

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	6
2. ОПОРНІ КОНСПЕКТИ ЛЕКЦІЙ	
2.1. Предмет та завдання педагогіки фізичної культури	7
2.2. Сучасна освіта в Україні	9
2.3. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури	18
2.4. Дидактика фізичного виховання	24
2.5. Активізація учнів на уроці фізичної культури	29
2.6. Форми організації занять з фізичної культури	34
2.7. Дидактичні основи ефективності тренувального процесу	42
2.8. Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу	46
2.9. Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань	50
2.10. Специфіка діяльності тренера у ДЮСШ	54
3. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ	60
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ТА ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81

ПЕРЕДМОВА

Навчальний посібник «Педагогіка фізичного виховання і спорту» укладений відповідно до нормативної дисципліни «Педагогіка фізичного виховання і спорту», що передбачена змістом освітніх програм: «Фізична культура і спорт» та «Середня освіта (фізична культура)». Зазначена навчальна дисципліна розглядається як складова змісту фахової підготовки студентів і побудована на відповідних наукових, педагогічних та методичних засадах із практично-професійним спрямуванням. Дисципліна «Педагогіка фізичного виховання і спорту» не суперечить Законам України «Про освіту», «Про вищу освіту», Концепції «Нова українська школа», галузевому Стандарту вищої освіти України з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальностей 017 Фізична культура і спорт і 014 Середня освіта (фізична культура) на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти.

Розділи програми дисципліни «Педагогіка фізичного виховання і спорту» є взаємопов'язаними і передбачають вивчення студентами принципів, методів, прийомів та форм роботи на заняттях з фізичної культури різних вікових груп та у процесі занять спортом. У навчальному посібнику пропонується курс опорних лекцій з метою засвоєння новітніх технологій організації освітнього процесу з фізичного виховання різних верств населення.

Завданнями навчального посібника «Педагогіка фізичного виховання і спорту» є: ознайомити студентів зі змістом курсу, нормативно-правовими актами, законодавчою базою; розкрити особливості системи освіти в Україні та з'ясувати специфіку діяльності вчителя фізичної культури; проаналізувати основи дидактики фізичного виховання та шляхи активізації учнів на уроках фізичної культури; оволодіти вміннями обґрунтовувати обрані методи та засоби навчання на уроках фізичної культури; розвивати комунікативні уміння у процесі роботи зі здобувачами освіти.

У студентів формуються такі компетентності:

предметні: опанування ключовими компетентностями; інтегральною зокрема;

загальні: здатність працювати з навчальною та педагогічною літературою; бути обізнаним із досягненнями дидактики фізичного виховання, здійснювати науковий, методичний аналіз проблеми в залежності від предмету дослідження, оволодіти спеціальними компетентностями, здійснювати майбутню професійну діяльність із фізичного виховання та в умовах ДЮСШ;

спеціальні (фахові): здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; проводити тренування та супроводжувати спортсменів під час їх участі у змаганнях; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності та інші.

Структура опорних конспектів лекцій: тема, план, ключові слова, рекомендована література, мета лекції, стислий виклад матеріалу, контрольні запитання та завдання, завдання для самостійної роботи.

Укладачем використана законодавча база України, праці вчених, дослідження сучасних педагогів (навчально-методичні посібники, наукові статті тощо). Добір лекційного матеріалу сформований на основі наукових доробок Г. Безверхньої, І. Маріонди, Е. Сивохопа, В. Товта, В. Тулайдан, Ю.Тулайдан, О. Шалара, Б. Шияна та ін.

**1. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА
ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Предмет та завдання педагогіки фізичної культури	2
2.	Тема 2. Сучасна освіта в Україні	2
3.	Тема 3. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури	2
4.	Тема 4. Дидактика фізичного виховання	2
5.	Тема 5. Активізація учнів на уроці фізичної культури	2
6.	Тема 6. Форми організації занять з фізичної культури	2
7	Тема 7. Дидактичні основи ефективності тренувального процесу	2
8.	Тема 8. Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу	2
9.	Тема 9. Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань	2
10.	Тема 10. Специфіка діяльності тренера у ДЮСШ	2
Всього		20

2. ОПОРНІ КОНСПЕКТИ ЛЕКЦІЙ

ТЕМА 2.1. Предмет та завдання педагогіки фізичної культури

План

1. Педагогіка як наука.
2. Педагогіка фізичної культури як складова загальної педагогіки.

Ключові слова: педагогіка, дидактика, теорія виховання, галузі педагогіки.

Рекомендована література: 3, 4, 5, 9, 13, 15

Лекція з теми «Предмет та завдання педагогіки фізичної культури» має на меті: розкрити особливості дисципліни, її місце в системі педагогічних наук, сформулювати початкове уявлення про ключові слова.

1. Педагогіка як наука

Педагогіка – наука (система знань), що вивчає і формулює закономірності, форми, методи навчання та виховання; наука про виховання, освіту й навчання людини на всіх вікових етапах її розвитку. Категорійно-поняттєвий апарат включає поняття (Рис.1).

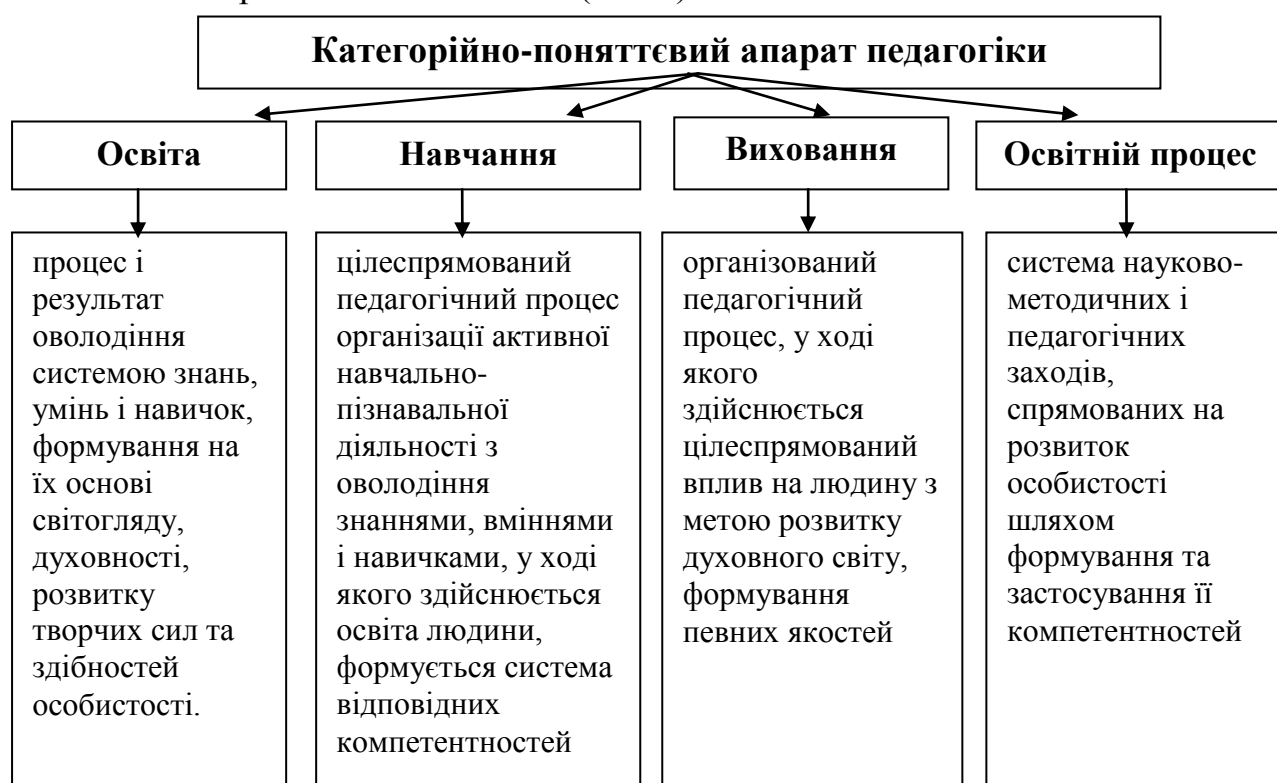


Рис.1 Категорійно-поняттєвий апарат педагогіки

В історії розвитку педагогіки є багато визначних учених, які торкалися питання фізичного виховання учнів. Окремі висловлювання наведені нижче:

1. С. Русова: Потрібна нова школа, постійно жива, що шукає нових шляхів до найкращого навчання та виховання, справжня лабораторія нових методів... Найважливіші принципи педагогічної концепції: гуманізм,

демократизм, народність, природовідповідність, культуровідповідність, особистісно орієнтований підхід, соціальна обумовленість виховання, загальнолюдські цінності (С. Русова «Вибрані педагогічні твори»).

2. А. Макаренко: Відповідальність перед дітьми – це відповідальність перед історією; сьогоднішні діти – це завтрашня історія, завтрашнє майбутнє людства, нашої великої справи. Основними ідеями педагогічної системи є: суть виховання як суспільного явища, єдність виховання і життя, мета виховання як розгорнута програма формування людської особистості, колектив як метод виховання, взаємовідносини колективу й особистості, самоуправління у колективі, виховання свідомої дисципліни, зв'язок навчання із продуктивною працею, праця як постійний компонент системи виховання, залучення вихованців у різноманітні життєві сфери, виховання господаря життя, педагогічний колектив і його центр (А. Макаренко «Педагогічна поема»).

3. В. Сухомлинський: Учителю потрібно володіти величезним талантом любові до людини, безмежною любов'ю до своєї праці й перш за все до дітей, щоб на довгі роки зберегти бадьорість духу, ясність розуму, свіжість вражень, сприйнятливість почуттів – без цих якостей праця педагога перетвориться в муку. Обстоює народні імперативи й цінності, спирається на українську етнопедагогіку, наголошує на значенні рідної мови, слова, пісні, поезії, казки (В. Сухомлинський «Серце віддаю дітям»).

Складовими педагогіки є: 1) теорія навчання (дидактика); 2) теорія виховання. Педагогіка як наука використовує методи науково-педагогічного дослідження: педагогічне спостереження, опитування (бесіда, інтерв'ю), експеримент, тестування, соціологічні методи, математичні методи та ін.

2. Педагогіка фізичної культури як складова загальної педагогіки

Педагогіка фізичної культури є складовою загальної педагогіки, а фізична культура – складовою частиною загальної культури суспільства, це: «діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя» (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», стаття І). Фізичну культуру особистості можна тлумачити як сукупність рис людини, яких набувають у процесі фізичного виховання, і які виражаються в людській активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення фізичної природи та ведення здорового способу життя. Фізична культура має духовну й матеріальну форми вираження. Духовна виявляється у зростанні інтелекту людини, накопиченні науково-теоретичних знань у галузі фізичної культури.

Матеріальна форма прояву фізичної культури полягає у розвитку фізичних якостей людини, зміни функціональних параметрів людського організму в цілому та окремих його підсистем.

«Фізичною культурою» йменують шкільну навчальну дисципліну, профілактичні й лікувальні заняття у лікарнях та інших центрах здоров'я людини, термін широко використовують у виробничій сфері тощо.

Педагогіка фізичної культури є самостійною галуззю педагогічної науки, що розробляє теоретичні основи формування особистості в умовах і під впливом фізкультурно-спортивної діяльності. Предметом вивчення є: принципи, методи, зміст формування фізичної культури. Педагогіка фізичної культури складається із двох головних розділів: педагогіки фізичного виховання та педагогіки спорту. Предметом педагогіки спорту як навчально-наукової дисципліни є дослідження закономірностей навчання спортивній техніці та тактиці, спрямованого фізичного розвитку, виховання на спортивних заняттях та їх побудова. Відмінність педагогіки спорту від інших педагогічних наук полягає в тому, що вона встановлює свої принципи і правила, визначає засоби, методи й умови вирішення своїх завдань, ґрунтуючись головним чином на закономірностях оволодіння руховими діями, розвитком форм тіла, функцій організму та руховими здібностями, а також формування особистості в процесі рухової діяльності. Заняття спортом – це педагогічний процес, в якому людина прагне до фізичного і морального вдосконалення, розвитку своєї особистості, підвищення життєдіяльності, використовуючи для цього спеціальні форми рухової діяльності, а також самовиховання і раціоналізації способу життя.

Задачами заняття спортом є: 1) засвоєння системи знань; 2) оволодіння спортивною технікою; 3) покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості; 4) формування особистості в цілому.

Контрольні запитання та завдання:

1. З'ясуйте зміст поняття «педагогіка фізичного виховання».
2. Розкрийте мету та завдання педагогіки фізичної культури.
3. Охарактеризуйте діяльність визначних педагогів.
4. Проаналізуйте завдання фізичної культури.
5. З'ясуйте зміст понять «покращення фізичного розвитку», «фізична підготовленість».

ТЕМА 2.2. Сучасна освіта в Україні

План

1. Основні тенденції розвитку освіти в Україні.

2. Законодавча база розвитку фізичної культури.

Ключові слова: освіта, компетентність, компетенція, розвиток фізичної культури.

Рекомендована література: 3, 4, 5, 9, 11, 13, 15, 24

Лекція з теми «Сучасна освіта в Україні» має на меті: розкрити тенденції розвитку вітчизняної освіти, зміст нормативно-законодавчої бази, перелік компетентностей, що сформульовані Законом України «Про освіту».

1. Основні тенденції розвитку освіти в Україні

Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору, та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору. Система освіти – сукупність складників освіти, рівнів і ступенів освіти, кваліфікацій, освітніх програм, стандартів освіти, ліцензійних умов, закладів освіти та інших суб'єктів освітньої діяльності, учасників освітнього процесу, органів управління у сфері освіти, а також нормативно-правових актів, що регулюють відносини між ними (Закон України «Про освіту»).

Для сучасної освіти України характерні:

1. Інтеграція вищої освіти в європейський простір (Болонський процес).
2. Реформування освіти, Концепція «Нова українська школа» (Рис. 1)





Рис. 1. Формула Нової української школи (складена на основі Концепції «Нова української школи»).

В основі Концепції – формування у здобувачів освіти компетентностей.

Дефініція «компетентність» трактується, як:

– динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність;

– динамічна комбінація знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти (Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту»);

– набута у процесі навчання інтегрована здатність учня, що складається із знань, умінь, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці (Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти).

Законом України «Про освіту» сформульовано компетентності:

- вільне володіння державною мовою;
- здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами;
- математична компетентність;

- компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій;
- інноваційність;
- екологічна компетентність;
- інформаційно-комунікаційна компетентність;
- навчання впродовж життя;
- громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей;
- культурна компетентність;
- підприємливість та фінансова грамотність;
- інші компетентності, передбачені стандартом освіти (Закон України «Про освіту»).

2. Законодавча база розвитку фізичної культури

Законодавчою базою розвитку фізичної культури є: Закон України «Про освіту», Закон України «Про вищу освіту», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

Спортивна освіта передбачає засвоєння освітньої програми з відповідного виду спорту з метою набуття комплексу професійних компетентностей у галузі фізичної культури і спорту, формування та розвитку індивідуальних здібностей особи, поглибленого оволодіння спеціалізацією в обраному виді спорту та здобувається одночасно з середньою, професійною (професійно-технічною), фаховою передвищою чи вищою освітою.

