. Регулярне використання засобів фізичної культури з метою медичної реабілітації дозволяє знизити число хронічних захворювань на 15-25%, а також звернення по медичну допомогу в 2-4 рази в порівнянні з іншою частиною населення. У механізмі адаптації до фізичних навантажень мають значення посилене утворення метаболітів і гормонів, а також адаптивний синтез білка.

Завдяки цьому збільшується функціональна потужність працюючих клітинних структур, що вказує на перехід від термінової до стійкої, довготривалої, неспецифічної адаптації. При систематичному впливі фізичних вправ їх дія поступово слабшає у зв'язку з підвищенням стійкості центральних регуляторних механізмів, а також периферичних клітинних структур (зміна біохімічних і біофізичних властивостей клітин), розширенням резерву функціональних систем і адаптаційних можливостей організму (Ф. З. Меерсон, 1986).

При використанні рухового навантаження в індивідуальних і групових заняттях заповнюється м'язовий дефіцит. При цьому включаються резервні можливості організму, поліпшується його функціональний стан. Рухова активність (діяльність) є неспецифічним подразником, залучаються в відповідну реакцію всі ланки нервової системи, і виступає в якості загального впливу на організм людини. Вона стимулює фізіологічні процеси в організмі і підвищує тонус системи, а значить, її чутливість і здатність до реагування. Фізичні вправи збільшують стійкість і повноту антистресорних фізіологічних реакцій. Але, як уже згадувалося вище, всі ці особливості фізичних навантажень найбільш добре проявляються при знаходженні деякого оптимуму в дозуванні, при якому розвивається найбільша чутливість організму.

Фізичні рухи: гімнастика, прогулянки, походи, біг, дихальні вправи, а також такі допоміжні процедури, як душ, масаж, розтирання, є важливою умовою профілактики та збереження здоров'я. Всі ці вправи і процедури сприятливо впливають на організм, а також мають стимулюючий і лікувальний вплив. Вони протидіють багатьом хворобливих змін і нездужань, особливо у людей похилого віку: розширюються судини, нормалізуються кровообіг і дихання, поліпшується загальний стан організму; стимули, що у м'язах, суглобах і шкірі під час, наприклад, гімнастики, душа, передаються внутрішнім органам, активізуючи їх діяльність. Фізичні вправи, що вводяться поступово, обережно і виконувані тривалий час, оздоровче діють на хронічно хворих

людей, покращують стан навіть німечних людей. А у здорових фізична культура підтримує біологічну молодість і фізичну силу до похилого віку.

Незважаючи на виражений оздоровчий ефект фізичної культури, вона дотепер ще не отримала широкого розповсюдження серед населення, і, перш за все, в системі диспансеризації при вирішенні завдань, пов'язаних із зменшенням захворюваності, профілактикою патологічних станів, в тому числі з втому після роботи. Більше 80% дорослих міських жителів не мають уявлення про рівень свого фізичного розвитку і працездатності, не знають, де можна отримати подібну інформацію.

### **4.3. Режим дня та його значення для розумової працездатності**

Ідея здорового способу життя не нова, але з кожним роком вона набуває все більшої актуальності. Щоб бути здоровим, потрібно дотримуватися правил. Одне з них пов'язане з плануванням свого дня. Здавалося б, хіба важливо, у скільки лягати спати і обідати?! Однак саме розпорядок дня людини, яка веде здоровий спосіб життя, є вихідним принципом.

Декілька правил раціонального режиму дня, які покращать розумову працездатність людини:

*1. Відмова від будь-яких шкідливих звичок.* Перелік таких змінювався з роками. Колись під ними розуміли лише зловживання алкоголем. Про шкodu тютюну почали говорити за історичними мірками зовсім недавно. Сьогодні шкідливими є всі отруйні речовини, а також зловживання, наприклад, цукром, жиром, фастфудом.

*2. Правильне харчування.* Це явище теж видозмінюється з роками. Сьогодні фахівці говорять про збалансоване харчування. Раціон повинен включати певну кількість калорій, жирів, білків і вуглеводів.

*3. Продумана фізична активність.* У зв'язку з технічним прогресом все менше людей займається природною активністю, наприклад, не потрібно наздоганяти здобич, щоб поїсти. Але



організм спроектований з обов'язковою кількістю одержуваних навантажень, інакше він швидше виходить з ладу. Тому лікарі говорять про необхідність систематичної фізичної активності для здоров'я.

*4. Дотримання правил гігієни.* Санітарні правила також змінюються по мірі становлення цивілізації. Сьогодні нормою є миття рук після відвідування вбиральні та перед їдою, чищення зубів двічі на день тощо. Також до цієї частини способу життя необхідно віднести загартування.

*5. Розпорядок дня для здорового способу життя також дуже важливий.* Режим активності і відпочинку є способом регулювання фізіологічних процесів, які відбиваються на здоров'ї.

*6. Душевну рівновагу.* Зв'язок здоров'я з психоемоційним станом людини вже ні в кого не викликає сумнівів. Людина, яка прагне відновити здоров'я, повинна навчитися регулювати прояв емоцій, долати стрес і зберігати розумний оптимізм та гармонію в душі.

#### **4.4. Ранкова гімнастика на службі здоров'я людини**

Ранкова гімнастика є цінним засобом здорового способу життя. Під час систематичних занять ранковою гімнастикою пропадає сонливий стан, з'являється відчуття бадьорості, настає емоційний підйом, підвищується працездатність. Необхідність негайно після пробудження встати з ліжка і приступити до виконання вправ вимагає певного вольового зусилля, виробляє наполегливість, дисциплінує особистість.

Таким чином, перед ранковою гімнастикою стоять абсолютно особливі завдання, а саме: «розбудити» організм, налаштувати його на дієвий лад, різнобічно, але помірно впливати на м'язову систему, активізувати діяльність серцевої, дихальної та інших функцій організму, стимулювати роботу внутрішніх органів і органів відчуття, сприяти формуванню правильної постави, гарної ходи, попереджати виникнення плоскостопості.

Ранкова гімнастика цінна й тим, що виробляється звичка і потреба кожен день вранці виконувати фізичні вправи. Ця корисна звичка зберігається у людини на все життя.

Ранкова гімнастика дозволяє організовано почати день, сприяє чіткому виконанню режиму дня.

Зміст гімнастики складають вправи для різноманітних груп м'язів (плечового пояса, тулуба, ніг тощо.). Систематичне повторення їх зміцнює руховий апарат. Широко включаються вправи для профілактики порушення постави та попередження плоскостопості. Біг і стрибки посилюють дихання і кровообіг, серцеву діяльність та інші фізіологічні функції. Все це сприяє нормальній життєдіяльності організму, підвищенню його працездатності.

#### **4.5. Самостійні заняття спортом та фізичною культурою – один із важливих засобів зміцнення здоров'я**

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя особистості. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини.

Самостійні заняття із загальної фізичної підготовки забезпечують тривале збереження фізичної та розумової працездатності та створюють умови для високопродуктивної праці. Основними засобами таких занять є загальнорозвиваючі вправи, у тому числі гімнастичні (для м'язів рук, ніг, тулуба та шиї, а також на гімнастичних снарядах), легкоатлетичні (ходьба, біг, стрибки, метання), вправи на тренажерах, а також різноманітні рухливі та спортивні ігри, вправи спортивного характеру (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах тощо.).

Основні правила самостійних занять фізичними вправами:

1. Перш ніж розпочати самостійні заняття, необхідно з'ясувати стан здоров'я та рівень фізичного розвитку.

2. Заняття обов'язково слід розпочинати з розминки, а після завершення застосовувати поновлювальні процедури (масаж, душ або ванна). Ефективність тренувальних навантажень збільшується, якщо їх використовувати разом із загартовувальними процедурами і з дотриманням режиму раціонального харчування.

3. Слід намагатися проводити заняття на свіжому повітрі, залучаючи до них товаришів або родичів.

4. Необхідно дотримуватися фізіологічних принципів тренування:

- поступове ускладнення вправ;
- зростання обсягу та інтенсивності навантажень|
- чергування навантаження та відпочинку протягом одного заняття з урахуванням відновлення.

#### **4.6. Засоби фізичного загартовування**

Найпростішим і найдоступнішим видом загартовування є повітряні ванни (або перебування на відкритому повітрі). Починати краще з теплих повітряних ванн, поєднуючи їх з рухливими іграми або фізичними вправами, поступово збільшуючи тривалість і зменшуючи температуру повітря. Ефективність повітряних ванн збільшується, якщо після них проводити водне обтирання або обмивання. Починаючи загартовування, слід дотримуватися таких правил: безперервність і систематичність загартовування; врахування індивідуальних особливостей (статі, віку, стану здоров'я, рівня загартованості тощо); поступовість проведення процедур (особливо це стосується тих, у кого слабке здоров'я)

##### ***Загартовування повітрям***

Під дією повітряних ванн поліпшується склад крові, загальний обмін речовин, тонізується мускулатура, відбувається посилене «згорання» жиру. Враховуючи такий активний вплив повітряних ванн на організм людини, приступати до них слід обережно.

### ***Загартовування сонцем***

Вплив сонця на організм багатогранний. Його проміння посилює обмін речовин, стимулює діяльність ендокринних залоз, тонізує нервову систему, що дуже важливо для нормального розвитку молодого організму. Крім того, ультрафіолетове випромінювання вбиває бактерії, сприяє виробленню вітаміну Б. Ось чому особи, які загартовуються сонцем, менше хворіють на інфекційні хвороби, рахіт. Якщо розумно користуватися сонячними ваннами, в крові збільшується кількість гемоглобіну, дихання стає повільнішим, але глибшим, що сприяє насиченню організму киснем. Усе це разом зміцнює здоров'я. Але неправильне користування сонячним промінням шкідливо впливає на організм людини, зокрема, може призвести до опіків, сонячного або теплового удару. Опіки, як правило, виявляються через кілька годин після опромінювання.

### ***Загартовування водою***

Загартування водою слід починати з обтирань. При цьому спочатку температура води має бути не нижчою від + 26°C. Знижуючи щодня приблизно на 1° С, її доводять до + 22°C для дітей молодшого віку і до + 18-20°C – для старшого. Обтираються губкою або мокрим рушником, починаючи з рук, шиї, тулуба.

Привчивши організм до низьких температур, можна через 7-8 днів перейти до обливання водою або душу.

Спочатку температура води для цього не має бути нижчою від + 25°C. Влітку основною загартувальною процедурою має бути, звичайно, купання у відкритих водоймах або у басейні, яке проводиться в теплу погоду щодня з дозволу лікаря. Купатися рекомендують при температурі води не нижчій + 18°C. Роздягнувшись, треба 5-7 хв. побути в затінку, щоб тіло охоллоло. У перші дні краще купатися раз на день, перебуваючи у воді не більше 10 хв. З часом тривалість перебування у воді збільшується до 20-30 хв., залежно від індивідуальних особливостей організму. Коли організм звикне до води, можна купатись і двічі на день. Купання посилює апетит, поліпшує травлення та обмін речовин, тренує терморегуляторні механізми. Якщо ж методика купання

неправильна, можуть з'явитися безсоння, головний біль, розлад шлунку, збуджений стан і навіть підвищення температури. Однак усі ці ознаки, як правило, короточасні. Якщо ж вони не зникають і наступного дня, то слід тимчасово припинити купатися. У жодному разі не можна дозволяти купатися особам, якщо вони нездужають. Вихованці, що за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи, можуть купатися тільки з дозволу лікаря.

### ***Ходіння босоніж***

Дуже ефективний спосіб загартовування – ходити чи бігати босоніж. А щоб уникнути можливого переохолодження, слід привчатися на ніч мити ноги холодною водою.

### ***Загартовування холодом («моржування»)***

Купання в холодній воді корисно всім. Але, приступаючи до загартовування, треба врахувати свій стан здоров'я, вік, стать, індивідуальні особливості організму. Починати в будь-якому віці найкраще з вологого обтирання, прохолодного душу, купання влітку в природних водоймах, прогулянок босоніж, особливо по росі.

Якщо вирішили загартовуватись ходьбою босоніж по снігу, слід збільшувати швидкість ходьби, а ще краще – бігти, аніж ходити. Визначити, чи достатнє холодове навантаження, можна у такий спосіб: якщо після або під час процедури почервоніла шкіра, то це означає, що все гаразд. Закінчувати сеанс загартовування рекомендується, коли відчувається, що починаєш мерзнути. Вік у «моржуванні» не на заваді. Це можуть бути зовсім юні плавці, яких батьки з самого раннього дитинства привчили до холодно води.

Наші поради початківцям задля їхньої ж безпеки такі. Перед тим як заходити у воду, треба розігрітися, найкраще пробігти пару кілометрів. Але й занадто розігрітому пірнати в ополонку не рекомендується. Необхідно спочатку намочити тіло, а потім зайти у воду. Якщо людина вже не новачок у цій справі, то слід обсихати після купання, не витираючись рушником. І одягатися необхідно, доки шкіра дещо волога.

## **Розділ 5**

# **ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

---

### **План**

*5.1. Роль та місце фізичної культури у формуванні особистості.*

*5.2. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання.*

*5.3. Особливості виховання волевих якостей у процесі фізичного виховання.*

*5.4. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання.*

### **5.1. Роль та місце фізичної культури у формуванні особистості**

Фізична культура як частина загальної культури здійснює суттєвий вплив на формування особистості. Фізична культура має відношення до духовної і матеріальної сторін. Достатньо виражені показники розвитку сили, спритності, витривалості мають високий кореляційний зв'язок з результатами тестування таких особистісних проявів, як почуття гідності, сміливість, благородність або, навпаки, хитрість, підлабузництво.

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень свідомості (чіткість мислення, пам'яті, переконань, почуттів).

У зміст фізичної культури входять різні види людської діяльності (рух, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова діяльність) і всі вони певною мірою здійснюють свій вплив на розвиток особистісних якостей людини.

Фізична культура особистості – це втілення у самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які

належать до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації.

Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань в галузі всебічного фізичного розвитку, уяви про взаємодію соціального і біологічного в реалізації цінностей фізичної культури.

Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є засвоєння певної суми знань у даній галузі, а також формування відповідних переконань, поведінки, розвиток фізичних і психічних якостей.

На думку С. Канішевського (1999), до більш важливих показників, які характеризують фізичну культуру особи, належать:

- глибоке розуміння вимог суспільства до його членів: бути здоровими, працездатними, спроможними до якісного відтворення;
- постійні, стійкі інтереси та мотиви особи до фізичного вдосконалення;
- гігієнічні навички та звичка постійно турбуватися про своє здоров'я, загартованість і фізичну підготовленість;
- дотримання режиму рухової активності, рівня розвитку основних рухових якостей, витривалості, сили, спритності, швидкості, гнучкості;
- обсяг засвоєних рухових умінь та навичок, необхідних у життєвих ситуаціях, професійній діяльності та екстремальних умовах;
- володіння обсягом теоретичних знань з питань будови та функціонування організму, впливу фізичних вправ на його діяльність, практичне самовдосконалення.

## **5.2. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання**

Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено її

змістом, який включає в себе розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, та формами організації, в яких поведінка учня відкрита для спостереження вчителем у різноманітних ситуаціях і емоційних станах (часто за межі людських можливостей). При цьому, наявність постійно тісних контактів і емоційність взаємовідносин відкривають перед педагогом можливості для створення необхідних для виховання ситуацій. Такі ситуації мають, наприклад, місце в умовах суперництва, що вимагає дотримання певних правил, норм спортивної етики, поваги до суперника.

Методика формування моральної свідомості і поведінки повинна бути звернена до духовної суті учнів. Сам зміст навчально-рухової діяльності включає ситуації, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, совісті, сором'язливості тощо.

Процес формування моральної поведінки і звичок пов'язаний з необхідністю використання методів заохочення і покарання, привчання і вправлення, які сприяють прояву і закріпленню необхідних і гідних способів поведінки.

У моральному вихованні не треба забувати, що кожен вік своєрідний і вимагає вибору шляхів і засобів, які найкраще вплинуть на особу, яка розвивається. Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідність педагогічних впливів до життєвого досвіду, сил і можливостей учнів. Діти, особливо підлітки, швидко стають дорослими. Тому важливо не допускати ускладнення різноманітних завдань, доручень, що вимагають максимальної відповідальності, напруження духовних, вольових зусиль. Необхідно також пам'ятати, що в межах одного віку, кожна особа неповторна. Вона має свої власні інтереси, захоплення, потреби, оцінки. Саме тому виховний процес, ґрунтуючись на індивідуальних особливостях учнів, повинен створювати можливості для виникнення і прояву нових, цінніших інтересів і потреб.



Добре відоме значення у виховній роботі яскравого морального прикладу. Тут важливий і власний приклад вихователя, і приклади високого прояву моральних і вольових якостей кращих спортсменів на змаганнях, у творчій праці та побуті. На жаль, у фізкультурно-спортивній діяльності немало протилежних прикладів і фактів неетичної поведінки, розв'язаності, грубощів тощо. Обов'язок учителя – використовувати їх як факторвиховного впливу.

По-перше, фізичне виховання, окрім загально-підготовчого, має прикладне значення для господарсько-трудової діяльності, формуючи рухові навички і вміння, що безпосередньо застосовуються в ньому. У цьому випадку фізичне виховання є, по суті, однією з форм практичного господарсько-трудового виховання.

Разом з тим, фізичне виховання, розвиваючи фізичні здібності і створюючи великий запас рухових навичок та вмінь, гарантує високопродуктивність у будь-якому виді праці.

По-друге, у процесі фізичного вдосконалення, яке досягається роками наполегливої праці, формується позитивне ставлення до праці взагалі. У зв'язку з цим доречно привести слова П. Ф. Лесгафта, який говорив: *«Я не високо ціную хлопчика, котрий не має пристрасті до ігор і розваг; такий хлопчик рідко пристраститься і до роботи».*

По-третє, деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, тобто при певній організації дають ефект, схожий з ефектом фізичних вправ, сприяючи розвитку фізичних якостей зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці підвищують ефективність навчально-тренувальних занять (підготовка і прибирання місць занять, догляд за спортивним спорядженням, виготовлення спортивного інвентарю та приладів, будівництво спортивних споруд та ін.).

Велике значення вихованні мають спортивні літні табори відпочинку, що організовуються на час канікул дитячими спортивними школами або регіональними управліннями освіти.

При вивченні фізичних вправ навчальна діяльність школяра набуває характер навчально-рухової діяльності. Спираючись на теорію діяльності і її ролі в розвитку людини (А. Леонтьєв), ролі діяльності в навчальному процесі (Г. Щукіна), варто визначити можливості фізичної культури як шкільного предмету і всієї системи фізичного виховання учнів у формуванні особистості.

Досліджуючи роль навчальної діяльності в моральному вихованні учнів, І. Васильєва підкреслює, що одним з головних джерел морального виховання в навчальній діяльності є її зміст. З цієї позиції зміст навчально-рухової діяльності в системі шкільного фізичного виховання представляється наповненим великими можливостями для рішення задач морального виховання, тому що містить у собі все різноманіття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів.

Інший підхід до навчання, що виховує, складається в розумінні значення форм організації навчальної діяльності на основі педагогіки співдружності, колективістичних відносин. І при такому підході фізичне виховання володіє значним потенціалом, що виховує, обумовленими особливостями самої навчально-рухової діяльності, способами її організації.

Однією з ведучих особливостей є наочність виконавчої функції навчально-рухової діяльності, коли поводження учня видно вчителю. Для практики виховання це вкрай корисно. Адже одна справа – писати твір, допустимо, на тему «Про колективізм і індивідуалізм» і написати вірно, інше – проявляється ця моральна якість у визначених ситуаціях, якими так багате шкільне фізичне виховання.

Особливістю навчально-рухової діяльності є також відсутність суворо регламентованого на відміну від інших шкільних предметів спілкування учнів. Наявність постійних тісних контактів, різноманіття й емоційність взаємин відкривають перед педагогом великі можливості для створення потрібних ситуацій. Такі ситуації містяться, наприклад, в умовах суперництва, що вимагає дотримання правил, норм спортивної етики, поваги до суперника.

Творче використання цих особливостей навчально-рухової діяльності дозволить учителю не тільки створювати конкретні ситуації, що виховують, але й оперативно реагувати на поведінку учнів.

### ***Формування моральної свідомості***

Моральність, духовність як стрижневі якості людини вимагають засвоєння системи моральних знань, понять, що є передумовою усвідомлення учнями своїх обов'язків і звичок поведінки. Реалізація цих передумов складає одну з найважливіших задач учителя.

Одна з причин розриву знань і поведінки учня криється в невмінні учителя вибудувати методику передачі знань питанням моралі, забезпечити зв'язок знань з особистим моральним досвідом учнів. В основі подібної методики лежить техніка педагогічної мови – головний засіб спілкування вчителя з учнем. Функція, що виховує, адресована свідомості і почуттям учня.

При всьому значенні слова вчителя найбільші можливості розуміння і засвоєння основних моральних категорій закладені в самій навчально-руховій діяльності учня. Припустимо, учень нерішуче готується до стрибка через гімнастичний снаряд. Можна сказати: «Не бійся!» Сказати так – значить сказати: «Ти – боягуз!» Учитель надходить інакше: змінює черговість спроб. Тепер учень повинен стрибати першим. Усвідомлення того, що він – перший, ламає його боязкість, і він переборює снаряд. Це ситуація лідера сприяла самоствердженню, учень повірив у себе.

Формування моральної свідомості пов'язано з методами словесного впливу на особистість. Використовувані вчителем розповідь, бесіда, диспут розкривають сутність норм моралі, праці, навчання.

### ***Формування досвіду морального поведінки***

Ефективність процесу морального виховання повинна оцінюватися ступенем злиття розуміння моральних норм із поведінкою школяра. Моральне поведіння складається з чинників, в основі яких лежать знання і переконання. Вчинок не з'являється «на голому» місці. Необхідно створити ситуацію

вчинку. Створення конфліктних ситуацій, ситуацій вибору – найважливіший шлях перетворення моральних знань у вчинок.