Освітні програми з відповідного виду спорту розробляються всеукраїнськими федераціями з видів спорту та затверджуються центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту.

Особи, які здобувають спортивну освіту в закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю, безоплатно забезпечуються місцями у гуртожитках, харчуванням, табельною парадною та спортивною формами, спортивним інвентарем та стипендіями згідно із законодавством.

Положення про заклади спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання затверджуються Кабінетом Міністрів України за поданням центрального органу виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту (Закон України «Про освіту» (Розділ II. Структура освіти).

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (Розділ 1.) сформульовано зміст ключових слів, як-от:

– масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я;

– навчально-тренувальні збори – спортивні заходи, що здійснюються організаторами спортивних заходів для підготовки спортсменів до участі у спортивних змаганнях;

– національні види спорту – види спорту, засновані на національно-культурних традиціях України;

– організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів – юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів;

– спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, службово-прикладний та військово-прикладний спорт, спорт осіб з інвалідністю тощо;

– спортивні заходи – спортивні змагання та / або навчально-тренувальні збори;

– спортивне змагання – захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення (регламенту) про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, вимогам;

– спортсмен – фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях;

– суб'єкти сфери фізичної культури і спорту – фізичні або юридичні особи, які здійснюють свою діяльність з метою розвитку фізичної культури і спорту. Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є: фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту; заклади фізичної культури і спорту; відповідні органи влади;

– фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті;

– фізкультурно-оздоровчі заходи – заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою;

– фізична підготовка – складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності;

– фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану (Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Розділ 1.).

Законодавство України про фізичну культуру і спорт базується на Конституції України і складається з цього Закону, відповідних міжнародних договорів України та інших нормативно-правових актів, що регулюють правовідносини у цій сфері (Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Розділ 1, стаття 2).

У контексті Концепції «Нової української школи» заклад освіти має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, що відповідає Державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти, тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички учня. Рух, змагання, самоствердження – природна суть фізичної культури і спорту. Міністерство освіти й науки України подає Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2019/2020 навчальному році. Окремі витримки:

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до

природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя

Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів загальної середньої освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

Типовими освітніми програмами для закладів загальної середньої освіти у 2019/2020 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено:

5-9 класи – 3 год;

10 клас – 3 год;

11 клас – 3 год.

Профільний рівень:

10 клас – 6 год.;

11 клас – 6 год.

Години фізичної культури передбачені усіма варіантами Типових навчальних планів і повинні фінансуватися та використовуватися в повному обсязі. Вони зазначаються в розкладі уроків, ураховуються в педагогічному навантаженні вчителів. Розклад уроків повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня і тижня предметів природничого і гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури. Під час складання розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Заняття з фізичної культури в освітніх закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо.

Навчання – це продукт кількості, можливостей і якості викладання. Якщо вчитель змінить якість викладання, то зможе змінити і результат. Важливо навчати школярів як навчатись, поєднувати нові знання зі старими.

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на:

– вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання врахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;

– створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму;

– інтенсивне включення в освітній процес школи можливостей для додаткових форм фізичного виховання;

– створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами;

– формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки.

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Структура оновлених програм є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дозволяє вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня. У програмі чітко висвітлені знанневий, діяльнісний та ціннісний компоненти. Виокремлено такі наскрізні змістові лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність».

Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання учнів, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій учнів, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.

Очікувані результати навчальної діяльності учнів перенесені у ліву частину програми, вони є необхідними предметними компетентностями, і в той же час відповідають змістовим наскрізним темам.

11 класи з 2019/2020 навчального року навчатимуться за новими навчальними програмами:

– «Фізична культура 10-11 класи» (рівень стандарту) для закладів загальної середньої освіти (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407).

Програма побудована за модульною системою і містить інваріантну (обов'язкову) (теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) та варіативну складову яка складається з 25 модулів. У зв'язку зі збільшенням

кількості годин в 11 класі на викладання навчального предмета рекомендується збільшити кількість модулів для опанування учнями до 4.

Критеріями відбору варіативних модулів у навчальних програмах 5-9 та 10-11 класи є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

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

Медичне обстеження учнів проводиться щорічно в установленому законодавством порядку. Не можна допускати на уроках фізичної культури навантаження учнів, які не пройшли медичного обстеження.

Тимчасово звільнені від фізичних навантажень повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні / учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель разом з учнем складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі / учениці додаткові бонуси під час оцінювання навчальних досягнень.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико - методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.2008 № 371.

(Витримки із Методичних рекомендації Міністерства освіти і науки України щодо викладання фізичної культури у 2019/2020 навчальному році)

Контрольні запитання та завдання:

1. З'ясуйте поняття «зміст» та «цілі освіти».

2. Проаналізуйте структуру та зміст Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

3. Охарактеризуйте Концепцію «Нова українська школа», засади педагогіки партнерства.

4. Опрацюйте Закон України «Про освіту», ступені та рівні освіти.

5. Сформуйте тези до Методичних рекомендації Міністерства освіти і науки України щодо викладання фізичної культури у 2019/2020 навчальному році

Завдання для самостійної роботи: фізична культура – основа здорового способу життя школярів (тези законодавчо-нормативної бази).

ТЕМА 2.3. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури

План

1. Діяльність учителя фізичної культури в загальноосвітніх закладах.

2. Компетентності вчителя фізичної культури. Аналіз Стандарту вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

3. Особистісні якості вчителя.

Ключові слова: Стандарт вищої освіти, компетентність – інтегральна, загальні, спеціальні (фахові предметні).

Рекомендована література: 1, 2, 15, 18, 22, 24, 25, 26.

Лекція з теми «Специфіка діяльності вчителя фізичної культури» має на меті: розкрити особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури, зміст компетентностей випускників відповідно до Стандарту вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», професійні якості викладача-фахівця.

1. Діяльність учителя фізкультури в загальноосвітніх закладах

Діяльність – застосування своєї праці до чого-небудь; праця, дії людей у якій-небудь галузі (За Словником української мови в 11 томах. Т. 2. Інститут

мовознавства; за ред. І. К. Білодіда). Діяльність учителя фізичної культури спрямована на вирішення конкретних освітніх завдань у галузі фізкультури і спорту й має свої особливості: місце проведення уроку, використання спеціальних засобів фізичної культури і спорту, постійне візуальне спостереження за виконанням завдань з метою запобігання травмам і перевантаженням, формування у здобувачів освіти здорового способу життя, виховання свідомого відношення до збереження життєво важливих функцій організму тощо. Суттєвою відмінністю професійної діяльності вчителя фізичної культури є руховий компонент (необхідність демонстрації фізичних вправ, виконання фізичних рухів разом із групою, страхівка учнів під час виконання вправи), тобто всебічна підготовленість учителя з видів спорту, передбачених шкільною програмою. Окрім того учитель займається організацією роботи спортивних секцій, тренуванням збірних шкільних команд з різних видів спорту, плануванням загальношкільних фізкультурно-спортивних заходів, проведенням їх на належному рівні.

Виокремлено компоненти діяльності вчителя фізкультури, її етапи, та специфічні в порівнянні з діяльністю інших учителів умови. Незалежно від виду діяльності її компонентний склад, як правило, однаковий. Крім мотиваційного, виділяють перцептивний компонент, зв'язаний з відчуттями і сприйняттями (наприклад, спостереження за учнями); мнемічний, зв'язаний із запам'ятовуванням і відтворенням інформації; розумовий, зв'язаний з вирішенням виникаючих у ході діяльності завдань; імажинативний, зв'язаний з уявою, із придумовуванням нових вправ; руховий, зв'язаний з показом фізичних вправ.

Діяльність здійснюється в декілька етапів: підготовка, виконання плану й оцінка досягнутого. Функції, що стоять перед учителем фізичної культури: проектувальні, управлінсько-організаційні, освітньо-просвітницькі; виховні, адміністративно-господарські тощо.

Діяльність учителя фізичної культури протікає в специфічних у порівнянні з діяльністю інших учителів умовах: 1) психічна напруженість, 2) фізичне навантаження, 3) зовнішньосередові фактори, пов'язані з проведенням занять на повітрі. Додатковими чинниками психічної напруги вчителя є також необхідність переключення з однієї вікової групи на іншу, велике навантаження на мовний апарат і голосові зв'язки (за О. Шалар).

Діяльність учителя фізичної культури повинна враховувати: психологію фізичного виховання; педагогіку партнерства, педагогічні засади (організаторські, навчальні, комунікативні, виховні – формування громадянина України, цінностей та чеснот, що задекларовані Концепцією Нової української школи). Заняття школярів у спортивних секціях,

тренуваннях, участь у фізкультурно-спортивних заходах сприяють гармонійному фізичному розвитку, підвищенню працездатності, покращенню фізичного, психічного, розумового здоров'я та формуванню здорового способу життя. Педагогічні вміння й майстерність учителя в урочний і позаурочний час є основними критеріями у роботі зі здобувачами освіти. Серед умінь виділимо: дидактичні, методичні, спортивно-рухові, організаційні.

2. Компетентності вчителя фізичної культури. Аналіз Стандарту вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Компетентності випускників, майбутніх учителів фізичної культури, тренерів визначено в Стандарті вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня, затвердженому наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567 (Таблиця 1. 3.).

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКА Таблиця 1.3

Назва компетентності	Зміст
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. 2. Здатність реалізовувати свої права й обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної

	<p>області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>4. Здатність працювати в команді.</p> <p>5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.</p> <p>8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p>
<p>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</p>	<p>1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.</p> <p>5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.</p> <p>9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.</p> <p>10. Здатність здійснювати навчання,</p>

	<p>виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
--	---

(Таблиця складена на основі Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»).

3. Особистісні якості вчителя

Особистісні якості вчителя відіграють неабияку роль у досягненні належних результатів. Його громадянська свідомість, чесноти (патріотизм, чесність, відданість справі, відвага, працьовитість, гнучкість та інші), морально-етичні вчинки не можуть бути відокремлені від професійної компетентності. Ми розглядаємо їх у взаємозв'язку.

Найважливішими професійними якостями сформульовано: володіння предметом викладання і методикою, психологічна підготовка, загальна ерудиція, широкий культурний кругозір, педагогічна майстерність, володіння освітніми технологіями, знання учнівського колективу організаторські вміння і навички, наукова захопленість, педагогічний такт, педагогічна техніка, ясне і чітке розуміння цілей і завдань проведеної роботи, комунікативні навички, ораторське мистецтво і т.д. (В. Оксентюк).

До професійних якостей викладача-фахівця з фізичного виховання відносять: наявність педагогічних здібностей; мотивація до роботи; добрий особистий фізичний стан; високий рівень професійної підготовленості; особистісні властивості й зовнішні риси; типологічні риси, що характеризуються силою, рухливістю і врівноваженістю основних нервових процесів; педагогічна техніка, котра містить педагогічні знання, навички і вміння, педагогічне прогнозування, уявлення, схильність до педагогічної творчості (за Г. Безверхньою).

Хороший результат роботи вчителя фізичної культури виявляється у задоволеності учнів заняттями фізкультури, систематичним відвідуванням, належною поведінкою, досягненими результатами шкільного, обласного, Всеукраїнського чи міжнародного рівнів, хороших відгуках батьків.

У процесі педагогічної діяльності вчитель, який постійно працює над самовдосконаленням, осучаснює методику роботи зі здобувачами освіти, характеризується як компетентний фахівець, що володіє педагогічною майстерністю. Зміст терміну трактують як вияв високого рівня педагогічної діяльності, що відображає особливу відшліфованість методів, прийомів психолого-педагогічної теорії та практики, завдяки чому забезпечується висока ефективність навчально-виховного процесу (І. Випасняк, Г. Ковальчук, Г. Презлята, О. Фотуйма).

Учитель фізичної культури має бути компетентним і в інших галузях науки. Він має оволодіти знаннями предметів гуманітарного, медико-біологічного циклів, методикою застосування ТЗН, комп'ютерних технологій. Це сприятиме удосконаленню його особистих якостей, розвитку світогляду. Виокремлено управлінську компетентність майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, яка охоплює систему знань основ теорії управління. До ключових компетенцій фахівця фізичної культури і спорту відносять: соціально-особистісну, особистісно-індивідуальну, освітню, аналітичну, оцінно-контрольну, економічну, соціальну, мотиваційну, психологічну, інформаційну та комунікативну (І.Маріонда, Е.Сивохоп, В.Товт).

Педагогічна майстерність пов'язана з педагогічною культурою, хоча й слід говорити про культуру особистості взагалі, що є предметом вивчення інших дисциплін. У сфері фізичної культури проходить не тільки удосконалення загального фізичного стану, фізичних і психічних якостей, що сприяють оволодінню професійною діяльністю, а й розвивається низка особистісних властивостей. Такий розвиток може проходити ефективніше під час цілеспрямованого його проведення, організації спеціальних педагогічних дій із передавання необхідних знань, формування патріотичних, моральних, правових та естетичних якостей в самому процесі фізичної культури. Пріоритетним стає роль викладача, тренера, який володіє необхідними здібностями, професійною педагогічною підготовленістю, педагогічною майстерністю і педагогічною культурою.

Для викладача вкрай необхідними є комунікативні вміння, що полягають у володінні державною мовою, однією з іноземних мов, відсутності діалектних слів, властивих Закарпатському регіону, дотриманні культури спілкування, норм мовленнєвого етикету.

Контрольні запитання та завдання:

1. З'ясуйте зміст понять «діяльність», «педагогічна діяльність».
2. Охарактеризуйте умови діяльності вчителя фізичної культури.
3. Назвіть компетентності вчителя фізичної культури. Проаналізуйте зміст Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.
4. Розкрийте зміст поняття «педагогічна майстерність» на основі аналізу наукових джерел.

Завдання для самостійної роботи: специфіка діяльності вчителя фізичної культури. Огляд фахової літератури до теми.

ТЕМА 2.4. Дидактика фізичного виховання

План

1. Дидактика. Поняття «принципи», сучасна їх класифікація.
2. Основні принципи навчання, що реалізуються у фізичному вихованні.

Ключові слова: принцип, педагогічний процес, загальні (соціальні) принципи, дидактичні (методичні) принципи, вимоги.

Рекомендована література: 1, 7, 12, 19, 20, 21, 25

Лекція з теми «Дидактика фізичного виховання» має на меті: з'ясувати основні завдання дидактики, зміст поняття «принципи», подати класифікацію дидактичних та специфічних принципів навчання, що реалізуються у фізичному вихованні.

1. Дидактика. Поняття «принципи», сучасна їх класифікація

Дидактика – це галузь педагогіки, що розробляє теорію навчання та освіти. Важливий розділ педагогіки, так як є основою підготовки майбутніх фахівців для галузі освіти. Вона розглядає зміст, методи, форми, засоби, організацію, досягнуті результати (загальний аналіз).