Фізична культура містить великі можливості для виховання волі, сміливості, колективізму, терпіння тощо.

Важливе місце належить знаходженню моральних звичок, що формуються насамперед на основі потреби надходити при будь-яких обставинах так, а не інакше. Склад моральних звичок різноманітний. Їх розділяють на індивідуальні (звичка щодня робити ранкову гімнастику, обтирання, загартовування тощо) і соціальні (відношення до інших людей, ввічливість тощо). При всім різноманітті моральних звичок процес їхнього формування зводиться до наступного правилам:

– необхідно знати, відсутність яких звичок заважає учню. Одному – нездатність доводити справа до кінця, іншому – «розкиданість» спортивних захоплень. А тому не слід формувати відразу кілька моральних звичок. Потрібно вибрати саме ту, у якій насамперед бідує учень;

– необхідна опора на позитивний приклад. Учень повинен бачити, що від нього вимагають і як ця звичка реалізується в поведженні, як вона повинна бути їм засвоєна;

– формування моральних звичок вимагає щоденної вправи в їхньому застосуванні. Пропущені день-два ведуть до руйнування звички;

– слід дотримувати до всіх учнів однакові вимоги при будь-яких формах фізичного виховання. Неприпустимо, щоб на секційних заняттях учитель пред'являв одні вимоги, а на уроках – інші.

Процес формування морального поведження і звичок часто зв'язаний з необхідністю використання методів педагогічної корекції (заохочення і покарання). Основне педагогічне значення цих методів полягає в тому, що в одному випадку вони викликають стан моральної задоволеності, стимулюють і закріплюють учинок (заохочення), в іншому – гальмують негативні вчинки, викликаючи почуття сорому, незадоволеності своїм поведженням (покарання). Неоднозначність впливу методів

корекції зобов'язує вихователя знати про деякі правила їхнього застосування.

Насамперед ефективність впливу методів залежить від авторитету вчителя. Авторитет незаперечний – тоді вчителю досить докірливо подивитися в очі учню. При відсутності авторитету саме суворе покарання виявиться нейтральним.

Формування моральних звичок, досвіду морального поведіння вимагає від учителя творчого використання і таких методів, як вивчення і вправа. Вони сприяють закріпленню потрібних способів поведіння.

### ***Виховання моральних почуттів***

Яка б не була досконала методика формування моральної свідомості, поведіння, але, якщо вона не звернена до духовної сутності людини, вона безпомічна. Сам зміст навчально-рухової діяльності включає ситуації, що дозволяють використовувати їх для виховання почуття поваги до слабкого, почуття поваги до дівчинок, почуття боргу і вірності, почуття відповідальності, самолюбства, гордості, совісті, сором'язливості тощо.

Усі форми фізичного виховання ховають у собі широкі і специфічні можливості для виховання духовності особистості в ігрових та змагальних ситуаціях, наповнених емоціями. Виховати культуру їхнього прояву – найважливіша задача вчителя фізичного виховання. Виховуючи культуру емоцій у колективному спілкуванні, ми виховуємо особисту емоційно-моральну культуру особистості.

Такі моральні якості особистості, як чесність, скромність, колективізм, бажання робити добро, активно протистояти злу, допомагати слабшим, взаємоповага є складовими фізичної культури, і виховання цих якостей повинно здійснюватися на заняттях фізичними вправами.

### **5.3. Особливості виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання**

Більшість з того що розуміють під «фізичним вихованням», являє собою одночасно і виховання волі. У процесі навчання рухів,

удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості. Специфічними «фактами» виховання вольових якостей є систематичне додання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі співпадають, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність). Крім названого, для виховання волі використовують (особливо в спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів.

У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково виявляються і розвиваються вольові риси особи. Вихованню вольових якостей сприяє систематичне додання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів.

У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:

а) *вольові зусилля при концентрації уваги.* Вони необхідні для подолання відволікаючих чинників (суперники, публіка тощо). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

б) *вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях.* М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, як правило, перевищують рівень тих, що мають місце в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності.

в) *вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань.* У цих випадках вольові зусилля спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу: біль, потреба терпіти).

г) *вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості тощо), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з «незручними» суперниками тощо.*

д) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренування і харчування.

Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей.

#### **5.4. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання**

Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. У процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

- виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;
- формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості,
- формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності;
- виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного.

Засоби естетичного виховання, які можуть бути використані у практиці фізичного виховання, можна об'єднати у такі групи:

- засоби, безпосередньо пов'язані з самою руховою діяльністю (основні види рухів, стройові вправи, види спорту);
- засоби мистецтва, які вводяться (музика, елементи танців);
- спілкування з природою (походи, екскурсії, загартування);
- естетична обстановка занять (естетичне оформлення інтер'єрів спортивних приміщень);
- спортивні свята.

Для вирішення завдань естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами необхідно забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, акцентуючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані необхідно надавати естетичній оцінці дій учителя і учнів.

## Розділ 6

# МЕТОДИКА ВЗАЄМНОГО СПІЛКУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ

---

### План

- 6.1. Роль спілкування тренера зі спортсменами.*
- 6.2. Чинники, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами.*
- 6.3. Психологічний такт.*
- 6.4. Культура мови тренера.*
- 6.5. Стилі спілкування тренерів.*
- 6.6. Система засобів спілкування.*

### **6.1. Роль спілкування тренера зі спортсменами**

По часу спілкування тренера зі спортсменами поступається тільки спілкуванню спортсменів з членами сім'ї (а іноді і перевершує). Саме через нього відбуваються навчання, передача знань, виховання учнів. Тому, процесу спілкування тренер повинен приділяти велику увагу. Особливо важливе значення має спілкування тренера з командою в ігрових видах спорту. Воно повинне бути безперервним, звертатися треба по можливості до кожного гравця, оскільки в іншому випадку одні спортсмени будуть думати, що тренер їх ігнорує («Чому він не говорить мені нічого?»), а інші – що він до них чіпляється («Чому він робить зауваження тільки мені одному?»). Порушення внутрішньогрупового спілкування призводить, як правило, до порушення ігрової взаємодії, а часом і конфліктам між гравцями.

Спілкування тренера з командою протікає в формі підказок в ході гри, вказівок при замінах гравців, роз'яснень і переконань під час тайму-аутів. Однак при цьому важливо правильно вибрати момент для тієї або інакшої форми свого втручання. Тренер повинен не тільки сам уміти спілкуватися зі спортсменами, але і



вимагати під час гри внутрішньогрупового спілкування від своїх спортсменів. Якщо тренер бачить, що в процесі гри спортсмени не спонукають, не підтримують один одного, необхідно вказати на цей недолік і спробувати усунути його в процесі тренувальних занять. При цьому особлива роль повинна відводитися лідерам команди, яких потрібно персонально проінструктувати про необхідність підбадьорення спортсменів, особливо чутливих до зауважень партнерів.

## **6.2. Чинники, що обумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами**

Ефективність спілкування визначається багатьма чинниками: одні з них керовані і тому можуть спеціально організовуватися для того, щоб мета спілкування була досягнута з найбільшою імовірністю; інші некеровані, принаймні, в момент спілкування, і тому повинні лише враховуватися тренером при побудові стратегії і тактики спілкування.

До зовнішніх чинників спілкування відносяться: ситуація, в якій проходить спілкування, обстановка спілкування, особистість спортсмена і соціально-психологічні особливості спортивного колективу, відношення учнів до тренера.

Ситуація спілкування багато в чому визначає і характер, і ефективність спілкування. Одна справа спілкуватися в спокійній ситуації, інша справа – в напруженій змагальній або конфліктній ситуації. У останньому випадку менше можливостей реалізувати мету спілкування, оскільки тренер стикається з внутрішнім опором спортсмена.

У конфліктній ситуації посилюється роль психологічних установок, упередженість думок, логічні доводи сприймаються погано. З іншого боку, в напруженій ситуації, викликаній відсутністю інформації для досягнення значущої мети, спілкування тренера зі спортсменами може бути полегшене, оскільки останні чекають допомоги ззовні, щоб вийти з тупика.

Ефективність спілкування багато в чому залежить від того, в яких обставинах воно проходить. При цьому в залежності від цілей

спілкування тренера зі спортсменами обставини повинні змінюватися. Розмова по душах передбачає деяку інтимність обставин. Для проведення ділових нарад, обговорення поведінки учня і т. д. необхідні суворі офіційні обставини.

Особливості спортивної команди також впливають на ефективність спілкування. Якщо команда є зрілою в соціальному відношенні, то вселяючі впливи тренера виявляються більш ефективними. Відношення спортсменів до тренера може виступати як своєрідний психологічний бар'єр.

Особові особливості спортсменів, значущі для спілкування. Ефективність спілкування тренера зі спортсменами залежить від особових якостей останніх, найважливішими з яких є: соціальний статус в спортивній команді, психологічні установки спортсменів, їх вікові і статеві характеристики, моральний вигляд (переконання, світогляд, ідеали, мотиви занять спортом), рівень інтелектуального розвитку, інтереси, схильності, міра прищеплюваності, комунікабельність (тобто легкість встановлення контактів з іншими людьми).

Соціальний статус спортсмена по відношенню до тренера нижчий, що додає процесу їх спілкування субординаційне забарвлення. Тренер володіє правом не тільки переконання, але і наказу, розпорядження, примушення. Однак це не може служити основою для вияву ним зарозумілості. Спілкування з висока створює психологічний бар'єр між тренером і спортсменами. Особливе значення має облік соціального статусу спортсмена в спортивному колективі. Лідер буде реагувати на педагогічні впливи тренера інакше, чим новак команди або спортсмен, що займає низьке положення в колективі. Лідери можуть надавати велику протидію виховним заходам, якщо їх позиція розходиться з позицією тренера.

Вікові особливості спортсменів часто утрудняють спілкування, оскільки дитина переконана, що його все одно не зрозуміють. Для більш успішного спілкування тренера з дітьми необхідна деяка трансформація його позиції у бік позиції дитини. Іноді вдається подолати психологічний бар'єр, розповівши про

свою власну поведінку в дитинстві в аналогічних ситуаціях і давши оцінку своїх вчинків з позиції дитини і з позиції дорослого.

Підлітковий вік характеризується чергуванням періодів «замкнутості» і «відвертості» в спілкуванні. «Замкнутість» відмічається в 13 і 15-річному віці (хоч бувають зсуви під час і настання цього періоду), а «відвертість» – в 14 і 15-річному. «Замкнутість» проявляється в прагненні підлітка захистити свій внутрішній світ, захистити від стороннього тиску. У цей період навіть нейтральні питання можуть викликати у підлітків неадекватну реакцію. У періоди «відвертості» підліток, навпаки, потребує бесіди про себе, про свої проблеми, переживання, про зміни, що відбуваються в ньому. Причому якщо цю потребу молодшим підліткам допоможуть задовольнити і однолітки, і дорослі, то старші підлітки гостро потребують спілкування саме з дорослими (правда, тільки з тими, кому вони довіряють), оскільки перед ними стоїть задача життєвого самовизначення, вибору професії, шляху подальшої освіти. У цьому випадку тренер, що користується авторитетом у учнів, може надати їм чималу допомогу.