Завдання дидактики:

- обґрунтувати і конкретизувати принципи організації навчання, обґрунтувати шляхи і засоби розвитку пізнавальної самостійності, активності, ініціативи учнів;
- визначити критерії відбору і способи конструювання основних компонентів змісту;
- дослідити функції і структуру методів та форм навчання;
- обґрунтувати міжпредметні і внутрішньопредметні зв'язки з метою актуалізації опорних знань, їх систематизації, формування навчальних і практичних навичок;

– забезпечити збалансованість соціальних і особистісних цілей у процесі навчання;

– розробити нові освітні технології.

Дидактиці властиві дві функції: теоретична та практична, що є в тісному взаємозв'язку. Вихідними положеннями дидактики є принципи (формулювання поняття «принципи» за словниковою літературою). Серед принципів розрізняють: науковості, доступності, мотиваційного забезпечення навчання, природовідповідності тощо.

У дидактиці виокремлюють основні принципи фізичного виховання, до яких відносять принцип гармонійного розвитку особистості, принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, принцип всебічного розвитку особистості, принцип оздоровчої спрямованості, принцип індивідуалізації, принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності й зайнятості людей (Таблиця 1.4).

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Таблиця 1.4.

Принципи	Вимоги
Принцип гармонійного розвитку особистості	Забезпечує гармонійний розвиток особистості, що сприяє здоровому способу життя.
Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості	Передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливаючих зовнішніх і внутрішніх факторів.
Принцип всебічного розвитку особистості	Передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості.
Принцип оздоровчої спрямованості	Передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.
Принцип індивідуалізації	Передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, та їхнього рівня фізичного стану.
Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності й зайнятості людей	Передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час

дозвілля і відпочинку населення.

(Таблиця 1.4. сформована на основі наукової розвідки Г. Безверхньої)

Загальні принципи формування фізичної культури людини – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. До загальних (соціальних) принципів відносять: принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю або зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю (ППФП); принцип оздоровчої спрямованості. Вимоги до принципів (Таблиця 2.4.).

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ

Таблиця 2.4.

Принципи	Вимоги
Принцип гармонійного розвитку особистості	<p>1. Формування фізичної культури особистості повинне йти у порівнянні з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних основ особистості.</p> <p>2. Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. Звідси випливає, що у процесі фізичного виховання слід використовувати такі педагогічні впливи, які гарантували б цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних якостей і формували найважливіші рухові вміння і навички.</p> <p>3. Впродовж усього життя людини повинні постійно використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів. Така вимога ґрунтується на врахуванні об'єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток організму) людини та проявляється у певній послідовності вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання, що визначається статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими чинниками.</p>
Принцип зв'язку з життєдіяльністю або зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю.	<p>1. Формування фізичної культури особистості повинне спрямовуватись на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності.</p> <p>2. Педагогічний процес повинен сприяти</p>

	<p>засвоєнню нових форм рухової активності.</p> <p>3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект.</p>
Принцип оздоровчої спрямованості	<p>1. Формування фізичної культури людини повинне співвідноситися з її психофізіологічними можливостями.</p> <p>2. Педагогічний процес повинен плануватися і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму.</p> <p>3. Можливість використання на заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися її оздоровчою цінністю.</p>

(Таблиця 2.4. сформована на основі наукового дослідження В. Тулайдан, Ю. Тулайдан).

2. Основні принципи навчання, що реалізуються у фізичному вихованні

Основні принципи навчання, що реалізуються у фізичному вихованні сформульовані низкою науковців. Узагальнена таблиця основних принципів навчання (Таблиця 3.4.):

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ, ЩО РЕАЛІЗУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ Таблиця 3.4.

Принцип	Зміст
Принцип виховуючого характеру	Відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру як основи повсякденної поведінки людини.
Свідомості та активності	Передбачають визначення шляхів творчої співпраці викладача та того, хто займається. Полягають у формуванні в індивіда стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури, стимулюванні його прагнення до самопізнання та самовдосконалення.
Наочності	Реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчаються,

	біомеханічних закономірностей їх побудови. Передбачає формування точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних спроможностей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, а, головним чином, за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів.
Доступності та індивідуалізації	Передбачають визначення стимулюючої міри важкості педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості.
Систематичності	Передбачає побудову освітнього процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилося до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалося безперервно і послідовно.
Міцності і прогресування.	Реалізація принципів передбачає постійне підвищення вимог до осіб, що займаються. Це здійснюється шляхом постановки нових завдань.

(Таблиця 2.4. сформована на основі наукового дослідження В. Тулайдан, Б. Шияна)

До окремої групи принципів, що відображають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами (у сфері фізичного виховання, спортивного тренування та фізичної рекреації), входять принципи безперервності, прогресування тренуючих дій, циклічності та вікової адекватності впливу. В їх основі – врахування закономірностей біологічного розвитку індивіда.

Контрольні запитання та завдання:

1. Розкрийте зміст та характеристику загальних принципів.
2. Проаналізуйте класифікацію принципів за спрямованістю педагогічних впливів.

3. З'ясуйте, які основні принципи навчання реалізуються у фізичному вихованні.

4. Опишіть зміст основних понять дидактики: навчання, знання, вміння, навичка, урок, тренування, фізична вправа.

5. Охарактеризуйте загальні принципи формування фізичної культури.

Завдання для самостійної роботи: реалізація принципу індивідуалізації та моделювання змагальної діяльності (підбір та вирішення ситуативних завдань).

ТЕМА 2.5. Активізація учнів на уроці фізичної культури

План

1. Особливості уроку фізичної культури.

2. Активність учнів на уроці фізичної культури, її види. Біологічні й соціальні чинники активності учнів.

3. Підвищення активності учнів на уроці фізичної культури через виховання інтересу до його організації.

4. Задоволеність учнів уроками фізичної культури і чинники, що її визначають.

Ключові слова: пізнавальна активність, рухова активність, інтерес, задоволеність, мотиви.

Рекомендована література: 1, 12, 19, 20, 25, 26, 27

Лекція з теми «Активізація учнів на уроці фізичної культури» має на меті: розкрити особливості уроків фізичної культури, біологічні й соціальні чинники, що впливають на активність учнів; основні шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок здобувачів освіти.

1. Особливості уроку фізичної культури

Ключове слово «активізація». Активізація – дія за значенням; активізувати і стан за значенням, активізуватися (Словник української мови: в 11 т. Т.1. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда). Активізацію учнів на уроках фізичного виховання розглядатимемо, як залучення учнів до активності у виконанні фізичних вправ, розвитку інтересу та мотивації до уроку, занять спортом взагалі. Специфіка активізації пізнавальної діяльності вчителем на уроці полягає в реалізації педагогіки партнерства, взаєморозумінні та взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу. У його обов'язки входить забезпечення організації власної діяльності та діяльності здобувачів освіти, так як ці уроки мають певну специфіку.

Особливості уроків фізичної культури полягають у змісті й формі проведення. Вони проводяться в спеціальній спортивній залі (спортивному

майданчику), передбачають наявність відповідної форми та взуття, спортивного інвентаря, в коло зору вчителя входить значна кількість учнів, що знаходиться в постійному русі. Організація пізнавальної діяльності на уроці вимагає реалізації низки завдань, зокрема: донесення до учнів розуміння поставлених завдань, зосередженість уваги, застосування різних установок для виконання вправ, поєднання традиційних й інноваційних методів навчання, формування інтересу до власного розвитку, успіхів, відповідальності за власний фізичний стан тощо.

Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що:

- на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів;

- уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;

- на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;

- керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;

- діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження строго дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями;

- на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність;

- уроки зумовлені розкладом занять (за Б. Шиян).

Аналіз змісту організації навчального процесу з фізичної культури дає можливість виокремити головні вимоги до сучасного уроку, серед яких:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

- забезпечення мотивації до уроку фізичної культури, заняттям спортом взагалі;

- забезпечення пізнавальної, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;

- дотримання принципів навчання;

- забезпечення диференційованого підходу з урахуванням стану здоров'я дитини, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі, урахування їх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

- застосування різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності здобувачів освіти в процесі проведення уроку з урахуванням стану здоров'я;

– поєднання різноманітних фізичних вправ – для вирішення освітніх завдань, на розвиток фізичних якостей учнів та інші.

Сьогодні уроки фізичної культури покликані формувати гармонійну особистість, яка є толерантною і відповідальною. Деякою мірою вони повинні сприяти боротьбі з булінгом, показувати елементи здорової змагальності за принципом поваги до товариша, врахування віку, статі, стану його здоров'я, цінності людського життя тощо.

2. Активність учнів на уроці фізичної культури, її види.

Біологічні й соціальні чинники активності учнів

Активність учнів на уроках фізичної культури залежить від сформованих компетентностей учителя, його прагнень до удосконалення й урізноманітнення видів робіт в межах програмових вимог, розуміння вікових особливостей учнів, знання темпераменту дитини (холерик, меланхолік, сангвінік, флегматик). Молодші школярі прагнуть до ігрової діяльності в процесі уроку, в учнів основної школи виявляється інтерес до окремих видів спорту, до диференціації фізичних вправ. Завдання вчителя – сформувати у свідомості учня важливості й системності рухової активності, в позаурочний час зокрема (ранкова гімнастика, ходьба, рухливі перерви, ігри тощо). Гіподинамія (недостатнє фізичне навантаження) може бути викликана різними чинниками, в тому числі й захопленням упродовж великого відрізка часу комп'ютерними іграми. Вона є причиною багатьох хвороб, зумовлює сповільнення розвитку у дитячому й підлітковому віці, з часом виникає серцево-судинна недостатність, хвороби хребта та інші.

Активність, що виявляється учнями під час занять, поділяють на пізнавальну і рухову. Пізнавальна активність пов'язана з проявом учнями уваги, сприйняттям ними навчального матеріалу, з осмислюванням інформації, з її запам'ятовуванням і відтворенням. Рухова активність пов'язана з безпосереднім виконанням фізичних вправ (аналіз видів фізичних вправ).

Чинники, що обумовлюють активність учнів на уроці фізичної культури, розподіляють на дві групи – біологічні й соціальні.

До соціальних чинників належать: особливості організації вчителем діяльності учнів на уроці, оцінка їх з боку вчителя й товаришів, задоволеність уроками, наявність у них інтересу й мети до занять фізичною культурою. До біологічних чинників насамперед належить потреба в рухах, що забезпечить

здоровий спосіб життя. Ступінь активності учня на уроці визначається сукупністю цих чинників.

Неабиякого значення для підвищення активності учнів відіграє інтерес – усвідомлене позитивне ставлення до чого-небудь, що спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, що цікавить. Інтереси учнів до уроків фізичної культури відрізняються достатньою різноманітністю: прагнення зміцнити здоров'я, сформувати тіло, розвинути фізичні й психічні якості. При цьому інтереси за статтю теж різняться. Дівчата частіше бажають формувати красиву фігуру, розвивати гнучкість, удосконалювати витонченість рухів, ходу і т. п. Хлопчики, як правило, хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість і спритність.

3. Підвищення активності учнів на уроці фізичної культури через виховання інтересу до його організації

Підвищення активності учнів на уроці фізичної культури досягається завдяки: чіткому формулюванню мети й завдань уроку, емоційності його проведення, урізноманітненню фізичних вправ, застосуванню інноваційних методів навчання відповідно до вікових категорій учнів. Основними шляхами підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок на уроках фізичної культури є: застосування дидактичних ігор; змагань, використання нестандартних уроків; застосування музичного супроводу та інше.

Сьогодні в педагогічній науці розроблено низку інноваційних технологій, серед яких: групові; ігрові (змагання); технології індивідуального навчання; колективний спосіб навчання; технології формування творчої особистості, інтерактивні (загальний аналіз технологій навчання за дослідженнями дидактів).

Завданням учителя фізичної культури є формування в школярів цілеспрямованості, тобто прагнення досягти мети. Цілеспрямованість виникає тільки в тому випадку, якщо мета вагома для школяра, відповідає його спонуканням, інтересам і вважається ним досяжною. Реальність її досягнення створює перспективу особистості. Перспектива повинна бути безупинною, з постійно зростаючими за труднощами приватними цілями. Тому обов'язковою є постановка вчителем близьких, проміжних і віддалених цілей.

У якості найближчої цілі можуть виступати розучування будь-якого елемента складної вправи, виконання вправи на витривалість і силу певну кількість разів та ін. Як проміжні цілі можна назвати виконання спортивного нормативу, підготовку до прийому в ДЮСШ, оволодіння фізичною вправою.

Кінцевими віддаленими цілями є розвиток якості до певного рівня виконання різних нормативів, прагнення до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку, що стане запорукою морального становлення особистості.

4. Задоволеність учнів уроками фізичної культури і чинники, що її визначають

Задоволеність учнів уроками фізичної культури є важливим критерієм для заняття надалі спортом, мотивації до навчання, ведення здорового способу життя.

Серед чинників, що впливають на задоволеність школярів уроками фізичної культури, слід зазначити умови проведення уроку, результати, що досягаються здобувачами освіти. Учні з негативним ставленням до фізичної культури як предмету частіше за все (особливо в початкових класах) ходять на уроки заради одержання оцінки і щоб уникнути неприємностей. Учні з позитивним ставленням до фізичної культури як предмету частіше відвідують уроки, щоб розвинути рухові якості (хлопчики) і щоб поліпшити свою статуру (дівчата середніх і старших класів).

До впливу оцінки задоволеності – незадоволеності досягнутими результатами на навчальну активність учнів не можна підходити однозначно. Задоволеність може призводити і до зниження активності внаслідок самозаспокоєності учнів, «спочивання на лаврах». Незадоволеність досягнутим рівнем фізичного розвитку, спортивними результатами може стимулювати активність, заставляти учнів проявляти наполегливість (за О.Шалар).

Вважаємо, що задоволеність в учнів уроками фізичної культури досягається завдяки: авторитету вчителя фізичної культури, розумінню ним психологічних особливостей учнів різних вікових груп, статі, створення ситуації успіху, щоб дати кожному зі своїх вихованців можливість пережити радість досягнення, усвідомити свої можливості, повірити у себе, свої власні сили. Виходячи із цього, пропонуємо педагогічні рекомендації вчителям фізичної культури: оцінювати діяльність школярів на уроці із урахуванням динаміки їх результатів; стимулювати учнів до занять на прикладах відомих досягнень у спорті; застосування різних форм заохочень (похвала, аналіз діяльності на уроці, подяка учневі за старання).

Контрольні запитання та завдання:

1. Проаналізуйте вимоги до сучасного уроку фізичної культури.
2. Вкажіть роль біологічного чинника в прояві учнями рухової активності.

3. Вмотивуйте, від чого залежить створення позитивного емоційного фону на уроці.

Завдання для самостійної роботи: окреслити шляхи формування активності учнів на уроках фізичного виховання.

ТЕМА 2. 6. Форми організації занять з фізичної культури

План

1. Форми організації занять з фізичної культури.
2. Класифікація занять з фізичної культури.
3. Структура уроку фізичної культури та підготовка до його проведення.
4. Форми організації занять фізичної культури в процесі позаурочної діяльності.

Ключові слова: форми організації занять, урок, типи уроків, структура уроку, позаурочна діяльність.

Рекомендована література: 1, 7, 12, 15, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27.

Лекція з теми «Форми організації занять з фізичної культури» має на меті: охарактеризувати форми навчання, структуру уроку фізичної культури, його класифікацію, розкрити позаурочну систему роботи з фізичного виховання.

1. Форми організації занять з фізичної культури

Ключове слово «форма». Як дидактична одиниця, означає зовнішню сторону організації навчального процесу. Вона залежить від мети, змісту, методів, засобів навчання, кількості учасників освітнього процесу.

Відповідно до цього розрізняють групові, індивідуальні, аудиторні, позааудиторні, шкільні, позашкільні форми навчання.

Процес організації занять у фізичному вихованні займає важливе місце в теорії фізичного виховання. Належна організація навчального процесу сприяє успішному вирішенню його завдань.

Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом, в різних умовах та з різною спрямованістю. Знання основ організації занять необхідні фахівцям з фізичного виховання та спорту, які проводять їх. Кожне окреме заняття має свій зміст і форму. Специфічним змістом занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ.

Заняття проводяться відповідно до навчальної програми, мають чітко визначений зміст і форму, спрямовані на активну практичну діяльність, фізичне вдосконалення. Формою заняття є відносно стійкі об'єднання елементів його змісту: способи взаємодії вчителя (викладача, тренера) та

учнів (осіб з якими проводяться заняття), тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, послідовність їх виконання, регламентація відпочинку тощо.

Загальна характеристика форм організації занять:

1. Відносно завершене заняття фізичними вправами є самостійною ланкою цілісного процесу, а тому тісно пов'язане з попередньою і наступною ланками.

2. Специфічним змістом занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ.

3. Формою занять є порівняно стійкі об'єднання елементів його змісту: тривалість виконання вправ, кількість повторень, черговість їх виконання, регламентація відпочинку, взаємовідносини тих, хто займається, у процесі виконання вправ та ін.

4. Сполучення та об'єднання різних форм занять фізичними вправами для фізичного вдосконалення людини, покращення та підтримання її здоров'я і працездатності становить систему занять фізичною культурою.

5. Під системою занять у фізичному вихованні розуміють всю їх чисельність, об'єднану таким взаємозв'язком між собою, який дозволяє досягти поставленої мети.

6. Одиницею системи занять у фізичному вихованні є тижневий режим занять.

7. Система занять фізичною культурою та спортом може якісно функціонувати лише тоді, коли вона органічно пов'язана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, регіоні, навчальному закладі й заснована на біологічних та психологічних закономірностях розвитку особистості, гомеостазу, адаптації до умов фізичних навантажень тощо.

8. Ефективність системи фізичного виховання багато в чому залежить від послідовності умов і змісту попередньої роботи з наступною (система фізичного виховання в загальноосвітній школі й закладі вищої світи) (за О.Чичкан, М.Кость).

Основне місце у роботі вчителя фізичної культури займають уроки, але не знижується важливість проведення позаурочних форм (змагань, занять в гуртках тощо). Урок фізичної культури має певну структуру, що відрізняється від інших уроків (загальний аналіз структури уроку). Основна відмінність від інших шкільних предметів в тому, що їх специфічним змістом є рухова діяльність. Проте це не знижує освітнього і виховного їх значення. Уроки фізичної культури виховують у здобувачів освіти дисциплінованість,

самостійність, колективізм, сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності, формують здоровий спосіб життя.

Уроки розвивають загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності й відрізняються більшою змістовністю. У процесі проведення уроків діти знайомляться з типовими видами спортивних вправ, засвоюють основи техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей, набувають початкового уявлення про види спорту.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– оптимізація навчально-виховного процесу із використанням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

– спрямованість в освітній процес освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної цілей;

– формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

– диференційований підхід до організації навчального процесу із урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних методів і прийомів, форм, засобів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я (за Л. Фроловою).

Урок як основна форма організації занять дає можливість створити всі умови для вирішення завдань освіти, оздоровлення та виховання. На основі знань, рухових вмінь і навичок, фізичної підготовленості, отриманих у процесі уроків, успішно проводяться й різні види позакласних занять, що носять спортивний характер.

2. Класифікація занять з фізичної культури

Сьогодні існує різна класифікація уроків фізичної культури. У першу чергу розрізняються традиційні й нестандартні форми занять. Виокремлюють фронтальний, груповий, індивідуальний методи або способи організації учнів під час заняття.

В основі класифікації уроків з фізичної культури лежать такі ознаки:

I. За основним напрямом:

– уроки загальної фізичної підготовки;

– спортивно-тренувальні уроки;

– уроки з професійно-прикладною фізичною підготовкою.

II. За характером навчальної роботи:

- засвоєння нового матеріалу;
- удосконалення та закріплення;
- контрольні уроки.

У методичній літературі має місце така класифікація:

- уроки фізичної культури;
- позаурочні форми.

Уроки класифікують за:

- змістом;
- завданнями

За завданнями розрізняють:

- однопредметні;
- комплексні;
- навчальні;
- тренувальні.

За змістом виокремлюють:

- контрольні;
- комбіновані;

У режимі шкільного дня:

- гімнастика до занять;
- фізкультхвилинки і паузи;
- організовані перерви;
- заняття фізичними вправами у групах продовженого дня.

Позаурочні форми класифікують:

- позакласні заняття;
- позашкільні заходи

Позакласні заняття розрізняють:

- секції з видів спорту;
- секції ЗФП;
- масові фізкультурні заходи;
- туристичні походи;
- фізкультурні свята і вечори;
- дні здоров'я;
- змагання

Позашкільні заняття:

- ДЮСШ;
- спортивно оздоровчі табори;
- станції та клуби юних туристів;
- фітнес-центри;
- будинки і палаци культури, клуби;

- стадіони;
- парки культури та відпочинку (за Б. Шиян).

Сьогодні акцентується увага на нестандартних формах уроків фізичного культури. Їх зміст залежить від вікових особливостей учнів, теми уроку, мети. Серед них: бінарні (урок проводять двоє вчителів, об'єднавши теми); інтегровані, поєднання предметів навколо завдань уроку (особливо акцентується в Типових освітніх програмах початкової школи); уроки-екскурсії, під час яких удосконалюються навички ходьби, бігу, стрибків, вправ із м'ячем; урок-подорож, метою якого може бути ознайомлення учнів зі спортивними досягненнями району (міста, села) з формуванням уміння ходьби та бігу, вправах на гімнастичних лавах і силових та координаційних естафетах та інші.

Зміст уроку планує вчитель. У процесі побудови уроку він проектує елементи його змісту – структуру уроку.

3. Структура уроку фізичної культури та підготовка до його проведення

Уроки фізичної культури мають чітко встановлені зміст та структуру. Структура розглядається як будова уроку, його складові. Зміст передбачає реалізацію завдань, спрямованих на засвоєння програмового матеріалу, вироблення через систему фізичних вправ фізичних умінь, формування сталих навичок. З боку педагога важливим є оцінка й коригування виконання завдань, регулювання навантаження, здійснення індивідуального та диференційованого підходу до учнів.

Структура уроку включає три частини, що об'єднані між собою і підпорядковані меті (Таблиця 1.6). Підготовча частина передбачає організацію учнів, повідомлення теми і завдань уроку, виконання стройових вправ, шикування і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короточасний біг, стрибки, загально-розвиваючі вправи. Основна частина є найбільш тривалою в часі. Завданням її є: дати учням знання, сформувати вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей. Застосовуються вправи з усіх розділів програми: спочатку вивчаються нові вправи, а потім повторюється і закріплюється техніка вивчених раніше вправ. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Заключна частина уроку, яка триває до 5 хвилин, передбачає поступове зменшення фізичного навантаження, налаштування учнів до наступного уроку (організм дітей приводиться у відносно спокійний стан), підводяться підсумки.

Поділ уроку на частини є умовним, сам урок характеризується цілісністю. Кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Розподіл уроку на підготовчу, основну й заключну частини обумовлений біологічними закономірностями діяльності організму, що визначають його працездатність.

Існують чотири зони працездатності: зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності. Це зумовлює і відповідну логіку розгортання навчального процесу, яка (за Б.Шиян) включає:

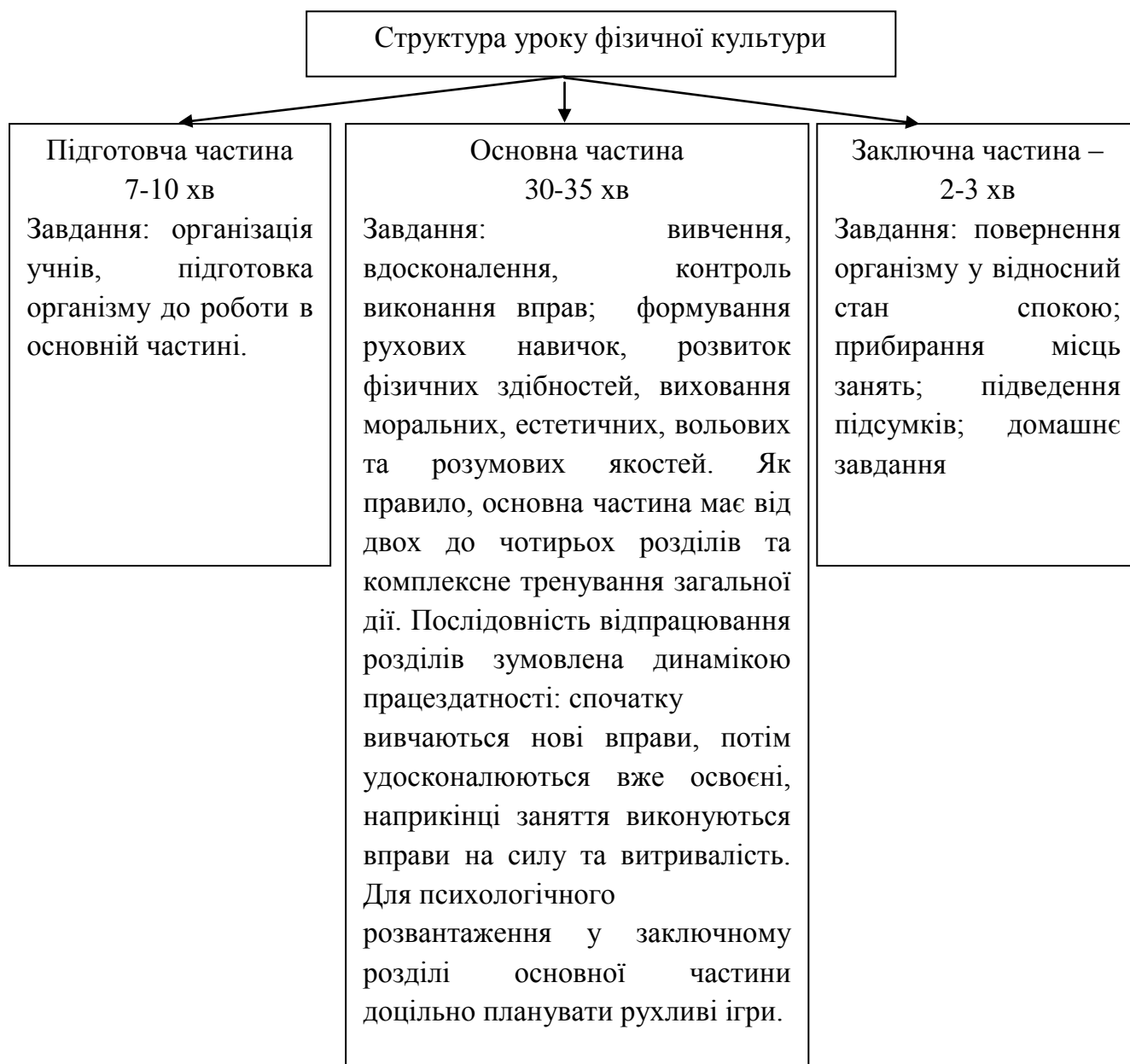
- послідовне залучення учнів до навчально-пізнавальної діяльності;
- поступове досягнення необхідного рівня фізичної і психологічної працездатності;
- розв’язання передбачених освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
- забезпечення оптимального стану організму після навантаження, який сприяв би успішній наступній діяльності учнів.

На підготовчу частину припадає перші дві зони працездатності, на основну – фаза вирішення передбачених основних завдань, на заключну – приведення організму учнів у стан відносного спокою. Тривалість кожної частини визначається типізацією уроків: вивчення нового матеріалу, закріплення вивченого, контролю умінь тощо.

Нестандартні уроки мають свою специфіку структури уроку, проте умовно включають ці три частини. Проведення таких уроків активізує діяльність учнів, викликає задоволеність, творчу активність, мотивує до виконання поставлених завдань, сприяє отриманню позитивних результатів.

Однак такі заняття вимагають детальної підготовки вчителя, добір та застосування інтерактивних методів роботи із врахуванням оптимального навантаження. В освітньому процесі застосовують сюжетно-рольові уроки, уроки-ігри, уроки-подорожі, що проходять на відповідному емоційному рівні. Сюжетні ігри та імітаційні вправи приносять найбільшу користь тоді, коли вони відповідають розумовому та фізичному розвитку дитини і проводяться в найбільш сприятливих умовах (добре обладнані спортзали та майданчики). Окрім того, ігрові вправи сприяють активному спілкуванню дітей, тобто формуванню комунікативної компетентності. Учні повинні зберігати дружнє ставлення один до одного, незважаючи на результати гри. Виховний аспект передбачає, щоб у процесі визначення переможця учитель враховував не тільки швидкість і якість виконання ігрового завдання, а й стиль стосунків між учнями, вміння діяти чесно, не ображати однолітків.

СТРУКТУРА УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Таблиця 1.6



(Таблиця 1.6. складена на основі наукових розвідок В. Тулайдан, Ю.Тулайдан).

Час, відведений на різні частини уроку, може змінюватись. Це буде залежати від виду уроку, типу уроку, віку дітей, місця проведення занять. Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані уроки. Головним аспектом організаційно-методичного напрямку сучасного уроку фізичної культури повинно бути:

- набуття навичок і вмінь самостійно виконувати фізичні вправи;
- розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв'язків;
- використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів.

У процесі організації і проведення уроків фізичної культури застосовуються різні методи, проте суть їх одна: для кожного вікового періоду слід ретельно добирати відповідну методику організації занять.

4. Форми організації занять фізичної культури в процесі позаурочної діяльності

Формування здорового способу життя відбувається в певній системі. Позаурочна робота з фізичного виховання є важливою складовою освітнього процесу. Вона включає: ранкову гімнастику, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання та ін. Як правило, вони організовуються в позаурочний час і підпорядковані плану роботи класовода, школи. Є поняття «позашкільна робота», що здійснюється позашкільними установами. Мають місце змагання на різних рівнях (міських, обласних, Всеукраїнських, Міжнародних). Основна мета цих заходів – виявити кращих у різних видах спорту, залучити як дітей, так і дорослих до занять спортом, активного відпочинку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Сьогодні означені форми вирізняються інноваційним підходом до їх організації й форм: спортивно-розважальні шоу-програми, Дні здоров'я, малі олімпійські ігри, танцювально-спортивні флешмоби тощо.