Гендерні особливості спортсменів також впливають на ефективність спілкування. Дівчатка більш комунікабельні, більш чуйні до стану співрозмовника і відношення до них, більш довірливі до хороших слів. Логіка їх міркувань більш прихована через схильність опускати очевидні для них (але не очевидні для хлопчиків і чоловіків-тренерів) зв'язки і передумови. Прямолінійна раціональна логіка міркувань чоловіків-тренерів їм не імпонує, тому тренер жіночої статі легше контактує з дівчатками і нерідко ображаються на чоловіків-тренерів за їх грубість, прямолінійність, нетямущість. Внаслідок цього розмова «по душах» з дівчинками краще вийде у жінки-тренера.

Тренеру-чоловіку потрібно мати на увазі, що при розмові з дівчатками повинні незримо бути присутні елементи рицарського відношення до жінки. У той же час спортсмени жіночої статі віддають перевагу, щоб при заняттях спортом ними керував чоловік, і часто приймають авторитарний стиль керівництва.

Психологічні установки, як тренерів, так і спортсменів грають велику роль в спілкуванні. Вони можуть служити серйозною перешкодою для встановлення контакту. Упередженість спортсменів проти тренера, що не володіє в їх очах авторитетом, може бути тимчасовою (через перше несприятливе враження про нього, через втому) і стійкою, всією системою поглядів, що викликається і установок спортсмена (наприклад, на тактику гри команди, на систему тренувального процесу). У першому випадку від тренера потрібна м'якість, у другому – твердість позиції. Іноді корисно тимчасово приховати мету бесіди і почати розмову здалеку (наприклад, виявити спільність інтересів, захоплення), а потім, подолавши ситуативну упередженість, почати розмову відповідно до мети спілкування.

При прикрошах в школі, університеті, спортивній команді, у відносинах з товаришами будь-яка згадка про «хворе» питання, навіть ненавмисний натяк на неприємні події, може викликати у спортсмена або замкненість, або спалах негативних емоцій. У таких випадках треба дати йому можливість заспокоїтися або відкрити душу співрозмовнику. Без розуміння стану спортсмена замість психологічного контакту виникає емоційний бар'єр відчуженості.

Стійкі психологічні характеристики спортсменів, такі як властивості темпераменту і характеру, емоційна збудливість, товарицькість або замкненість, також впливають на ефективність спілкування. Висока емоційна збудливість або недостатня розвиненість деяких вольових якостей у юних спортсменів можуть перешкоджати спілкуванню з ними тренера. Якщо учень володіє нерішучістю, високою емоційною збудливістю, тренер повинен передусім подумати про те, як в спілкуванні з ним впливати на його волю, як попередити емоційні спалахи, щоб зберегти зміст бесіди. Якщо ж учень з твердим характером, емоційно стриманий, то на перший план тренер повинен поставити зміст бесіди, а емоційну тонкість можна заздалегідь не враховувати.

Товариські спортсмени на відміну від замкнених прагнуть до міжособистих контактів, співпереживають іншим і чекають від них

таких же емоційних виявів. Тренеру легше вступити з такими спортсменами в контакт, чим із замкненими, які обмежують коло свого спілкування близькими людьми. Правда, при цьому у замкнених людей зв'язки більш стійкі і глибокі, в той час як у товариських суб'єктів багато які зв'язки є ситуативні і поверхневі.

Легкість і труднощі надання впливу на спортсменів залежить від конформності останніх. Конформність – це здатність людини легко міняти свою точку зору, установку на щось під впливом групової думки. Легка зміна своєї точки зору характеризує високу конформність, що полегшує виникнення психологічного контакту при спілкуванні. Коли ж, незважаючи на груповий тиск або тиск авторитету, людина залишається при своїй думці, говорять про його низьку конформність, і це часто заважає спілкуванню.

Від конформності потрібно відрізнити конформізм, коли учень лише на словах розділяє думку тренера або колективу, а насправді залишається при своїй думці і керується ним у вчинках. По суті, людина веде подвійну гру, закликаючи на словах норми поведінки і життя даного колективу лише для того, щоб його не лаяли.

### ***Поведінка тренера***

Ефективність спілкування тренера з учнями багато в чому залежить від поведінки самого наставника, від його манери триматися. Важливий зовнішній вигляд тренера. Він повинен бути акуратно одягнутий, з зачіскою. Він не повинен показувати, що чимсь роздратований, стурбований, навпаки, необхідно демонструвати зосередженість, упевненість, цілеспрямованість. Важливо говорити з натхненням.

Зацікавленість тренера передається учням, примушує їх серйозніше відноситися до почутого. І навпаки, байдужа чи повчальна інтонація, мовні штампи, затягнуті фрази викликають байдужість учнів до слів тренера.

Заважає нормальному спілкуванню використання тренером «гучних фраз»: «Ви спортсмени, і тому зобов'язані ...», «Наш високий обов'язок ...» тощо. Не сприяє спілкуванню і декларування загальновідомих істин.

Команди повинні вимовлятися твердо, з вольовим натиском в голосі. Причому попередня команда говориться виразно, голосно, протяжно, а виконавча – різко, уривчасто. Якщо команда віддавалася байдужим тоном, вона виконується учнями мляво, недбало. Не можна виправляти помилки і робити зауваження мимохідь і монотонним тоном. Розмовляючи з учнем, необхідно дивитися йому в очі. Не можна, пояснюючи вправу, ходити вдовж учнів взад-уперед, переminatися з ноги на ногу, топтатися на місці. Це розсіює увагу вихованців, вони починають інтуїтивно розуміти, що тренер нервує. Переходи з місця на місце, від однієї групи до іншої, від снаряду до снаряда, не повинні бути частими.

Молодим спортсменам імпонує стан тренера, при якій тулуб прямий, плечі розведені, живіт підтягнуть, руки вільно опущені вниз. Позу, при якій тулуб відхилений назад, підборіддя підняте, руки складені на грудях, ноги розставлені, учні будуть оцінювати як самовпевнену, гордовиту, неухажну людину по відношенню до них.

Учням не подобається, коли тренер тримає руки в кишенях, стискає їх в кулаки, спирається ліктем на гімнастичний снаряд, підводить плечі, стискає щелепи. Це не сприяє встановленню контакту, взаємодовірі. Нерідко учень починає розповідь про книгу, газетну статтю, новину, а тренер його зупиняє. Виявляється, що він вже це читав або чув про це. Він не розуміє, що зупинивши вихованця два-три рази, він відбиває у нього прагнення до спілкування. У наступний раз з ним не поділяться важливою новиною чи проблемою. Іноді тренеру не доцільно афішувати своє знання проблеми. У цьому випадку, не відштовхуючи від себе учня, тренер залишиться для нього цікавим і приємним співрозмовником.

### **6.3. Психологічний такт**

Ефективність спілкування багато в чому залежить від самого тренера, від того, як він себе тримає з учнями. Психологічний такт – це якість, властива тренеру-майстру, тренеру-інтелігенту. Наявність у тренера психологічного такту особливо важлива при спілкуванні з юними спортсменами і спортсменками.

Психологічний такт базується на багатьох якостях, званих в побуті душевними: доброзичливості, чуйності, щирості. Тактовний тренер може швидко і безпомилково розібратися у проблемній ситуації, зрозуміти труднощі спілкування для того чи інакшого учня, визначити його стан і з урахуванням цього знайти єдине правильне рішення, підібрати відповідну форму впливу, знайти вірні слова, інтонацію, щоб не поставити учня в ніякове положення.

Тактовний тренер буде терпляче відноситися до учня, якщо його повільність пов'язана з особливостями темпераменту, а не покрикуючи на нього, буде виявляти особливий такт при дефектах мови учня, відноситися з співчуттям до підлітка, що виявляє незграбність, або до дівчинки, що боїться виконати вправу.

Тактовний тренер не повинен дозволяти собі «вивертати навиворіт» душу учня, щоб докопатися до мотивів його вчинків, відношення до навчання і життя. Дотримання психологічного такту вимагає постійного контролю над своїми думками, діями. Невміння контролювати вчинки і слова може поставити навколишніх в скрутне положення, привести до конфлікту. Наприклад, на батьківських зборах в спортивній школі-інтернаті, тренер-педагог, не бажаючи ставити батьків учениці в ніякове положення, сказав: «Одна дівчинка попала в погану компанію» і... тут же запропонував її татові залишитися для розмови. Всім стало ясно, про кого йде мова. У результаті деякі батьки заборонили своїм донькам спілкуватися з цією дівчинкою.

Відрізняють тактовність від нетактовності наступні психологічні особливості особистості педагога:

- природність і простота звертання без фамільярності;
- довіра без потурання;
- серйозність тону без напруження;
- іронія і гумор без глузливості;
- вимогливість без дріб'язкової придириливості, грубості;
- діловий тон без дратівливості;
- своєчасність виховального впливу без квапливості;
- принциповість і наполегливість без упертості;

- уважність і чуйність до учнів;
- віддача розпоряджень без прохання;
- навчання без підкреслення своєї переваги в знаннях і вміннях;
- вислуховання без вираження байдужості.

Педагогічний такт особливо необхідний в тих випадках, коли тренер приступає до керівництва вже з «складеною» командою, що має свої традиції, погляди на тактику гри, відносин з тренером тощо.

#### **6.4. Культура мови тренера**

Одним з доданків комунікативної майстерності тренера є культура мови. Культура мови – рівень володіння нормами усної і писемної літературної мови, а також свідоме, цілеспрямоване, майстерне використання мовно-виражальних засобів залежно від мети й обставин спілкування.

Знання граматичних правил дає можливість правильно викладати свої думки, додає мові стрункий, осмислений характер, що полегшує сприйняття і розуміння пояснень, зауважень, команд тренера.

Грамотично правильна побудова мови забезпечує її змістовність, логічну послідовність, зрозумілість. І навпаки, недбале, бездумне відношення до мови часто призводить до прикрих двозначностей, до мовних казусів.

Культура мови тренера – це простота і ясність викладу. Одну і ту ж думку можна виразити в доступній для розуміння формі або навпаки, додати мові такий наукоподібний вигляд, що учні не зуміють зрозуміти, що ж від них потрібно, що вони повинні засвоїти.

Культура мови тренера – виразність. Вона досягається як підбором потрібних слів і синтаксичних конструкцій, так і активним використанням основних компонентів виразності усної мови – тону, динаміки звучання голосу, темпу, пауз, наголосу, інтонації, дикції.



Отже, компонентами культури мови тренера є:

- писемність побудови фраз;
- простота і ясність викладу;
- виразність: інтонація і тональність; темп мови, паузи; динаміка звучання голосу; словниковий запас; образність мови; дикція;
- грамотна вимова слів з буденної мови: правильний наголос в словах; виключення діалектних слів;
- правильне використання спеціальної термінології: виключення різких слух стійких виразів; виключення зайвих слів в командах; виключення жаргонних і модних слівців;
- небагатослівність.

Інтонація і тональність впливають не тільки на свідомість, але і на почуття учнів, оскільки додають емоційне забарвлення словам і фразам. Тональність мови може бути святковою, урочистою, задушевною, радісною, гнівною, сумною і тощо. У залежності від ситуації тренер повинен використати всі багатства тональності, а не вимовляти монологи безпристрасним, монотонним голосом.

Тренер, що володіє при подачі команд інтонацією і тональністю, може за допомогою слова регулювати міру фізичних зусиль (наприклад, команда, що подається з вираженням напруження, викличе і відповідну реакцію спортсменів). Тон мови тренера повинен бути спокійним, упевненим. Однак для цього необхідно, щоб сам вчитель був спокійним, переконаним в правильності розпоряджень, що віддаються, своїх вчинках, оцінок дій і вчинків спортсменів. Надто небажаний повчальний, менторський тон – звичайно відштовхує спортсменів від тренера; чим старший спортсмен, тим в більшій мірі у нього виражене прагнення до самоствердження, визнання.

Темп мови також визначає її виразність. При дуже швидкій мові учням важко зосередитися на тому, що говорить тренер, встигнути «переварити» всю інформацію; дуже повільна мова «присипляє».

При поясненні істотних деталей бажана некваплива мова. Паузи при їх правильному використанні дозволяють краще передати значення вимовленого слова і фрази (наприклад, при злитому вимовленні команди «Направо!» спортсмени можуть навіть не зрозуміти її; пауза ж – «Направо!» – сприяє зосередженню, створює стан готовності, внаслідок чого команда виконується чітко і одночасно). Паузи, що збільшуються разом з наростанням втоми, регулюють темп виконання вправ. За допомогою паузи можна збільшити інтригуюче значення сказаного, повідомлення про якусь подію тощо.

Ще одним чинником, що визначає виразність мови тренера, є динаміка звучання голосу, варіювання його сили. Словникове багатство сприяє образності мови, а через неї – і виразності. Уміле застосування прислів'їв, приказок, метафор робить мову тренера соковитою, емоційною, підіймає настрій учнів. Звісно, користуватися необхідно тільки тими мовними термінами, які доступні розумінню спортсменів даного віку.

Образність мови грає істотну роль в дохідливості пояснень тренера. Дикція, тобто ясна і виразна вимова, полегшує розуміння мови. Недбалість у вимові закінчень слів (їх «проковтування») – ці нестачі дикції можуть знижувати увагу спортсменів до того, що говорить тренер.

Деякі тренери, так звані «монотонщики», по даним Н. Фетіської, володіють характерними особливостями мови, що «усипляють» учнів. Вони рідко використовують зміну (підвищення або пониження) тону, гучність мови у них невисока, паузи затягнуті, інтонація мови, як і її темп, змінюється дуже рідко, вони практично не використовують логічний наголос. У половини з них відмічається теноровий тембр голосу при високій частоті основного тону.

Четвертою установою культури мови тренера є грамотна вимова слів з буденної мови. Деякі тренери допускають помилки в наголосі, наприклад: «по два', по троє'» замість «по' два, по' три», «кіломтр» замість «кілометр», «заголову» замість «за голову», «засвоїли» замість «зрозуміли» тощо.

Іншого роду помилки зустрічаються у тренерів при застосуванні слів і виразів, виниклих під впливом місцевих діалектів. Говорять, наприклад, «слазь з гімнастичної стінки» замість «злазь», «ложіть м'яч» замість «поклади». Недопустимі для вживання і дієслівні форми «заберіть» замість «візьміть».

П'ятою установою культури мови тренера є правильне використання спеціальної термінології. Спеціальна термінологія відіграє в словниковому запасі тренера велику роль, полегшує спілкування і взаєморозуміння. Знання учнями термінології сприяє більш швидкому оволодінню ними фізичними вправами, збільшує щільність заняття. Однак, є випадки, коли тренери невміло застосовують спортивну термінологію: вживають ріжучі слух фразеологічні обороти, вставляють зайві слова, жаргонні і модні словечки. Прикладами вживання ріжучих слух стійких виразів можуть служити: «випрямити задню ногу», «випрямить нижню руку», «викинути ноги», «нагнути тулуб» (замість «нахилити») тощо.

Прикладами використання зайвих слів є: «на місці стій» замість «стій», «уперед кроком руш» замість «кроком руш», «в обхід по залу кроком руш» замість «в обхід кроком руш», «від середини направо і наліво розімкнися» замість «від середини розімкнися» тощо. Недопустимі також в мові тренера образливі слова.

Шоста установка культури мови тренера є небагатослівність. Деякі тренери, замість того, щоб чітко назвати вправу, найдокладнішим способом описують положення голови, тулуба, плечей, рук, забуваючи, що спочатку необхідно акцентувати увагу учнів лише на головних елементах.

Багатослівність виявляється і тоді, коли тренер, вказуючи на помилки учня, піддає докладному аналізу всі допущені ним відхилення від зразка. Нарешті, багатослівність виражається в частих повтореннях. Звісно, стислість не є самоціллю. Понадміру стисла, майже телеграфна мова також не прикрашає мову, особливо коли внаслідок скорочення слів команди і розпорядження тренера стають двозначними.

## 6.5. Стилi спілкування тренерів

Виділяють декілька стилів спілкування. Один з них засновується на прив'язці стилю спілкування до стилю керівництва: авторитарному стилю керівництва відповідає авторитарний (імперативний) стиль спілкування, демократичному стилю керівництва – демократичний стиль спілкування. При цьому мова не йде про їх ототожнення, оскільки стиль керівництва характеризується не тільки стилем спілкування, але і способом прийняття рішення (одноосібним або колегіальним), орієнтацією на ініціативність підлеглих або ж на жорстку регламентацію їх активності тощо. Тому стиль спілкування відноситься до стилю керівництва як частина до цілого.

Авторитарний і демократичний стилі спілкування розрізняються за формою вираження впливів, частотою використання тих або інших форм впливу на спортсменів і широтою спілкування.

Для тренерів демократичного стилю управління характерно переважання виховної інформації, використання схвалень, привітного тону звертань. Несхвалення вони виражають дуже рідко. Звертання адресуються в основному сильним спортсменам.

Ліберальний стиль керівництва характеризується великим обсягом організаційної інформації, меншим обсягом навчальної інформації, частими зауваженнями, привітним тоном звертань. Тренери авторитарного стилю приділяють більше уваги спілкуванню з адміністрацією і менше – з батьками своїх учнів. Тренери демократичного стилю приділяють рівну увагу спілкуванню з керівництвом, батьками учнів, колегами і учнями, а тренери-ліберали мало спілкуються з учнями.

На змаганнях тренери частіше, ніж на тренуваннях, використовують авторитарний стиль спілкування (вимоги, зауваження, осуд, команди, вказівки). Є і інші підходи до виділення стилів спілкування. У одному, умовно позначеному «А», переважають організаційні і дидактичні цілі, організуючі і коректуючі дії, прямі звертання; в іншому стилі («Б»)

переважають дидактичні цілі, оцінюючі, контролюючі і стимулюючі дії і непрямі звертання.

Стиль «А» характерний для педагогів з сильною і лабільною нервовою системою, а стиль «Б» більш відповідає педагогам з сильною і інертною.

Стилі педагогічного спілкування тренерів зі спортсменами залежать і від психологічних особливостей самих наставників. Для тренерів-екстравертів характерними прийомами є наступні: звертання до учня по дружньому на «ти»; теплий тон спілкування, використання жартів, гумор; вираження упевненості в успіху спортсмена. Ці тренери часто схвалюють дії учнів, попередження і зауваження використовують в м'якій формі, у конфліктній ситуації обмежуються м'якими докорами. Для тренерів-інтровертів більш характерне звернення до спортсменів холодно, стримано, на «ви»; частий вияв роздратованого тону спілкування, гніву, з використанням невітших для учнів епітетів, більш часте використання осуду, ніж заохочень, що висловлюються в жорсткій формі. З цього опису слідує, що тренери-інтроверти більш схильні до авторитарного стилю спілкування.

## **6.6. Система засобів спілкування**

Засобами спілкування в спорті є будь-які матеріалізовані сигнали, свідомо і навмисно застосовуються суб'єктом для передачі деякої інформації і впливу на іншого суб'єкта (суб'єктів). Сукупність розроблених і застосовуваних відповідно до певних правил сигналів і способів спілкування становить код або систему кодів. Засоби спілкування, певним чином організовані, являють собою закодовану інформацію про навколишню дійсність, а також про стан і наміри учасників діяльності, яка може зазнавати перетворення.

Для успішної організації спільної колективної і групової діяльності вирішальне значення має обґрунтований вибір системи, засобів спілкування, які б максимально сприяли ефективній взаємодії і узгодженості дій всіх її учасників. Тренер, який працює в певному виді спорту, повинен знати, за допомогою яких засобів

спілкування здійснюється міжособистісний контакт партнерів, які сигнали є найбільш оптимальними в тих чи інших ситуаціях для взаємодії спортсменів один з одним і з ним самим, і для вдосконалення спільних дій команди.

Розглянемо це на прикладі спортивних ігор, серед мовних засобів спілкування можна виділити наступні:

1. Проголошення імені партнера з метою:

- а) залучити його увагу;
- б) позначити певну ігрову комбінацію;
- в) підтвердити свою готовність діяти певним чином;
- г) спонукати партнера діяти певним чином.

2. Проголошення назви комбінації при плануванні дій («хрест», «розтяжка», «зрушення» тощо).

3. Повідомлення про передбачувані дії, наміри, готовності – своїх або партнера («я», «ти», «на місці», «позаду» тощо).

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

---

1. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.

2. Бондаренко В. Теоретико-методичні аспекти викладання освітнього компонента «Методика фізичного виховання у старшій школі» у системі підготовки магістрів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Теоретико-методичні аспекти викладання компонентів освітніх програм у системі підготовки магістрів у педагогічних закладах вищої освіти : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої; В. В. Карманенка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 670 с.

3. Ведмеденко Б. Ф. Виховання інтересу до занять фізичною культурою і спортом: теорія, експеримент, методика занять : монографія. Чернівці, 2002. 366 с.

4. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 рр. : зб. наук. праць. Харків : ОВС, 2002. Ч. 1. С. 301–310.

5. Волков В. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді : навч. посіб. К. : Освіта України, 2008. 256 с.

6. Головенкін В. П. Педагогіка вищої школи : підруч. Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2019. 290 с.

7. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.

8. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. 2. Черкаси : Вид-во ЦНТЕІ, 2006. 420 с.

9. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. Київ, 2007. 297 с.

10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. 91 с.

11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. К. : Олімпійська література, 2008. 366 с.

12. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. [2-е вид., випр. і допов.]. Харків : ОВС, 2002. 400 с.

13. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: навч. посіб. [5-е вид., допов. і перероб.]. Київ, 2007. 656 с.