У межах режиму дня в загальноосвітньому навчальному закладі можливе проведення гімнастики до уроків, рухових перерв, ігор чи фізичних вправ на великих перервах, хвилинок здоров'я на уроці тощо. У межах тижневого навантаження функціонують гуртки, заняття в секціях, змагання, Свято фізичної культури чи Веселі старты (за планом) та інші. Вони не повинні дублювати урок фізичної культури, важливим елементом їх є включення ігор. Як правило, розробляються Положення про проведення заходів спортивного характеру.

Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі залежить від правильної організації всіх заходів. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, врахувати вікові особливості учнів. Характерною ознакою цих занять є їхня добровільність.

Контрольні запитання та завдання:

1. Проаналізуйте ознаки урочних форм занять.
2. З'ясуйте, якими є рекомендації щодо формулювання завдань уроку.
3. Опишіть складові частини уроку фізичної культури.
4. Розкрийте зміст терміну «моторна щільність заняття».
5. Наведіть приклад методів, що мають місце на уроках фізичної культури.

Завдання для самостійної роботи: сучасні вимоги до уроку фізичного виховання (підготувати тези для усної відповіді).

ТЕМА 2. 7. Дидактичні основи ефективності тренувального процесу

План

1. Поняття «тренувальний процес».
2. Типові помилки тренера, що знижують активність у процесі тренувань.
3. Дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту.
4. Послідовність навчання спортивній техніці та шляхи її оволодіння.

Ключові слова: тренувальний процес, ремінісценція, систематичність, прогресування та підкріплення.

Рекомендована література: 8, 19, 20, 21, 21, 23

Лекція з теми «Дидактичні основи ефективності тренувального процесу» має на меті: з`ясувати зміст понять «спортивне тренування», «тренувальний процес», розкрити діяльність тренера та послідовність навчання спортивній техніці.

1. Поняття «тренувальний процес»

Поняття «спортивне тренування» трактують як спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. «Тренувальний процес» передбачає системну дію. До нього ставиться низка завдань, серед яких: послідовність й системність виконання фізичних вправ, збереження і зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; виховання фізичних якостей і формування системи рухових навичок; збагачення спеціальними знаннями і навичками організаційної та інструкторської роботи. Стан найкращої готовності називається фізичною формою людини. Для спортсмена фізична форма є показником готовності до змагань та досягнення результативності.

Пріоритетну роль у підготовці спортсмена відіграє тренер, який володіє чіткою методикою професіонального навчання. Педагогічне завдання тренера полягає в усвідомленні кінцевої мети своєї діяльності, вироблення стратегії діяльності, спрямованої на результат, повага до досягнень спортсмена (особливо при певних невдачах).

Педагогічна майстерність тренера полягає у формуванні особистості майбутнього спортсмена. У зв'язку з цим тренер повинен володіти не тільки практикою педагогічної діяльності й належними знаннями обраного виду спорту. Він повинен безперервно і систематично займатися самоосвітою, покращувати свою професійно-педагогічну та спортивну підготовку.

Мета спортивного тренування – розвиток фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів. Завдання спортивного тренування (за В.Костюкевич): зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток; оволодіння спортивною технікою і тактикою; розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту; виховання моральних і вольових якостей.

Методи спортивного тренування розподіляються на загально-педагогічні, специфічні, додаткові, що спеціально розроблені до запитів спортивної практики (загальний аналіз).

2. Типові помилки тренера, що знижують активність у процесі тренувань

Одним із чинників, що знижує активність спортсменів під час тренувань, є помилки, яких припускається тренер у процесі постановки завдань. Найбільш типові помилки:

1. Тренер перераховує вправи, які будуть виконувати його учні, замість того, щоб поставити завдання, яке має бути вирішене.

2. Завдання, що ставиться перед спортсменами тренером, є вагомим для нього, а не для спортсменів.

3. Тренер ставить неконкретне завдання, що призводить до формування нечіткого уявлення про вправу.

4. Тренер ставить перед учнями завдання, недосяжні у межах одного-двох тренувань. У цьому випадку у спортсменів складається уява, що зусилля, які витрачаються, марні (за Л.Вишневою).

Значний вплив на активність спортсменів під час тренувальних занять спричиняє їх задоволеність тренуваннями: умовами і змістом тренувань, взаємовідношеннями з товаришами і тренером, успіхами у навчанні. Загальна задоволеність підвищує активність спортсменів на тренуваннях.

Активність має бути організованою тренером, тобто обмеженою рамками запланованого матеріалу. Вищою формою активності спортсменів є їх уміння частково або в цілому проводити свої тренування.

3. Дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту

Дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту (за В.Костюкевич): доцільності та практичності, готовності, керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, систематичності, смислової та перцептивної «наочності», плановірності та поступовості, методичного динамізму і прогресування, міцності та пластичності, доступності та

стимулюючої труднощі, індивідуалізованого навчання в колективі, формально-евристичної єдності, науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

Стійкість (стабільність) вправи є обов'язковою умовою побудови міцного тренувального ефекту. Це сприяє тому, що відчуття, образи і знання, сформовані на минулому тренувальному занятті, не зникають і спортсмен починає наступне тренувальне заняття на новому, більш високому рівні, з відповідним досвідом. Тому систематичність передбачає зв'язок нового матеріалу з попереднім. Однак при додержанні цього принципу варто передбачити і дні без навантаження. Відомо, що невелика перерва у навчанні (1–3 дні) приводить до збільшення повноти змісту образу рухової дії, до більшої чіткості уявлення просторових, силових і часових характеристик руху. Це явище називається ремінісценцією. Ремінісценція (від лат. *Reminiscentia* – пригадування) – більш повне і точніше відтворення збереженого в пам'яті матеріалу в порівнянні із спочатку зафіксованим.

Принцип прогресування й оптимальної труднощі завдань відображається в правилі: від простого – до складного. На початку під час оволодіння фізичною вправою при виникненні суб'єктивної труднощі доцільно спростити завдання. Однак важливо не впасти в іншу крайність: коли завдання стає не цікавим для спортсменів. Це приведе до зниження їх емоційного тону і цілеспрямованості.

Процес навчання і виховання вимагає додержання однієї обов'язкової умови: тренер має проявляти зацікавленість в успіхах своїх учнів. Реалізація цього принципу здійснюється шляхами:

- 1) вияву поваги до старанності (наполегливості) учня;
- 2) аналізу правильності виконання завдань, характеристикою припущених помилок: без такого підкріплення учень не може скласти правильного уявлення про успішність засвоєння рухової навички;
- 3) заохочення учнів оцінками, схваленням; це формує в них впевненість у своїх силах, підкріплює бажання тренуватися і долати труднощі й невдачі.

Принцип індивідуалізації та моделювання змагальної діяльності полягає в такій побудові тренувального процесу, яка враховує індивідуальні (психологічні й фізіологічні) особливості спортсменів з метою накопичення умінь та навичок.

У кожному виді спорту тренеру варто знаходити специфічні для нього і подібні до режиму роботи і технікою (структурою) рухів загальнорозвиваючі вправи.

Варто, щоб у вправах моделювалися не тільки сенсорні й перцептивні елементи гри, але й психологічне напруження, що формується під впливом

суперників, глядачів. Для цього необхідно на тренуваннях включати елемент змагання.

4. Послідовність навчання спортивній техніці та шляхи її оволодіння

Під поняття «послідовність навчання спортивній техніці» розуміється його поетапність в системі. Спортивною технікою вважають сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективно вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою виду спорту, дисципліни, виду змагань.

Техніка, завдяки якій досягають найбільш високих спортивних результатів, вважається найбільш досконалою. Тому поняття «спортивна техніка» часто сприймається як найбільш раціональний, ефективний спосіб виконання означеного виду спорту.

Технічну підготовленість розглядають як ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям виду спорту і спрямована на досягнення високих результатів. Розрізняють техніку окремого виду спорту в цілому і техніку його підсистем – частин, фаз та елементів. Частини спортивної вправи – це основні рухові операції, прийоми, із яких вона складається. Фази – це специфічні деталі будь-якої частини спортивної вправи, підсистема окремих прийомів.

Кожна фаза спортивної техніки поділяється на складові її деталі, які називаються елементами.

У кожному виді спорту є частина, в частині – фаза, у фазі – елементи рухів, від правильності виконання яких в значній мірі залежить їх ефективність.

У відповідності з динамікою оволодіння руховою дією час, протягом якого ведеться навчання спортивній техніці, поділяється на три умовних і взаємопов'язаних етапи: 1) ознайомлення з нею; 2) оволодінню її технікою; 3) удосконалення її виконання.

На першому етапі, що триває від одного до декількох занять, ставиться два завдання: 1) сформувані цілісне і реальне уявлення про вид спорту, що вивчається; 2) ознайомити учнів у загальних рисах з основними умовами і правилами спортивної боротьби певного виду спорту.

На другому етапі, що триває від декількох тижнів до декількох місяців, постають завдання: 1) скласти чітке уявлення про кінематичні, динамічні та ритмічні параметри руху; 2) оволодіти спортивною технікою в такій мірі, щоб бути здатним виконувати рухи правильно, з варіативними зусиллями, але в спрощених умовах; 3) розвинути рухові якості і психічні властивості, що

вимагаються в обраному виді спорту; 4) ознайомити з основами його тактики.

На третьому етапі, що триває до того, поки спортсмен намагається підвищити свої результати, ставляться завдання: 1) досягти такого удосконалення в оволодінні спортивною технікою і такого розвитку рухових якостей, щоб зберегти правильну техніку, виконуючи її з максимальними зусиллями в мінливих умовах спортивної боротьби; 2) засвоїти тактичні схеми і навчити спортсмена застосовувати їх творчо в залежності від ситуації; 3) розвивати здібність до самооцінки.

Навчанням спортивної техніки в деяких випадках передує етап підготовки до нього. Його тривалість залежить від віку тих, хто займається і предмету навчання (виду спорту). Завдання цього етапу наступні: 1) визначити інтереси і здібності учнів (юних спортсменів); 2) сформувати активно-позитивне відношення до занять даним видом спорту; 3) забезпечити фізичну підготовленість, що є підґрунтям якісного оволодіння спортивною технікою. Спортивна теніка формується протягом певного періоду.

Контрольні запитання та завдання:

1. З'ясуйте шляхи реалізації принципу свідомості й активності.
2. Охарактеризуйте помилки, яких припускається тренер під час формування завдань.
3. Проаналізуйте педагогічні чинники, що впливають на активність спортсменів під час тренувань.
4. Розкрийте зміст поняття «ремнісценція».
5. Вмотивуйте, чому необхідно моделювати змагальну діяльність на тренуваннях?

Завдання для самостійної роботи: принцип індивідуалізації та моделювання змагальної діяльності (складання есе).

ТЕМА 2. 8. Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу

План

1. Планування та керування спортивним процесом.
2. Функції педагогічного контролю.

Ключові слова: спортивно-педагогічний процес, планування, моделювання, контроль

Рекомендована література: 1, 13, 15, 16, 19, 24, 25, 26, 27

Лекція з теми «Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу» має на меті: розкрити зміст етапів планування, керування процесом тренування, з'ясувати функції педагогічного контролю.

1. Планування та керування спортивним процесом

Чітке планування є важливим етапом роботи у процесі організації і тренування спортсменів. Планування тренувального процесу спортсменів в основному складається з планування тренування з урахуванням удосконалення їхньої техніки, тактики та фізичних якостей. У процес планування входять теоретична і психологічна підготовки, відновлення спортивної працездатності, засобів і методів контролю за тренувальною та змагальною діяльністю.

У процесі складання плану слід дотримуватися певних умов:

- відповідність плану нормативним і програмовим документам;
- облік загальних принципів гармонійного фізичного виховання;
- реальність, конкретність та гнучкість;
- особливостей виду спорту, готовності до нього.

Перед початком планування необхідно мати визначену вихідну інформацію:

- рівень підготовленості тих, хто займається (стан здоров'я, рівень знань, технічна та фізична підготовленість тощо);
- кліматичні умови;
- стан навчально-матеріальної бази й інвентарю;
- дані про режим майбутньої діяльності тих, хто займається;
- відомості про бюджет часу на занятті;
- дані про календар фізкультурно-спортивних заходів тощо

Керування – багатогранний процес, який включає в себе такі аспекти:

1. Забезпечення умов щодо проведення ефективної підготовки спортсмена.
2. Визначення індивідуальних особливостей і можливостей спортсмена.
3. Встановлення мети та тривалості шляхів її досягнення.
4. Встановлення більш конкретних завдань навчання, виховання та підвищення функціональних можливостей.
5. Вибір засобів, методів, величин навантажень, циклів, періодизації, всього того, із чого складається програма підготовки.
6. Складання загальних й індивідуальних планів підготовки.
7. Практичне виконання програми підготовки і її корекція на основі співвідношення запланованого й виконаного.

8. Облік та оцінка стану й динаміка працездатності спортсмена, прийняття рішень на майбутнє.

Управління або керівництво процесом тренування реалізується тренером за активної участі спортсмена. Воно проходить контролювано в певній системі та передбачає три групи операцій:

а) збір інформації про стан спортсменів, враховуючи показники фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості, реакції різноманітних функціональних систем на тренувальні та змагальні навантаження, параметри змагальної діяльності тощо;

б) аналіз цієї інформації на основі співставлення фактичних та заданих параметрів, розробка шляхів планування та корекції характеристик тренувальної та змагальної діяльності у напрямку, який би забезпечував досягнення заданого ефекту;

в) прийняття та реалізація рішень шляхом розробки та впровадження мети та завдань, планів.

Найбільш повне уявлення про своїх учнів тренер отримує на основі даних медичного та педагогічного обстеження, а також самоконтролю вихованців. Важливим у спорті є встановлення мети та моделювання підготовленості. Необхідно поставити перед кожним спортсменом реально досяжну мету – перспективну (на декілька років вперед) та близьку (на поточний рік). Вона формується із врахуванням можливостей спортсмена, його наполегливості, працелюбства та інших психічних якостей. Виокремлюється також крива росту спортивних результатів за роками: в середньому один спортивний розряд у рік. Хоча мають місце випадки і більш швидкого прогресу і декілька повільного.

Моделювання – важливий фактор організації і планування підготовки спортсмена, що дає можливість прогнозувати бажаний рівень досягнення, правильно ставити завдання, використовувати найбільш ефективні засоби тренування і наочно бачити шляхи до мети. Моделювання є обов'язковим у процесі підготовки спортсмена. З метою побудови тренувального процесу необхідно розробити моделі окремих блоків, а саме: моделі тренувальних занять; алгоритмізовані навчальні програми; тренувальні програми; модельні тренувальні завдання. Є й інша типологізація моделей (Рис.1)

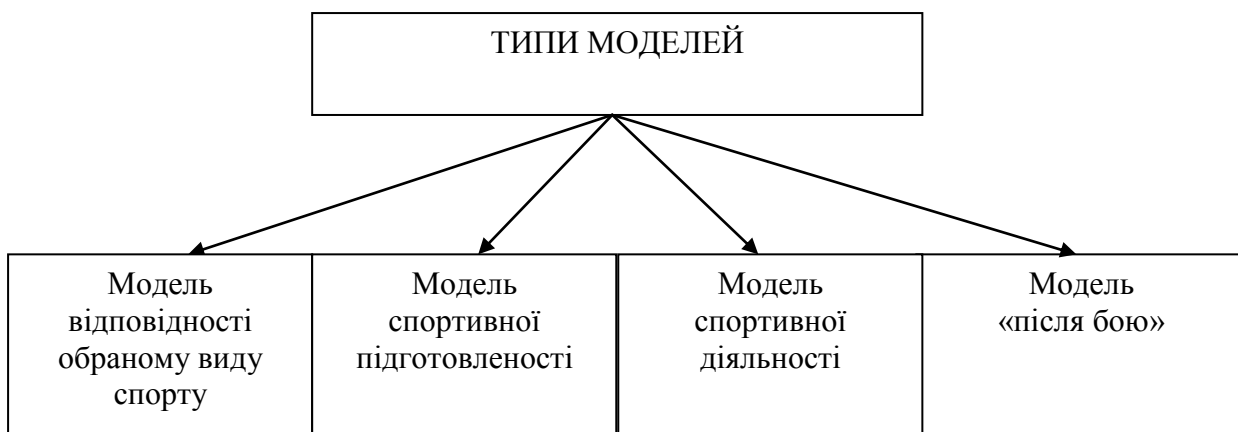


Рис. 1. Типи моделей (на основі досліджень О.Шалар)

2. Функції педагогічного контролю

Об'єктом контролю в спорті є зміст тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної тощо), можливості функціональних систем. Види контролю: етапний, поточний, оперативний, поглиблений, локальний, вибірковий (загальний аналіз). У процесі педагогічного контролю оцінюється рівень техніко-тактичної і фізичної готовності, особливості виступу в змаганнях, динаміка спортивних результатів, зміст тренувального процесу.

Функції контролю полягають в :

- об'єктивній оцінці індивідуальних передумов досягнення мети;
- перевірці ефективності змісту, форм побудови і результатів фізичного виховання;
- порівнянні запланованих і досягнутих результатів;
- виявленні ступеня відповідності або невідповідності між ними.

Щодо контролю та обліку використовуються наступні взаємопов'язані форми: 1) педагогічний контроль та облік; 2) щоденник самоконтролю спортсмена; 3) медичний та науковий контроль.

Для ефективного керування процесом підготовки спортсменів повинен бути регулярний контроль за їх станом, працездатністю, відновленням, адаптаційними можливостями, приведенням до вищої спортивної форми.

Для цього проводять три види контролю:

1) оперативний або поточний (щоденний, 2 – 3 рази в день, 3 – 5 разів на тиждень), який складається із декількох простих тестів, вправ, приладних вимірювань, що дозволяють побачити необхідну динаміку;

2) етапний (раз в 1 – 3 місяці) в кінці етапу або періоду, що включає комплексне обстеження багатьох сторін підготовленості спортсмена, щоб оцінити зміни, які відбулися під впливом проведених тренувань, виявити їх ефективність, визначити сильні й слабкі місця спортсмена;

3) підсумковий (в кінці великого циклу підготовки), що складається із етапного комплексу обстежень із додатком медичних методів для всебічної оцінки стану здоров'я спортсменів.

Для всіх видів контролю вибираються ті засоби та методи, які відповідають виду спорту, оцінці стану працездатності, рівню підготовленості спортсмена.

У практиці спортивного тренування контроль в першу чергу проводиться тренером. Доцільність педагогічного контролю розглядається з позицій п'яти основних компонентів: об'єму та характеру тренувальних навантажень, що виконуються, функціонального стану, техніки виконання вправ, особливостей поведінки на змаганнях, спортивних результатів.

Предметом педагогічного контролю в спорті прийнято вважати оцінку, облік та аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності, норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів тих, хто займається.

Контрольні запитання та завдання:

1. Назвіть основні нормативні документи щодо планування та побудови спортивно-педагогічного процесу.

2. Аргументуйте, від чого залежить ефективність спортивної підготовки.

3. Проаналізуйте типи моделювання, що існують в спорті.

4. Деталізуйте зміст моделі «після бою».

4. Охарактеризуйте функції контролю в спорті.

Завдання для самостійного опрацювання: елементи уроку фізичного виховання. Застосування ігор на уроках фізичного виховання у дітей різних вікових груп (добір ігрових вправ).

ТЕМА 2. 9. Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань

План

1. Поняття «спортивна форма».

2. Готовність до змагань. Поняття «мобілізаційна готовність».

3. Процес формування впевненості у своїх можливостях.

Ключові слова: спортивна форма, мобілізаційна готовність, готовність до змагань.

Рекомендована література: 8, 19, 25, 26, 27

Лекція з теми «Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань» має на меті: розкрити процес готовності спортсмена до змагань, педагогічні та психологічні чинники й визначити шляхи формування впевненості у спортивних можливостях.

1. Поняття «спортивна форма»

Спортивна форма – стан оптимальної готовності особистості до спортивних досягнень, що є результатом відповідної підготовки, на кожному новому етапі спортивного вдосконалення. У стані спортивної форми може знаходитися як спортсмен, так і наставник. Виділяють три види підготовки спортсмена – фізичну, технічну, тактичну, що у взаємозв'язку забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Всі три види підготовки об'єднані психологічним змістом, який вимагає участі певних психологічних процесів – спеціалізованих дій, уваги, мислення.

Закцентовано увагу на психологічних чинниках, що не є другорядним у спортивній діяльності. Психологічні якості виокремлено такі: високий рівень психічної стійкості в екстремальних умовах спортивної боротьби при збільшенні здатності до саморегулювання психічних станів; оптимальна готовність до майбутніх змагань, високий рівень спеціалізованих сприйнять; збільшений діапазон волевих зусиль у зв'язку з максимальними фізичними і психічними навантаженнями; емоційний підйом, оптимістичний настрій, бажання брати участь у змаганнях.

Психологічні особливості, за О. Черніковою, такі: 1) процеси сприйняття, що пов'язані з даним видом спортивної діяльності, протікають ясно і швидко; 2) збільшується об'єм сприйняття; 3) покращується швидкість реакції; 4) загострюється діяльність свідомості, мається повний свідомий контроль над своїми діями і найбільш досконале управління ними; 5) спостерігається емоційний підйом, настрій бадьорий і життєрадісний.

Стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності, головною її ознакою є наявність у спортсменів підвищеної реактивності. Це означає, що спортсмен, який знаходиться у спортивній формі, відрізняється від попереднього свого стану високої тренуваності тим, що на стандартне навантаження дає більшу, а не меншу реакцію вегетативної системи. Це характеризує максимальну змобілізованість організму і повинно розглядатися як позитивний феномен.

Для спортивної форми характерний не тільки підвищений рівень розвитку фізичних якостей, але і особливе їх співвідношення. Такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність необхідні представникам будь-якого виду спорту. Однак кожен вид вимагає певного їх поєднання (наведення прикладів із різних видів спорту).

Педагогічними методами у цьому процесі є: облік і аналіз спортивних результатів і спеціальних нормативів з фізичної, технічної і тактичної підготовки; методи, що забезпечують педагогіку партнерства. Широко

використовуються спостереження за технікою, тактичними діями і поведінкою спортсмена в умовах змагань і відповідальних прикидок. Застосовуються також методи, що реєструють рухи спортсмена або окремі їх елементи за допомогою спеціальної апаратури.

Стан «бути у формі», бути готовим проявити свої можливості, базується на фізичній, технічній, тактичній і морально-вольовій підготовці спортсмена. У стані спортивної форми спортсмен тренується із задоволенням, не дивлячись на велике фізичне навантаження; він без бажання завершує тренування, коли минає час. Однак при цьому необхідний ще настрій спортсмена як один із чинників, що впливає на показ максимального результату. Означений результат залежить і від педагогічного такту наставника.

2. Готовність до змагань. Поняття «мобілізаційна готовність»

Готовність до змагань – сталий стан, що триває певний проміжок часу, у процесі якого виникає фізичне і моральне налаштування спортсмена на досягнення високого результату й готовність боротися з будь-якими труднощами на наступних змаганнях. З погляду педагогіки визначаємо готовність як здатність особистості до виконання нею поставлених завдань. Ця проблема розглядається низкою психологів, практиків. Налаштовуватися психологічно спортсмен може декілька тижнів, що ближче до змагань, тим чіткіше будуть виявлятися ознаки змагальної домінанти у спортсменів.

Загостреність сприйняття адекватних стимулів, переведення із довготривалої пам'яті в оперативну необхідної для ефективної діяльності інформації, активізація розумових процесів (прискорення оперативного мислення) – ознаки інтелектуальної зібраності спортсмена у стані готовності до змагань. У цей час для спортсмена вагомим є підтримка тренера, друзів, родини, тобто задіюється технологія успіху.

Перед стартом до змагань важливою складовою загального стану спортсмена є мобілізаційна готовність, яка досягається завдяки вольовій поведінці спортсмена: «Я можу...», «Я відповідальний...», «Я переможу...»

За відсутності у спортсмена готовності до змагань у нього виникає відчуття пригніченості, сильне хвилювання, нервово перезбудження. Пригніченість є наслідком завищеної оцінки сил суперника під впливом страху поразки. Стан сильного збудження виникає від зайвої концентрації на виступі, його значимості й від переймання за результат. Стан демобілізації і самозаспокоєності з'являється через зайву впевненість спортсмена у своїй перемозі й пониженні відчуття відповідальності.

3. Процес формування впевненості у своїх можливостях

Впевненість у собі є властивістю особистості, в основі якої позитивна оцінка власних навичок та здібностей для досягнення мети та задоволення її потреб. Це категорія як психологічна, так і педагогічна.

Як педагогічна проблема, впевненість виражає очікування позитивного результату внаслідок співпраці з тренером або самопідготовки. Це не особливість особистості, це певна оцінка ситуації і відповідна мотивація. Є у спортсмена впевненість, то відповідно й мотивація, бажання реалізувати мету. Педагогічними прийомами для розвитку впевненості є аналіз прикладів спортивних досягнень, бажання самоствердитись, бути першим, стати прикладом для наслідування, утвердити свої громадянські позиції. Впевненість сама по собі не гарантує успіху, потрібні вкладення і зусилля. Але якщо немає впевненості, людина або зовсім не береться до справи, або надто рано здається. Тому вся робота тренера як педагога повинна бути спрямована на формування мотивації до успіху.

При вираженій невпевненості відмічається, як правило, неадекватність мотиваційних налаштувань і рівня прагнень спортсменів, що призводить до неповної мобілізації (у одному випадку з-за того, що спортсмен не вважає необхідним «викладатися», а у іншому випадку, – вважає таку мобілізацію неможливою або не корисною).

Отже, спортивна форма пов'язана з максимальною мобілізацією спортсмена на високе досягнення, причому ця мобілізація має підкріплюватися його фізичною, технічною і тактичною підготовленістю. Це хоч і стабільний, але все ж таки тимчасовий стан спортсмена (його тривалість визначається багатьма чинниками, у тому числі й індивідуальними особливостями: одні спортсмени можуть знаходитися у мобілізаційному стані декілька тижнів, інші – декілька днів). Звідси два наслідки: по-перше, протягом сезону спортсмен може декілька разів входити і виходити зі спортивної форми; по-друге, вона притаманна як великим майстрам, так і спортсменам-розрядникам, оскільки останні також можуть мобілізуватися під час змагання й показати кращий для себе в сезоні результат. Впевненість є одним із важливих чинників досягнення успіху.

Контрольні запитання та завдання:

1. Розкрийте психологічні особливості спортивної форми.
2. З'ясуйте, чим стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності.
3. Зазначте, якими рисами характеризується стан психічної готовності спортсмена до змагань.

4. Проаналізуйте, чим визначається ступінь впевненості спортсмена в досягненні успіху.

5. Вкажіть шляхи формування впевненості у спортсмена.

6. Розкажіть про мотивацію до занять спортом (із власного досвіду).

Завдання для самостійного опрацювання: тезисно охарактеризувати етапи підготовки до реалізації вищої спортивної майстерності.

ТЕМА 2. 10. Специфіка діяльності тренера у ДЮСШ

План

1. Особливості діяльності тренера у ДЮСШ.

2. Психолого-педагогічний такт тренера-викладача.

3. Культура мовлення тренера.

Ключові слова: тренер-викладач, такт, культура мовлення, гармонійна особистість.

Рекомендована література: 12, 16, 19, 25, 27, 27

Лекція з теми «Специфіка діяльності тренера в ДЮСШ» має на меті: розкрити зміст Положення про діяльність ДЮСШ, психолого-педагогічний такт тренера, його складові, вимоги до культури мовлення.

1. Особливості діяльності тренера у ДЮСШ

Тренер – це людина, яка займається підготовкою спортсменів до певного виду спортивної діяльності. Це головна людина в спорті. Від його діяльності значною мірою залежить успішність вирішення завдань, зростання масовості й підвищення рівня досягнень у спорті. У процесі підготовки спортсменів тренер вирішує низку важливих педагогічних завдань, пов'язаних не лише з підготовкою спортсмена до змагань, а й із розвитком його як особистості. Педагогічна діяльність тренера полягає в усвідомленні необхідності особистої участі у фізичному вихованні дітей і підлітків.

Тренер працює з різною категорією людей. Що стосується школярів, то більшість із них задіяна у дитячо-юнацькій спортивній школі. Існує Положення про діяльність ДЮСШ, в якому регламентовано організацію роботи таких шкіл. Зазначено, що заняття проводяться у певних групах: початкової підготовки; базової підготовки; спеціалізованої підготовки; підготовки до вищої спортивної майстерності.

У дитячо-юнацьких спортивних школах для інвалідів, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах для інвалідів параолімпійського та дефлімпійського резерву також можуть передбачатися групи фізкультурно-реабілітаційної підготовки, в яких здійснюватимуться реабілітація та поліпшення фізичного стану дітей різних нозологій віком від 6 до 18 років.

Тренери-викладачі та інші фахівці, які залучені до навчально-тренувальної та спортивної роботи у спортивній школі, зобов'язані: користуватися в роботі навчальними програмами з видів спорту; навчати вихованців, формувати у них уміння і навички з різних напрямів навчально-тренувальної та спортивної роботи диференційовано з урахуванням індивідуальних можливостей, інтересів, схильностей вихованців; сприяти розвитку фізичних якостей відповідно до задатків та запитів вихованців, а також збереженню здоров'я; здійснювати контроль за додержанням вихованцями норм морально-етичної поведінки, дотримуватися вимог документів, що регламентують організацію навчально-тренувальної роботи; додержуватись етики, поважати гідність вихованців, захищати їх від будь-яких форм фізичного, психічного насильства; здійснювати контроль та нести відповідальність за додержанням норм антидопінгового законодавства; берегти здоров'я вихованців, пропагувати здоровий спосіб життя, не допускати до навчально-тренувальної та спортивної роботи вихованців, які не пройшли медичне обстеження в установленому порядку; постійно підвищувати свій професійний рівень знань, загальну культуру; вести документацію з питань виконання посадових обов'язків (журнали, плани роботи тощо); сприяти особистим прикладом і настановами вихованню поваги до державної символіки, принципів загальнолюдської моралі; проходити щороку в установленому порядку медичне обстеження; додержуватись вимог статуту спортивної школи, виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку та посадові обов'язки, накази і розпорядження керівництва спортивної школи; брати участь у роботі тренерської ради спортивної школи; додержуватись норм санітарно-гігієнічного та антидопінгового законодавства під час проведення навчально-тренувальних занять і спортивної роботи (Витяг з Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Затверджено Кабінетом Міністрів України. Постанова від 5 листопада 2008 р. № 993. Редакція від 20.08.2019 р.).