14. Момот О. О. Алгоритм збереження здоров'я : метод. поради та рекомендації: навч.-метод. посіб.: Полтава : Шевченко Р. В., 2017. 129 с.

15. Момот О. О. Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу : монографія. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. 339 с.

16. Момот О. О., Новік С. М., Шостак Є. Ю. Технологія формування культури здоров'я : навч.-метод. посіб. ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2022. 106 с.

17. Момот О., Синиця С., Синиця Т. Практика формування професійно-прикладної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі спортивно-педагогічного вдосконалення. *Концептуалізація компетентнісного підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в контексті змішаного навчання* : колективна монографія / за заг. ред. О. К. Корносенко, О. В. Даниско. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2021. С. 64–99.

18. Момот О. О., Гриньова М. В., Новописьменний С. А. Концепція виховання особистості майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти. *Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в*



*освітньому просторі: теорія і практика* : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцева. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. С. 174–193.

19. Момот О. О., Новік С. М. Програмне забезпечення курсу «Педагогіка фізкультурно-спортивної діяльності». *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 80. С. 47–51.

20. Педагогічна діагностика. Методичні рекомендації / Укл. В. Уруський. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://bcmc.kiev.ua/docs/peddiagnostika.pdf><http://bcmc.kiev.ua/docs/peddiagnostika.pdf>. Дата звернення (03.06.2023).

21. Римар М.П., Сіроштан В.М. Забезпечення обсягу рухової активності молодших школярів відповідно до фізіологічних норм. *Фізичне виховання: минуле і сучасність: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції 17-19 березня 2011* : тези допов. Полтава, 2011. С. 176–184.

22. Савченко О.Я. Особистісно орієнтоване спілкування. *Сучасний урок у початкових класах*. К., 1997. С. 23–26.

23. Савченко О.Я. Особистісно орієнтоване спілкування. *Сучасний урок у початкових класах*. К., 1997. С. 234–237.

24. Стилї взаємодії педагогів та учнів. *Педагогіка. Інтегрований курс теорії та історії* : навч.-метод. посіб.: У 2 ч. / За ред. А.М. Бойко. Ч. 2. К. : ВІПОЛ; Полтава: АСМІ, 2004. С. 160–167.

25. *Теорія і методика фізичного виховання* : підр. для студ. вузів фіз. вих. і спорту: в 2-х т / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т.1. К.: Олімпійська література, 2008. С. 59–68.

26. *Теорія і методика фізичного виховання* : підр. для студ. вузів фіз. вих. і спорту: в 2-х т / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т.2. К.: Олімпійська література, 2008. 391 с.

27. Товт В.А. *Основи теорії та методики фізичного виховання* : навч. посіб. / Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. С. 103–109.

28. Труфанова О. Виховна робота з обдарованими дітьми. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2004. №2-3. С. 39–40.

29. Філь С. М., Худолій О.М., Малига Т.В. Історія фізичної культури : навч. посіб. / За ред. С.М. Філя. Х., 2003. С. 87–92.

30. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навч. посіб. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

31. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

32. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

## ДОДАТОК (ЗРАЗКИ ПЕДАГОГІЧНИХ СИТУАЦІЙ)

---

### Ситуація 1

Організований початок уроку фізичної культури є важливою передумовою його ефективності.

Учні прийшли на урок після контрольної роботи. Діти збуджені, сперечаються, щось доводять один одному. Учитель намагається пояснити завдання уроку, проте більшість дітей неуважні, мимоволі продовжують обмін думками.

Зауваження кільком учням дотримуватись дисципліни не заспокоїло клас. Учитель раптово замовк, сподіваючись таким чином привернути увагу учнів, проте й це не допомогло. Дорогоцінний час уроку витрачається не за призначенням.

*Що ви зробите на місці вчителя?*

а) підвищеним тоном звернетесь до найбільш «активних» і нагадаєте про їхню відповідальність;

б) відведете одну хвилину часу на завершення дискусії і по закінченні згаданого часу розпочнете урок;

в) особисто поцікавитесь завданням контрольної роботи та її наслідками і перейдете до організації початку уроку;

г) удасться до короткочасного фізичного навантаження у вигляді бігу з 1–2 прискореннями і після цього почнете пояснювати завдання уроку;

д) попередите, що згаяний час позначиться на тривалості гри, яку планується провести на уроці;

е) застосуєте інші способи (конкретно вказати які саме).

## Ситуація 2

Перед початком уроку фізкультури учні зібрались у роздягальні. Жваво обмінюючись думками після контрольної роботи, діти переодягаються. Пролунав дзвоник на урок, і хлопці майже одночасно покинули роздягальню. Навздогін їм учень Н. у розпачі вигукнув: «Хто взяв мої кросівки!?»

Відчувши, що хлопці в цей час повертати кросівки не збираються, учень повідомив учителя про вчинене однокласниками.

*Що ви зробите на місці вчителя?*

а) звернетесь до хлопців із проханням повернути кросівки і не розпочнете урок до їх повернення;

б) дозволите учню бути присутнім у залі в повсякденному взутті і розпочнете урок за планом;

в) змусите всіх хлопців присідати або згинати і розгинати руки в упорі лежачи доти, поки не знайдуться кросівки;

г) поставите перед хлопцями категоричну вимогу: «Ми з учнем Н. залишаємо зал на 2 хвилини і за цей час кросівки мають стояти в роздягальні»;

д) поставити вимогу зняти всім особисте взуття і проводити урок босоніж;

е) застосуєте інші способи (конкретно вказати які саме).

### Ситуація 3

На перерві вчитель фізкультури заповняє журнал біля вікна спортивного залу і на прохання учнів дозволяє їм зайти до залу за кілька хвилин до початку уроку.

Два хлопчики, які відвідують секцію з боротьби, одразу ж почали енергійний поєдинок. Пролунав дзвоник на урок, діти вишикувались у шеренгу, але ці двоє починають боротися. Вчитель голосно назвав прізвище одного, потім іншого з «борців», та це на них не вплинуло. Повторне звертання не досягло мети. Час іде, учні зосереджено чекають дій учителя.

*Що ви зробите на місці вчителя?*

а) шляхом фізичного втручання розведете «борців» і поставите в шеренгу;

б) почнете проводити урок за планом, попередивши «борців» про те, що вважаєте їх відсутніми на уроці;

в) підвищеним тоном будете продовжувати називати прізвища, нагадуючи про порушення порядку на уроці;

г) дасте можливість «борцям» протягом 1–2 хвилин продовжити боротьбу, по закінченні зазначеного часу подасте свисток про завершення поєдинку, назвете переможця і продовжите урок;

д) шляхом фізичного втручання розведете «борців» і покараєте додатковим фізичним навантаженням у вигляді стрибкових вправ, підтягувань, присідань тощо;

е) застосуєте інші способи (конкретно вказати які саме).

## Ситуація 4

Відношення учнів до шкільного майна, обладнання потребує постійної уваги з боку вчителів, шкільної адміністрації.

Урок фізкультури проводиться останнім за розкладом. Завдання уроку вирішується з використанням гімнастичних мат. Наприкінці уроку учні прибирають місця занять і відносять гімнастичні мати у відведений кут спортивного залу.

Вчитель фізкультури контролює акуратність складання і помічає, що одна з мат має значне свіже пошкодження.

Вчитель вишикував клас, вказав на скоєне і звертається до учнів із вимогою зізнатись у вчинку. Клас мовчить.

*Як вчините ви на місці вчителя?*

а) будете тримати клас до того часу, поки не виявиться винуватець;

б) звернетесь до учнів із проханням добровільно відремонтувати мату; якщо такі знайдуться, відпустите клас;

в) призначите двох хлопців, які мають усунути пошкодження в присутності всього класу;

г) за домовленістю з класом проведете жеребкування і визначите 2–3 хлопців для ремонту;

д) візьмете відповідальність за ремонт гімнастичної мати на себе й відпустите клас;

е) застосуєте інші способи (конкретно вказати які саме).

## Ситуація 5

Проводиться урок фізичної культури. З метою розвитку фізичних якостей учитель використовує метод колового тренування. На одній із «станцій» передбачається виконання вправ з набивними м'ячами.

Першою на цій «станції» займалась група хлопців. Через кілька хвилин за командою вчителя учні змінили місця занять і до з м'ячами підійшла група дівчат.

На одному з м'ячів крейдою було написане спотворене прізвище учениці Н. Дівчинка вирішила не витирати написане, повідомила про це вчителя і відмовляється виконувати завдання з м'ячами.

*Що ви зробите на місці вчителя в подальшому?*

- а) розпочнете з'ясовувати, хто написав;
- б) змусите дівчинку виконувати вправу, незважаючи на її образ;
- в) самі витрете написане і продовжите урок;
- г) замініте м'яч іншим;
- д) попросите чергового витерти написане;
- е) у доброзичливій формі попросите дівчинку виконувати вправу, не звертаючи уваги на написане;
- є) застосуєте інші способи (конкретно вказати які саме).

## Ситуація 6

Одним з найважливіших елементів гри в баскетбол є кидок м'яча в кошик.

Завдання уроку фізичної культури передбачає вивчення цієї вправи. Після пояснення основних елементів техніки кидка вчитель стає на відведену позначку і намагається продемонструвати вправу.

Перша спроба невдала. Вчитель просить подати м'яч і виконує вправу вдруге. Проте кидок не результативний. Не досягла мети і третя спроба.

*Що ви зробите на місці вчителя?*

а) після невдалих спроб нагадаєте дітям, що часу обмаль, і залучите їх до практичного виконання вправи;

б) поясните дітям, що тривалий час не доводилось виконувати цю вправу, адже попередній навчальний матеріал в основному включав розділ гімнастики, тому втратились відчуття простору та м'язові відчуття. Після цього залучите дітей до практичного вивчення техніки кидка;

в) вкажете на особисті помилки в техніці кидка, після чого продовжите спроби до попадання;

г) у жартівливій формі скажете, що виконували вправу так, як не треба виконувати. А для демонстрування кидка запросите учня, який займається баскетболом у ДЮСШ;

д) посилаючись на біль, самопочуття або травму, не будете продовжувати спроби і попросите виконати цю вправу підготовленого учня, коментуючи його дії;

е) застосуєте інші способи (конкретно вказати які саме).



## Ситуація 7

Учитель уперше йде на урок фізкультури. З попередньої бесіди йому відомо, що клас із спортивного погляду підготовлений, але щодо дисципліни «важкий».

Коли вчитель зайшов до залу, учні вишикувались без поспіху і майже всі про щось розмовляють. Черговий доповідає про готовність до занять. Привітавшись, відпустивши чергового, вчитель подає команди «рівняйсь», «струнко», розраховуючи таким чином заспокоїти клас.

У цей час із середини строю наперед виштовхують учня. Той мало не падає, і клас реагує дружним сміхом. Учитель ставить учня перед строем, на що учень відповідає: «А при чому тут я?!»

*Що ви зробите на місці вчителя?*

- а) почнете шукати винуватців;
- б) дозволите учневі стати на його місце і не будете загострювати на цьому уваги;
- в) висловіте морально-етичні зауваження перед класом і при цьому нагадаєте про техніку безпеки в залі;
- г) покараєте обох «сусідів» учня у строю фізичним навантаженням (присіданням, стрибками тощо);
- г) скажете класові, що час, згаяний на цей випадок, врахуйте, скоротивши заплановану гру;
- д) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).

## Ситуація 8

Урок фізичної культури. Діти старанно виконують завдання, вчитель уважно спостерігає.

Під час зміни місця занять учениця М. голосно звертається до подруги. Вчитель, почувши це, з окриком називає її прізвище. На таке звертання дівчина різко відповідає вчителю: «Підлікуйте нерви».

*Що ви зробите на місці вчителя?*

- а) зробите вигляд, що не почули репліки, і ніяк не відреагуєте;
- б) сухо зауважите: «Я був про тебе кращої думки»;
- в) рішуче попередите ученицю, накажете залишитись після уроку і проведете етичну бесіду;
- г) весело скажете: «Прекрасна ідея – тільки нам, очевидно, треба лікуватись разом»;
- г) звернетесь до учнів зі словами: «Якої ви думки з приводу вчинку подружки?»;
- д) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).

## Ситуація 9

Урок у класі вчитель розпочав після неприємної бесіди з директором школи. Діти відразу відчули знервованість учителя.

У підготовчій частині уроку виконуються бігові вправи з прискоренням. Під час виконання вправи учень Н. навмисне різко зупинився, що призвело до зіткнення кількох учнів, які виконували вправу. Вчитель не помітив винуватця і підвищеним тоном назвав прізвище одного з потерпілих, на що той кинув: «Дивитись треба!».

*Що ви зробите на місці вчителя?*

- а) зупините виконання вправи і почнете виявляти винуватця;
- б) зробите вигляд, що не почули репліки і продовжите урок;
- в) спокійно скажете: «Вибач, я сьогодні щось не дуже уважний»;
- г) підвищеним тоном відповісте: «Я все дуже добре бачу!»;
- г) компенсуєте свої дії, доброзичливо звернувшись до хлопця з проханням виконати легке доручення (наприклад, віднести журнал до вчительської);
- д) попросите учня залишитись після уроку для бесіди;
- е) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).

## Ситуація 10

Професійна майстерність учителя фізкультури залежить від багатьох чинників. Зокрема, у навчання і вихованні результати залежать не тільки від рівня методичної підготовки вчителя, а й від ставлення учнів до нього як особистості.

Вчителю-початківцю довелося проводити заміну уроків фізичної культури в класі, де працює досвідчений учитель (той, наприклад, терміново виїхав на семінар).

На уроці вивчається тема «Баскетбол», і діти повторюють прийом і передачу м'яча. Вчитель уважно спостерігає за класом, переводячи погляд з однієї пари гравців на іншу. Помітивши рубу помилку учня М., підійшов до нього з наміром дати пораду, як її виправити. На це учень збуджено відповів: «А нас так учили».

*Що ви зробите на місці вчителя?*

а) особисто продемонструєте вправу учневі і вимагатимете повторення її за вашим зразком;

б) звернетесь до учнів класу з пропозицією послідувати за виконанням вправи згаданим учнем і зробити порівняльну оцінку;

в) доброзичливо скажете учневі, що, можливо, він був не дуже уважний під час пояснення вчителем;

г) порадите учневі спостерігати за виконанням вправи іншими і взяти це за зразок;

г) попросите добре підготовленого учня продемонструвати вправу й порівняєте з помилковим виконанням вправи зазначеним учнем;

д) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).

## Ситуація 11

Якість навчально-виховного процесу з фізичного виховання значною мірою залежить від атмосфери спілкування.

Молодий учитель намагається бути вимогливим та категоричним у стосунках з учнями. Як наслідок – на уроках в залі незвично тихо, діти виконують завдання уроку, вчитель зосереджений та уважний, звертається до учнів лише офіційною мовою.

І ось учителя призначили класним керівником класу. Під час проведення загальношкільного кросу всі учні класу з'явилися на змагання, але пробігли впівсили, фінішували майже всі одночасно і посіли останнє місце. Це стало предметом нарікань дирекції школи.

*Що ви зробите на місці вчителя-класного керівника?*

а) терміново спробуєте з'ясувати причини цього випадку, виявите «ініціаторів» і покараєте;

б) попередите дітей, що ви як класний керівник візьмете таке ставлення і згадаєте при нагоді;

в) проведете етичну бесіду, наголосивши на тому, що доведеться змінити стосунки з багатьма учнями класу;

г) примусите клас пробігти кросову дистанцію на наступному уроці фізкультури;

г) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).

## Ситуація 12

Навесні значна кількість уроків з біології у класі проводиться на території парку. Шлях від школи до парку займає 5 хвилин. Вчителька біології, пам'ятаючи, що на минулому тижні учні запізнились на урок фізкультури і про це зауважив завуч школи, відпустила клас задалегідь.

Однак на початок уроку фізкультури знову з'явилася лише половина учнів класу.

*Що ви зробите на місці вчителя фізкультури?*

- а) не будете починати урок, доки не з'являться всі учні;
- б) почнете урок за планом, не чекаючи на відсутніх;
- в) почнете з'ясовувати у присутніх, коли саме відпустили клас з уроку біології, де можуть бути відсутні, чому така дисципліна тощо;
- г) доповісте завучу і порадитесь про прийняття рішення;
- г) відміните урок у перенесете його проведення на інший день, у позаурочний час;
- д) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).

### Ситуація 13

Під час уроку фізичної культури у класі учень Н. звернувся до вчителя з проханням дозволити йому вийти з залу. Вчитель не заперечує.

У вікно спортивного залу видно, як учень підійшов до знайомої компанії, озирнувся і запалив цигарку. Через кілька хвилин він повернувся до залу і далі виконував завдання уроку. Учитель ніби не бачив його провини, однак коли підбив підсумки уроку, то попросив учня зайти до свого кабінету після закінчення першої зміни.

Відчуваючи провину, хлопець у призначений час був біля дверей кабінету. Сталося так, що в цей час учителя викликав директор школи. Розмова затяглася, і учень, не дочекавшись учителя, пішов зі школи.

*Що ви зробите на місці вчителя?*

- а) не будете про це згадувати і не зміните свого ставлення до учня;
- б) повідомите про вчинок учня класному керівникові;
- в) через учнів класу передасте своє запрошення зустрітись з учнем наступного дня;
- г) особисто зайдете в клас і запросите учня до бесіди;
- г) обуритесь діями учня і запевните, що зміните своє ставлення до нього як до людини, до якої втратили довіру;
- д) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).

## Ситуація 14

Педагогічний досвід свідчить, що шляхи та способи створення робочої атмосфери та порядку на уроках суттєво відрізняються у різних учителів. Учні дуже швидко звикають до вимог учителя. У разі високої вимогливості та принциповості з боку вчителя дисципліна в його присутності на уроках гарантована.

Проте склалося так, що у класі необхідно було зробити заміну. І на урок прийшов інший учитель фізкультури, який працює в школі перший рік. Дізнавшись про це, більшість учнів класу не з'явилася на урок. Присутнім учитель дозволив самостійно пограти у волейбол. Наступного дня колеги зустрілись і відбулась відверта розмова з цього приводу.

*Що ви зробите на місці вчителя, який постійно працює в цьому класі?*

а) накажете учням, які не з'явилися на урок, зібратись після уроків у спортивному залі для відпрацювання пропущеного заняття;

б) на наступному уроці фізкультури доброзичливо, між іншим, поцікавитесь, як пройшов урок минулого разу, і приймете рішення;

в) з докором скажете учням, що таким вчинком вони підвели вас і ви при нагоді згадаєте про цей випадок;

г) скажете класові, що в разі повторення подібної ситуації особисто будете наполягати на заміні уроку фізкультури іншим предметом (уроком математики, фізики тощо);

г) не звернете уваги на цей випадок і не будете приймати ніякого рішення;

д) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).



## Ситуація 15

На уроці фізичної культури вивчається стрибок через гімнастичний козел. Після відповідного навчання переважна більшість дівчат справляється із завданням. Але учениця М. уже вкотре розбігається, а виконати вправу не може. Втративши впевненість у можливості виконати вправу, дівчина сідає на гімнастичну лаву. Вчитель вимагає встати, сам займає місце для під страховки, дівчина знову розбігається, але виконати завдання не може і відмовляється від подальших спроб.

*Що ви зробите на місці вчителя?*

- а) будете рішуче вимагати виконання подальших спроб;
- б) залишите дівчину в спокої і не будете звертати на неї уваги;
- в) доброзичливо скажете, щоб вона залишилась після закінчення уроків, і позаймаєтесь з нею індивідуально;
- г) під час підбиття підсумків уроку загострите увагу на негативній оцінці за виконання вправи згаданою ученицею;
- г) попросите кількох добре підготовлених учениць залишитись після уроків разом з дівчиною і допомогти їй упоратись із завданням;
- д) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).

## Ситуація 16

Як свідчить практика, додаткового клопоту вчителів фізкультури завдають учні, які на уроці скаржаться на погане самопочуття. Більшість учителів вважають, що такі діти повинні бути присутніми на уроках і по змозі брати участь у навчально-виховному процесі.

Учитель починає урок у класі. Один із учнів прийшов у повсякденному одязі і сказав, що погано себе почуває. Вчитель не став з'ясовувати подробиць, показав рукою на гімнастичну лаву. Під час уроку, коли вчитель демонстрував вправу, учень непомітно для вчителя вийшов із залу. Учні це бачили, але ніхто не сказав. Учитель помітив відсутність учня лише в кінці уроку.

*Що ви зробите на місці вчителя?*

а) звернетесь до класу з питанням: «Хто бачив, коли вийшов учень?»;

б) не звернете уваги на поведінку учня;

в) одразу після закінчення уроку розшукаєте учня, після розмови з ним приймете рішення;

г) почекаєте до наступного уроку фізкультури і примусите учня в присутності класу пояснити свої дії;

г) попросите учнів класу передати ваше запрошення учневі на розмову із ним у зазначений час у спортивному залі;

д) застосуєте інші способи (конкретно вказати, які саме).

## Ситуація 17

Прокоментуйте узагальнення В. Сухомлинського: «Інтереси, здібності, нахили і навіть весь життєвий шлях учнів багато в чому залежить від того, чия непереборна сила впливала на його інтелект у роки отрочтва і юності». Дайте відповідь:

*Значення якого фактору (біологічного чи соціального) у формуванні особистості підкреслюється у цих словах педагога?*

## Ситуація 18

Прокоментуйте твердження В. Сухомлинського, який вважав недопустимим змагання, «де єдиним критерієм успіху є швидкість рухів».

*Чи підтримуєте Ви думку В. Сухомлинського?*

## Ситуація 19

Прокоментуйте звернення до вчителів педагога-новатора Ш. Амонашвілі: «Вірте в дитину. Вірити треба навіть тоді, коли опускаються руки, коли зробив все, а нічого не виходить. Пам'ятайте, що доля дитини залежить тільки від Вас. Якщо в дитину ніхто не вірить, вона стає зовсім безпорадною, їй ні на кого обіпертися, і ми обов'язково втрачаємо її».