Головна особливість тренерів ДЮСШ полягає у педагогічному характері. Тренер повинен не тільки вчити й розвивати юних спортсменів для досягнення ними спортивних результатів, але й виховувати їх, формувати гармонійну особистість.

У процесі роботи з дітьми й підлітками тренеру важливо враховувати вікові особливості мотиваційної сфери своїх учнів: 1) дифузність інтересів до спорту (діти і підлітки часто міняють вид спортивних занять або прагнуть займатися кількома видами одразу); 2) відношення до характеру вправ; 3) вікові та психологічні особливості дітей.

2. Психолого-педагогічний такт тренера-викладача

Психолого-педагогічний такт включає комплекс психологічних та педагогічних прийомів, що спрямовані на високу результативність та задоволеність у спорті.

Психологічний такт передбачає врахування особливостей дітей, їх темпераменту. Дотримання психологічного такту вимагає постійного контролю над своїми думками, діями. Виокремлюють такі психологічні особливості особистості педагога:

- природність і простота спілкування без фамільярності;
- довіра без потурання;
- серйозність тону без натягнутості;
- іронія і гумор без глузування;
- вимогливість без мілкої причепливості, грубості;
- доброзичливість без приголублювання;
- діловий тон без роздратованості;
- своєчасність виховного впливу без квапливості;
- принциповість і наполегливість без впертості;
- уважність і чуйність до учнів без підкреслення цього;
- віддача розпоряджень без благання;
- навчання без підкреслювання своєї переваги у знаннях та вміннях;
- вислуховування без вираження байдужості.

Педагогічний такт сприяє формуванню чеснот: доброзичливості, чуйності, відвертості, поваги та інших. Він включає етичне спілкування в складних педагогічних ситуаціях, уміння знайти педагогічно доцільний і ефективний спосіб впливу, відчуття міри, швидкість реакції, здатність правильно оцінювати ситуацію і знаходити оптимальне рішення.

Педагогічний такт тренера ДЮСШ полягає в умінні знайти спільну мову з дітьми різних вікових груп, керувати своїми почуттями, не втрачати самовладання, емоційну рівноваженість у поєднанні з високою принциповістю та вимогливістю. Педагогічний такт реалізується через мовлення і стиль поведінки.

Тактичний тренер може більш швидко і безпомилково розібратися у ситуації, що виникла, зрозуміти труднощі спілкування для того чи іншого учня, визначити його стан і з урахуванням цього знайти єдине правильне рішення, дібрати необхідну форму впливу, знайти правильні слова, інтонацію, щоб не поставити учня у незручне становище.

Тактичний тренер буде терпляче відноситися до учня, якщо його квапливість пов'язана з особливостями темпераменту, виявлятиме особливий

такт при дефектах мовлення учня; відноситиметься зі співчуттям до підлітка, який проявляє незграбність, або дівчинки, яка боїться виконувати вправу.

Педагогічний такт особливо необхідний у тих випадках, коли тренер приступає до керівництва вже існуючої команди, що має свої традиції, погляди на тактику гри, відношення до тренера тощо.

3. Культура мовлення тренера

Культура мовлення – володіння нормами усної і письмової літературної мови (орфоепія, наголос, слововживання, орфографія, морфологія, синтаксис), а також уміння використовувати виражальні можливості мови відповідно до мети висловлювання, комунікативної цілеспрямованості, умов спілкування (за М. Наумчук, Л. Лушпинською).

Оскільки мовлення завжди використовується з комунікативною метою, то до ознак культури мовлення відносимо: дотримання формул мовленнєвого етикету, толерантність, уміння шанобливо, ввічливо звертатися до співбесідника, зважити на його вік, стать тощо.

Виокремлюють компоненти культури мовлення тренера, серед яких:

- 1) грамотність побудови фраз;
- 2) простота і ясність викладу;
- 3) виразність:
 - інтонація і тональність;
 - темп мови, паузи;
 - динаміка звучання голосу;
 - словниковий запас;
 - образність мовлення;
 - дикція;
- 4) орфоепічна вимова слів;
- 5) правильне використання спеціальної термінології, що полягає в уникненні:
 - сталих виразів;
 - плеоназмів у командах;
 - жаргонних слів;
- 6) стислість (небагатослів'я).

Вплив тренера на свідомість і волю спортсменів може здійснюватися у формі: 1) прояву уваги до них, 2) прохання, 3) вимоги, 4) переконання, 5) навіювання тощо.

Прояв уваги. Тренер повинен прагнути до того, щоб кожен учень відчував на занятті, що він знаходиться у полі зору тренера. Це досягається

шляхом встановлення різних контактів-звернень до учнів у формі запитань: «Як ти себе відчуваєш?», «Не забився?», «Не боляче?» тощо.

Прохання. Може використовуватися як форма впливу на учня в тому випадку, коли тренер замість вимоги використовує форму звернення.

Вимога. Вважається одним із впливів на особистість. Її використання обумовлено більш високим статусом тренера. Вимоги повинні мати певну аргументацію, однак:

- 1) аргументація не повинна перетворюватися у читання моралі, нотації;
- 2) аргумент, хоча і може бути заздалегідь підготовлений тренером, проте для спортсменів повинен виглядати експромтом;
- 3) необхідно враховувати вікові й статеві особливості своїх учнів.

Переконання. Його основою слугує роз'яснення причинно-наслідкових зв'язків і відношень, виділення соціальної особистісної значимості рішення того чи іншого питання.

Навіювання – це психологічний вплив однієї людини на іншу (або однієї людини на групу осіб, або навпаки), яке здійснюється за допомогою мови і немовних засобів (жестів, міміки тощо) і відрізняється зниженою аргументацією. Навіювання адресоване не до розуму і логіки, а до почуттів. Спортсмени під час навіюванні вірять у ті докази, які висловлюються тренером. У цьому випадку вони орієнтуються не стільки на зміст навіювання, скільки на його форму і джерело, тобто на ту особу, яка дає поради або вказівки. Навіювання, що приймається спортсменом, стає їх внутрішнім мотиватором, який спрямовує, регулює і стимулює їх психічну й фізичну активність.

Дієвим засобом впливу тренера на дітей, що займаються спортом, є заохочування. Заохочування може здійснюватися морально – схвалення, вдячність, прояв довіри і матеріально – нагородження грамотою, призом тощо. Ще однією формою заохочення є схвалення. Схвалювати можна різними способами: словом, інтонацією, мімікою (посмішкою), пантомімікою (кивком голови), аплодисментами.

Усні зауваження варто робити у спокійній і тактовній формі, причому перше зауваження варто робити віч- на-віч.

Вибір того чи іншого засобу впливу вимагає від тренера врахування психологічних особливостей своїх учнів. Люди з низькою самоповагою чутливі до всього, що торкається їхньої самооцінки, вони сильніше реагують на сміх, критику, догану, ніж люди з високою самоповагою. Вони рідко беруть участь у суперечках, уникають відповідальних змагань. Спортсменів такого психічного складу варто частіше заохочувати, помічаючи майже незначні їх успіхи.

Контрольні запитання та завдання:

1. Порівняйте особливості роботи вчителя фізичної культури та тренера.
Знайдіть спільні й відмінні риси.

2. Проаналізуйте вимоги до особистості тренера.

3. Охарактеризуйте якості, на яких базується психологічний такт.

4. З'ясуйте, у чому полягає культура мовлення тренера.

Завдання для самостійного опрацювання: тезисно описати форми впливу тренера на спортсменів.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Вкажіть правильне визначення поняття: «Педагогіка – це...»

А. Наука (система знань), що вивчає і формулює закономірності, форми, методи навчання та виховання.

Б. Організована, двостороння діяльність, спрямована на максимальне засвоєння та усвідомлення навчального матеріалу і подальшого застосування отриманих знань, умінь та навичок на практиці.

В. Цілеспрямований процес передачі й засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини.

Г. Форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі.

2. Найважливішими категоріями педагогіки є:

А. «Засоби», «методи», «програми», навчальні плани.

Б. «Освіта», «навчання», «виховання», освітній процес.

В. Прийоми, форми контролю, технічні засоби навчання.

Г. Принципи, система оцінювання, система мотивації.

3. Завданням педагогіки є...

А. Розробка порад, правил і рекомендацій щодо реалізації навчального процесу.

Б. Вияв, вивчення й обґрунтування закономірностей і законів формування та розвитку людської особистості, розробка на цій основі теорії та методики виховання.

В. Вивчення проблем навчання й освіти людей.

Г. Дослідження механізмів, закономірностей засвоєння людиною суспільного розвитку.

4. Об'єктом педагогічної практики є:

А. Реальна взаємодія учасників педагогічного процесу.

Б. Завдання педагогічного процесу.

В. Зміст педагогічного процесу.

Г. Закономірності педагогічної науки.

5. До системи педагогічних наук належать:

А. Загальна педагогіка, порівняльна педагогіка, психологія, історія, філософія.

Б. Загальна педагогіка, вікова педагогіка, спеціальна педагогіка, соціальна педагогіка, методики вивчення окремих предметів.

В. Історія педагогіки, педагогіка вищої школи, етика, естетика.

Г. Соціальна педагогіка, школознавство, історія школи, вікова фізіологія, шкільна гігієна, дошкільна педагогіка.

6. Назвіть педагогічну галузь, яка вивчає особливості виховання й навчання дітей з особливими потребами:

А. Загальна педагогіка .

Б. Вікова педагогіка.

В. Спеціальна педагогіка .

Г. Соціальна педагогіка.

7. Загальна педагогіка – це базова наукова дисципліна, яка вивчає:

А. Загальні закономірності виховання людини.

Б. Системи освіти різних країн.

В. Питання підготовки фахівця для різних галузей народного господарства.

Г. Розвиток виховання як суспільного явища.

8. Педагогічна галузь, що складається з таких розділів, як основи педагогіки, дидактика, теорія виховання, теорія управління навчально-виховним закладом, – це...

А. Загальна педагогіка.

Б. Вікова педагогіка.

В. Порівняльна педагогіка.

Г. Соціальна педагогіка.

9. До методів науково-педагогічного дослідження належать:

А. Тестування, пояснення, інтерв'ю.

Б. Природний експеримент, бесіда, розповідь.

В. Рольова гра, соціометрія, навчальна дискусія.

Г. Педагогічне спостереження, анкетування, лабораторний експеримент.

10. Процес і результат наукової діяльності, спрямованої на здобуття нових знань про закономірності процесу виховання, його структуру і механізми, теорію та методику організації навчально-виховного процесу, його зміст, принципи, організаційні методи та прийоми, називають...

А. Педагогічним спостереженням.

Б. Педагогічним дослідженням.

В. Педагогічним експериментом.

Г. Методикою дослідження проблеми.

11. Педагогічне спостереження – це...

А. Спеціально організоване сприймання педагогічного процесу в природних умовах.

Б. Науково поставлений дослід організації педагогічного процесу в точно врахованих умовах, що забезпечує надійніші результати у педагогічних дослідженнях.

В. Цілеспрямований та організований процес формування особистості.

Г. Цілеспрямована взаємодія вчителя й учнів, у процесі якої засвоюються знання, формуються вміння й навички у школярів.

12. Педагогічний експеримент – це...

А. Спеціально організоване сприймання педагогічного процесу в природних умовах.

Б. Науково поставлений дослід організації педагогічного процесу в точно врахованих умовах, що забезпечує надійніші результати у педагогічних дослідженнях.

В. Цілеспрямований та організований процес формування особистості.

Г. Цілеспрямована взаємодія вчителя й учнів, у процесі якої засвоюються знання, формуються вміння й навички у школярів.

13. Гуманізм, демократизм, народність, природовідповідність – найважливіші принципи педагогічної концепції:

А. О.Макаренка.

Б. В. Сухомлинського.

В. С.Русової.

Г. Б. Грінченка.

14. Вкажіть правильне визначення: «Педагогіка фізичної культури – це...»

А. Наука, що вивчає мету, зміст, закономірності виховання (освіти і навчання) при заняттях фізичними вправами і спортом та керування цим процесом.

Б. Сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

В. Цілеспрямований процес передачі і засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини.

Г. Творчий процес, що вимагає ґрунтовних знань та оволодіння методами педагогічної діагностики.

15. Метод вивчення міжособистісних відносин в первинному колективі і в інших малих групах називається:

А. Спостереження.

Б. Педагогічний експеримент.

В. Соціометрія.

Г. Самооцінка.

16. Колектив як метод виховання, взаємовідносини колективу і особистості, самоуправління у колективі – одні зі складових педагогічної системи:

А. В. Сухомлинського.

Б. С. Русової.

В. О. Макаренка.

Г. Б. Грінченка.

17. Автором книг «Педагогічна поема», «Методи виховання» є:

А. В. Сухомлинський.

Б. С. Русова.

В. Б. Грінченко.

Г. О. Макаренко.

18. Автором творів «Серце віддаю дітям», «Павлівська середня школа», «Народження громадянина» є:

А. В. Сухомлинський.

Б. С. Русова.

В. Б. Грінченко.

Г. О. Макаренко.

19. Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це:

А. Сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людством протягом його історії; історично набутий набір правил усередині соціуму для його збереження та гармонізації.

Б. Складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

В. Комплекс засобів організації праці для створення сприятливої виробничої атмосфери разом із результатами застосування їх і базується на науковій організації праці.

Г. Комплекс фізичних вправ.

20. Проблеми фізичної культури у своїх працях висвітлював:

А. В. Сухомлинський.

Б. Г. Ващенко.

В. О. Макаренко.

Г. Г. Сковорода.

21. Компетентність – це:

А. Динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи

успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність.

Б. Діяльність суб'єкта освітньої діяльності, спрямована на організацію, забезпечення та реалізацію освітнього процесу у формальній та/або неформальній освіті.

В. Комплекс визначених законодавством, освітньою програмою та/або договором дій суб'єкта освітньої діяльності, що мають визначену вартість та спрямовані на досягнення здобувачем освіти очікуваних результатів навчання.

Г. Сукупність складників освіти, рівнів і ступенів освіти, кваліфікацій, освітніх програм, стандартів освіти, ліцензійних умов, закладів освіти та інших суб'єктів освітньої діяльності, учасників освітнього процесу, органів управління у сфері освіти, а також нормативно-правових актів, що регулюють відносини між ними.

22. Освіта – це:

А. Процес і результат оволодіння системою знань, умінь і навичок, формування на їх основі світогляду, духовності, розвитку творчих сил та здібностей особистості.

Б. Цілеспрямований педагогічний процес організації активної навчально-пізнавальної діяльності з оволодіння знаннями, вміннями і навичками, у ході якого здійснюється освіта людини, формується система відповідних компетентностей.

В. Організований педагогічний процес, у ході якого здійснюється цілеспрямований вплив на людину із метою розвитку духовного світу, формування певних якостей.

Г. Система науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості шляхом формування та застосування її компетентностей.