*Значення якого методу педагогічного впливу у процесі перевиховання важковиховуваних підлітків підкреслюється у цих словах?*

## Ситуація 20

Викладіть своє розуміння і ставлення до висловлювання П'єра де Кубертена, французького громадського діяча, історика, літератора, педагога, ініціатора організації сучасних Олімпійських ігор, який в «Олімпійських мемуарах» писав: «Спорт – це не просто прекрасне проведення часу. Кожному чоловікові, жінці, дитині спорт надає змогу самовдосконалюватися, досягти певної незалежності у своїй професії та житті. Спорт є природним супутником людини, і ніщо його не замінить».

## Ситуація 21

У квадраті з літерами знайди назви різних видів спорту українською мовою. Слова можуть розміщуватися зліва направо, справа наліво, згори донизу, знизу догори, по діагоналі.

Бадмінтон	Баскетбол	Біатлон
Бокс	Боротьба	Веслування
Волейбол	Гандбол	Гімнастика
Дзюдо	Марафон	Плавання
Софтбол	Теніс	Триатлон
Тхеквондо	Фехтування	Фрістайл
Футбол	Хокей	

М	Л	О	Б	Й	Е	Л	О	В	У	Ш	А	С	О	Ч
А	Г	Д	Є	Л	О	Б	Д	Н	А	Г	П	О	Д	Р
Р	Н	Ю	М	З	Л	Й	А	Т	С	І	Р	Ф	Н	Е
А	О	З	Й	Р	Н	С	Т	П	К	М	Щ	Т	О	Б
Ф	Л	Д	У	Е	В	Ц	І	Й	Я	Н	С	Б	В	Н
О	Т	Ж	Ю	М	К	Є	Х	Н	Ф	А	У	О	К	І
Н	А	С	Я	Д	Б	О	М	Е	Е	С	Ж	Л	Е	У
О	І	Ф	Н	А	И	Н	Х	Д	Ь	Т	І	Г	Х	Л
Л	Б	А	С	К	Е	Т	Б	О	Л	И	З	И	Т	О
Т	П	Є	Ш	Ю	У	Ф	П	Е	Д	К	О	Ю	Е	Б
А	Ь	Х	К	В	Е	С	Л	У	В	А	Н	Н	Я	Т
И	Г	О	А	Я	И	К	І	Г	Ю	Ж	Т	Й	П	У
Р	З	Н	С	Ц	Б	О	Р	О	Т	Ь	Б	А	М	Ф
Т	Н	К	Г	Р	Л	Б	А	Д	М	І	Н	Т	О	Н
Я	Н	Н	А	В	А	Л	П	З	Е	Й	Х	В	А	Д

## Ситуація 22

В. Сухомлинський багато висловив думок щодо занять фізичною культурою і спортом. Так, на його думку, діти «з самого малечку повинні залучатися до посильних фізичних навантажень». Саме тому у Павлівській середній школі, що умовно названа «Школою радості» павлівські діти брали участь у різноманітних спортивних іграх. За допомогою учнів старших класів був обладнаний ігровий майданчик, поставлені гойдалки, школа була забезпечена достатньою кількістю м'ячів, скакалок. У другому класі діти захоплювалися метанням диска та м'яча, лазінням по жердині й канату, грали у настільний теніс тощо. Звичка до ранкової гімнастики, яка виробилась у «Школі радості», продовжувала підтримуватись у підготовчій школі. Після гімнастики на свіжому повітрі діти приймали душ, влітку купалися в ставку, плавали, а в зимові місяці обливалися водою до пояса. Осінні, зимові та весняні канікули школярі проводили на свіжому повітрі – у походах, у лісі, горах. Як і в «Школі радості» діти ставали на лижі, каталися з гірок, організовували змагання. Літні канікули використовувалися також для загартовування організму, зміцнення здоров'я дітей.

*Проаналізуйте з прочитаного уривку заходи щодо збереження здоров'я дітей, які проводилися у Павлівській середній школі, де директором був відомий вітчизняний педагог Василь Олександрович Сухомлинський (1918–1970 рр.).*

*Запропонуйте Ваші варіанти вирішення проблеми загартування організму, зміцнення здоров'я дітей.*



## Ситуація 23

Учитель фізкультури відпустив чергового, а призначений замість нього учень на відріз відмовився мити підлогу в спортзалі, бо його чергування виявилось поза чергою. Викладач заявив: «Нічого, діти, підлогу він усе-таки вимие!» Учні розійшлись, але впертий учень мовчки всівся на гімнастичну лаву, не виказуючи ніякого бажання прибирати зал. Учитель, не подаючи виду, що хвилюється, вів записи в зошиті. Час між тим ішов. Що здійснити? Прикрикнути? Погрожувати майбутніми карами?

*Як вчинити педагогу в даній ситуації?*

*Запропонуйте методи виховного впливу, які б, на Вашу думку, сприяли розв'язанню даної ситуації.*

## Ситуація 24

Ви потрапили до класу, в якому більша частина учнів негативно ставиться до занять фізкультурою і спортом.

*Як Ви будете формувати мотиви навчання, щоб подолати це явище?*

## Ситуація 25

Прокоментуйте розповідь тренера зі спортсменами на передзмагальному етапі:

«Один раз він приїхав з командою дівчат-ковзанярок на змагання. За тиждень уся команда загрипувала. Але вже за день до стартів усі вилікувались і лікар дозволив їм брати участь у змаганнях. Напередодні навіть провели легке тренування, але настрої в усіх був поганий – відчувалась хвороба, що навіть жарти тренера не змогли «настроїти» дівчат на змагання. І тоді розповів дівчатам, як боровся зі зламаним ребром І. Коткас на першості Європи, як грав у Мельбурні зі зламаною ключицею футболіст Н. Тищенко, як боролась за перемогу М. Ісакова, і дівчата потроху ожили. Незважаючи на переможену хворобу вони виступили краще, ніж коли-небудь; одна із спортсменок стала призером змагань».

*Значення якого прийому бесіди виховання підкреслюється у цій розповіді тренера?*

## Ситуація 26

Виявляється, у видатного хіміка Д. Менделєєва є робота з педагогіки, яка торкається питань фізичного виховання. Це стаття «Екзамени». Уже з перших абзаців читача вражає судження про «страждання фізичні і моральні, які переживають у ході екзамену як і ті, хто відповідає, так і ті, хто питає». Зверніть увагу: двобічний процес.

*Як Ви думаєте, у чому виявляються фізичні і моральні страждання? Якщо напруження тих, хто відповідає, можна пояснити, то в чому страждання викладача? Хто чи що створює стресову ситуацію і чи можна її уникнути?*

## Ситуація 27

Прокоментуйте висновок великого польського педагога-гуманіста Януша Корчака: «Похмурий погляд, догана, жарт, порада, словесне заохочення – ось лікувальні процедури, які треба призначати в малих або великих дозах, частіше чи рідше в залежності від конкретного випадку і особливостей організму».

*Дайте відповідь: «Які методи і прийоми виховання називає великий педагог-гуманіст?»*

## Ситуація 28

Прокоментуйте поради В. Сухомлинського щодо питань самовиховання у фізичній культурі. Зокрема:

– Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я – у твоїх руках.

– Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа, повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тінисті гаї й квітучі поля конюшини. Живи й трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця... Іди в поле, дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою – це справжня казкова вода. Повітря, насичене ароматом квітучих і досягаючих хлібів, має цілющі властивості. Хто дихає цим повітрям у літню пору, ніколи не хворіє легеневиими хворобами.

– Зроби для себе правило: щоденно прокинувшись, одразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі, на сні чи свіжій соломі. Сіно та солома виділяють фітонциди, які уберігають від грипу.

– Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся в ставку якнайдовше – до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги (до колін) снігом – до відчуття тепла... Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг – це добре загартування для ніг, і для всього організму.

– Жодного дня без фізичної праці... У постійній повсякденній праці – людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів життя залишається повноцінним.

*Висловіть своє ставлення до порад педагога.*

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	3
<b>Розділ 1. ПРЕДМЕТ ТА ЗАВДАННЯ КУРСУ «ПЕДАГОГІКА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ». ПЕДАГОГІЧНА ДІАГНОСТИКА .....</b>	<b>4</b>
1.1. Структура навчальної дисципліни .....	4
1.2. Фізичне та спортивне виховання, його завдання.....	6
1.3. Суть, мета, завдання педагогічної діагностики.....	8
<b>Розділ 2. ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЇХ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ У РОБОТІ ЗІ СПОРТИВНОЮ МОЛОДДЮ.....</b>	<b>14</b>
2.1. Принципи фізичного виховання .....	14
2.2. Методи фізичного виховання.....	17
<b>Розділ 3. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ТА ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ .....</b>	<b>27</b>
3.1. Формування особистості у процесі занять спортом і фізичною культурою .....	27
3.2. Інтерес як мета виховання, як засіб формування особистості, як умова ефективності освітнього процесу .....	29
3.3. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом .....	29
3.4. Основні аспекти морального, розумового, естетичного та трудового виховання .....	32
3.5. Фактори направленої формування особистості та самовиховання .....	34
<b>Розділ 4. ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ МОЛОДІ СПОРТОМ І ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ, СПРЯМОВАНИХ НА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ .....</b>	<b>36</b>
4.1. Розумова праця та активний руховий відпочинок як фактор здорового способу життя.....	36

4.2. Тижневий руховий режим для жінок і чоловіків.....	37
4.3. Режим дня та його значення для розумової працездатності .....	40
4.4. Ранкова гімнастика на службі здоров'я людини .....	41
4.5. Самостійні заняття спортом та фізичною культурою – один із важливих засобів зміцнення здоров'я.....	42
4.6. Засоби фізичного загартування .....	43
<b>Розділ 5. ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ</b>	
<b>ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>46</b>
5.1. Роль та місце фізичної культури у формуванні особистості.....	46
5.2. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання.....	47
5.3. Особливості виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання.....	53
5.4. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання.....	55
<b>Розділ 6. МЕТОДИКА ВЗАЄМНОГО СПІЛКУВАННЯ</b>	
<b>У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ .....</b>	<b>56</b>
6.1. Роль спілкування тренера зі спортсменами.....	56
6.2. Чинники, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами.....	57
6.3. Психологічний такт.....	62
6.4. Культура мови тренера.....	64
6.5. Стили спілкування тренерів.....	68
6.6. Система засобів спілкування .....	69
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>71</b>
<b>ДОДАТОК (ЗРАЗКИ ПЕДАГОГІЧНИХ СИТУАЦІЙ) .....</b>	<b>75</b>



**Олена Момот**

**ПЕДАГОГІКА ФІЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Навчально-методичний посібник*

Підписано до друку 05.09.2023 р.  
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Times New Roman»  
Ум. друк. арк.6,1. Зам. № 2023-33.  
Наклад 100 прим.

**Друк ПП «Астроя»**  
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4  
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694  
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР  
14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089