23. Навчання – це:

А. Це цілеспрямований педагогічний процес організації активної навчально-пізнавальної діяльності з оволодіння знаннями, вміннями і навичками, у ході якого здійснюється освіта людини, формується система відповідних компетентностей.

Б. Система науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості шляхом формування та застосування її компетентностей.

В. Організований педагогічний процес, у ході якого здійснюється цілеспрямований вплив на людину з метою розвитку духовного світу, формування певних якостей.

Г. Процес і результат оволодіння системою знань, умінь і навичок, формування на їх основі світогляду, духовності, розвитку творчих сил та здібностей особистості.

24. Виховання – це:

А. Організований педагогічний процес, у ході якого здійснюється цілеспрямований вплив на людину із метою розвитку духовного світу, формування певних якостей.

Б. Система науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості шляхом формування та застосування її компетентностей.

В. Процес і результат оволодіння системою знань, умінь і навичок, формування на їх основі світогляду, духовності, розвитку творчих сил та здібностей особистості.

Г. Це цілеспрямований педагогічний процес організації активної навчально-пізнавальної діяльності з оволодіння знаннями, вміннями і навичками, у ході якого здійснюється освіта людини, формується система відповідних компетентностей.

25. Освітній процес – це:

А. Система науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості шляхом формування та застосування її компетентностей.

Б. Процес і результат оволодіння системою знань, умінь і навичок, формування на їх основі світогляду, духовності, розвитку творчих сил та здібностей особистості.

В. Це цілеспрямований педагогічний процес організації активної навчально-пізнавальної діяльності з оволодіння знаннями, вміннями і навичками, у ході якого здійснюється освіта людини, формується система відповідних компетентностей.

Г. Організований педагогічний процес, у ході якого здійснюється цілеспрямований вплив на людину із метою розвитку духовного світу, формування певних якостей.

26. Діяльність вчителя здійснюється в декілька етапів:

А. Відчуття і сприйняття педагогічної ситуації, показ фізичних вправ.

Б. Підготовка, виконання плану й оцінка досягнутого.

В. Запам'ятовування і відтворення інформації та вирішення виникаючих у ході діяльності завдань.

Г. Психічне настроювання на урок, показ фізичних вправ, створення умов для успішного здійснення діяльності.

27. Для вирішення педагогічних завдань учитель фізичної культури виконує різноманітні функції:

А. Аналіз педагогічної ситуації та висування гіпотези.

Б. Прогностична оцінка способів мети і вибір кращого.

В. Проектувальні, організаційні, освітні, виховні, адміністративно-господарські тощо.

Г. Мотиваційні, перцептивні, мнемічні, розумові, імажинативні, рухові.

28. Діяльність учителя фізичної культури протікає в специфічних умовах:

А. Необхідності придбання і ремонту спортивного обладнання та інвентарю.

Б. Складності формування фізичних якостей у дітей різних вікових груп.

В. Виборі способів досягнення мети, коректування плану уроку в зв'язку зі зміною ситуації.

Г. Психічного напруження, фізичного навантаження, врахування зовнішньосередових факторів.

29. Загальна психолого-педагогічна компетентність учителя – це:

А. Володіння базовими психолого-педагогічними знаннями й уміннями, які визначають здатність до розв'язання широкого кола освітніх і виховних завдань у різних педагогічних системах; відповідність певним професійно-педагогічним вимогам незалежно від спеціалізації педагога; володіння сукупністю загальнолюдських, соціально та професійно важливих якостей особистості, необхідних для успішної професійно-педагогічної діяльності.

Б. Володіння специфічними для педагога фізичного виховання медико-біологічними, психологічними і педагогічними знаннями й уміннями, що визначають здатність до розв'язання освітніх і виховних завдань у фізкультурно-спортивній діяльності на різних рівнях (ланках) освіти.

В. Відповідність конкретним професійно-педагогічним вимогам (належний фізичний стан і психічна врівноваженість), що ставляться до педагога в галузі ФКіС.

Г. Володіння сукупністю фізичних, морально психологічних і професійно важливих якостей особистості, необхідних для ефективної професійно-педагогічної діяльності.

30. Принцип гармонійного розвитку особистості полягає в тому, що:

А. Фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості.

Б. Людина має займатися мистецтвом.

В. Людина має забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

Г. Займатися самоосвітою.

31. Принцип зв'язку із життєдіяльністю визначає:

А. Прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

Б. Гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві.

В. Фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості.

Г. Професійну спрямованість людини.

32. Принцип оздоровчої спрямованості відображає:

А. Гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві.

Б. Прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

В. Людина має забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

Г. Професійну спрямованість людини.

33. Чинники, що обумовлюють активність учнів на уроці фізичної культури, можна розподілити на дві групи:

А. Біологічні і соціальні.

Б. Об'єктивні та суб'єктивні.

В. Індивідуальні та суспільні.

Г. Фізіологічні та психічні.

34. Структура уроку з фізичної культури передбачає його побудову:

А. Три частини: підготовча, основна, заключна.

Б. Дві частини: вступний інструктаж, підсумок уроку.

В. Чотири частини: початок, основна частина, висновки, домашнє завдання.

Г. Не структурується.

35. Метод спостереження полягає:

А. У використанні вчителем для з'ясування взаємин учнів, для вираховування коефіцієнта згуртованості та ін.

Б. У цілеспрямованому зборі фактів поведінки і діяльності школяра з метою їх наступного аналізу і тлумачення.

В. У строго визначених цілях: учитель повинен чітко уявляти собі, що він хоче довідатися з бесіди, і відповідно до цього будувати її план.

Г. У виконанні учнями стандартних завдань.

36. Природний експеримент:

А. Проводиться в звичних, тобто в реальних, для школярів умовах, але експериментальному впливу піддаються (моделюються) самі умови.

Б. Пов'язаний з виконанням учнями стандартних завдань.

В. Полягає в цілеспрямованому зборі фактів поведінки і діяльності школяра з метою їх наступного аналізу і тлумачення.

Г. Полягає у проведенні дослідів.

37. Автоматизована дія, що закріплена в процесі багатократних повторень називається:

А. Вмінням.

Б. Тренуванням.

В. Навичкою.

Г. Вправою.

38. Складання в учнів виразного і повного уявлення про предмети, що вивчаються, про дії і явища вимагає принцип:

А. Наочності.

Б. Науковості.

В. Системності й послідовності.

Г. Свідомості та активності.

39. Частиною будь-якого метода називають:

А. Засоби навчання.

Б. Методичний прийом.

В. Принципи навчання.

Г. Тренажери, навчальні посібники, спортивне обладнання.

40. Активність учнів на уроці фізичної культури обумовлюється розподілом на такі чинники:

А. На пізнавальні та рухові.

Б. Ті, що стимулюють прояв психічної та організованої активності.

В. На соціальні та біологічні.

Г. Ті, що стимулюють цілеспрямований розвиток в учнів вольових та фізичних якостей.

41. Формула НУШ включає всі компоненти, окрім:

А. Новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві.

Б. Педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем і батьками.

В. Орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм.

Г. Учитель головний в освітньому процесі.

42. Цілеспрямованість до занять фізичною культурою виникає в учнів у тому випадку, якщо:

А. Запровадити на уроках і в позаурочній роботі виконання важких та змагальних вправ.

Б. Фізичні вправи викликають задоволеність та потребу в рухах.

В. Мета значима для школяра, відповідає його спонуканням й інтересам, і вважається досяжною ним.

Г. Спрямувати школярів на сумлінне виконання вправ різнобічного впливу на їх організм.

43. Якому поняттю відповідає визначення: «Комплекс властивостей особистості, який забезпечує високий рівень самоорганізації професійної педагогічної діяльності на рефлексивній основі»:

А. Педагогічна діяльність.

Б. Педагогічна майстерність.

В. Педагогічна техніка.

Г. Педагогічна творчість.

44. Групи, з думкою яких учень особливо рахується, чії норми і установки не тільки ним приймаються, але й стають мотивами його поведінки називаються:

А. Пізнавальними.

Б. Активними.

В. Соціальними.

Г. Референтними.

45. Педмайстерність – це...

А. Наука про учня.

Б. Наука про виховання та навчання школяра .

В. Наука про професійну компетентну діяльність учителя.

Г. Наука про навчання як спеціально організовану діяльність.

46. Розвиток колективу учнів відбувається за такими стадіями:

А. Задоволеністю учнями виконанням колективних дій.

Б. Початкове згуртування, складання єдиної громадської думки, зайняття учнями сприятливої для свого розвитку позиції.

В. Запровадженням на уроках і в позаурочній роботі виконання важких та змагальних вправ.

Г. Спрямуванням школярів на сумлінне виконання вправ, що різнобічно впливають на їх організм.

47. Щоб досягти бажаного виховного результату, вчитель повинен врахувати декілька моментів:

А. Вікові особливості дітей і рівень розвитку колективу.

Б. Колективні та громадські інтереси.

В. Вміння вести здоровий спосіб життя, звичку займатися фізичними вправами.

Г. Умови проведення уроку.

48. Витривалість людини – це:

А. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.

Б. Здатність до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення, що розвивається.

В. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.

Г. Здатність витримувати навантаження.

49. Спритність – це:

А. Здатність до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення, що розвивається.

Б. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.

В. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.

Г. Здатність швидко бігати.

50. Гнучкість – це:

А. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.

Б. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.

В. Здатність до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення.

Г. Здатність витримувати навантаження

51. Основною умовою цілеспрямованого впливу на особистість школяра є:

А. Правильне сприймання вчителем особистості дитини.

Б. Спеціальна організація провідного виду діяльності.

В. Уміння враховувати основні потреби дитини.

Г. Врахування особистісних якостей учня в організації діяльності.

52. Виберіть основний принцип розбудови НУШ:

А. Моделювання.

- Б. Інтеграція.
- В. Компетентнісний підхід.
- Г. Проектування.

53. Основна форма організації навчання з фізичної культури – це:

- А. Урок.
- Б. Спортивне змагання.
- В. Естафета.
- Г. Фізкультхвилинки.

54. Вирішення навчально-тренувальних завдань у більшості залежить від:

- А. Активності спортсменів.
- Б. Чинників навколишнього середовища.
- В. Мотиваційного компонента.
- Г. Бажання спортсменів.

55. Великий вплив на активність спортсменів на тренувальних заняттях спричиняє їх:

- А. Попередня перемога.
- Б. Задоволеність тренуваннями.
- В. Поразка на попередніх змаганнях.
- Г. Вимоги тренера.

56. Розумінням спортсменами мети і завдань спортивного тренування, престижності занять спортом і міри своєї відповідальності за досягнення високого результату – складова принципу:

- А. Наочності.
- Б. Науковості.
- В. Свідомості та активності.
- Г. Міцності і прогресування.

57. Явище ремінісценції – це:

А. Більш повне і точніше відтворення збереженого в пам'яті матеріалу в порівнянні із спочатку зафіксованим.

Б. Побудова тренувального процесу, яка враховує індивідуальні (психологічні і фізіологічні) особливості спортсменів для найбільшого розвитку у них якостей і придбання ними знань та навичок.

В. Розподіл спортсменів на групи з урахуванням їх підготовленості.

Г. Можливість здійснювати спортивні дії відповідно певним правилам, інструкції.

58. Вміння – це:

А. Психолого-педагогічною категорія, що визначає можливість здійснювати спортивні дії відповідно певним правилам, інструкції.

Б. Частково або повністю автоматизовані дії.

В. Рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання та завдання фізичного розвитку.

Г. Поєднання декількох специфічних рухових дій.

59. Вищою формою активності спортсменів є:

А. Виконання всіх завдань тренера.

Б. Їх уміння проводити тренування.

В. Допомога своїм товаришам під час тренувань.

Г. Оцінювання своїх успіхів і аналіз причини невдач.

60. Планування тренувального процесу спортсменів в основному складається з:

А. Планування тренування з урахуванням удосконалення їхньої техніки, тактики та фізичних якостей.

Б. Встановлення мети та тривалості шляхів її досягнення.

В. Складання загальних й індивідуальних планів підготовки.

Г. Обліку та оцінки стану й динаміки працездатності спортсмена, прийняття рішень на майбутнє.

61. Вкажіть, яка модель не належить до побудови тренувального процесу:

А. Модель спортивної підготовленості.

Б. Модель «після бою».

В. Модель відповідності обраному виду спорту.

Г. Модель активного самотренування.

62. До видів контролю для ефективного керування процесом підготовки спортсменів не належить:

А. Оперативний або поточний (щоденний, 2-3 рази в день, 3-5 рази на тиждень).

Б. Підсумковий (в кінці великого циклу підготовки).

В. Етапний (раз в 1-3 місяці).

Г. Щоквартальний (1 раз в 3 місці).

63. Спортивна форма – це:

А. Сталий стан, що триває певний проміжок часу, у процесі якого виникає фізичне і моральне налаштування спортсмена на досягнення високого результату й готовність боротися з будь-якими труднощами на наступних змаганнях.

Б. Стан оптимальної готовності особистості до спортивних досягнень, що є результатом відповідної підготовки, на кожному новому етапі спортивного вдосконалення.

В. Стан всього періоду спортивної кар'єри особистості.

Г. Досконалі уміння в галузі обраного виду спорту.

64. До видів підготовки спортсмена не належать:

А. Фізична.

Б. Вольова.

В. Технічна.

Г. Тактична.

65. Готовність до змагань – це:

А. Стан оптимальної готовності особистості до спортивних досягнень, що є результатом відповідної підготовки, на кожному новому етапі спортивного вдосконалення.

Б. Сталий стан, що триває певний проміжок часу, у процесі якого виникає фізичне і моральне налаштування спортсмена на досягнення високого результату й готовність боротися з будь-якими труднощами на наступних змаганнях.

В. Можливість здійснювати спортивні дії відповідно певним правилам, інструкції.

Г. Посилений контроль за руховими актами та аналіз зовнішньої інформації.

66. Спортивна техніка – це:

А. Найбільш раціональний, ефективний спосіб виконання даного виду спорту в цілому і його окремих підсистем.

Б. Стан оптимальної готовності особистості до спортивних досягнень, що є результатом відповідної підготовки, на кожному новому етапі спортивного вдосконалення.

В. Фізична, технічна, тактична й морально-вольова підготовка спортсмена.

Г. Специфічні деталі будь-якої частини спортивної вправи, підсистема окремих прийомів.

67. Підберіть відповідь із правильним визначенням поняття «спортивна тактика»:

А. Це спрямованість спортсмена на високий результат.

Б. Це доцільна і свідома зміна поведінки і дій спортсмена (команди) з метою досягнення успіху.

В. Це діяльність спортсмена, що спрямована на нав'язування супернику бажаних дій і поведінки.

Г. Це спрямована діяльність щодо намагання виграти змагання із будь-яким результатом.

68. Теоретична підготовленість спортсмена досягається шляхом:

А. Лекцій, бесід та самоосвіти спортсмена.

Б. Рационального вирішення завдань, необхідних безпосередньо в спортивно-виконавчій діяльності.

В. Загальної та спеціальної теоретичної підготовки.

Г. Перегляду та обговорення із спортсменами навчально-тренувальних занять інших спортсменів.

69. Процес, що спрямований на забезпечення фізичної підготовленості називається:

А. Спортивним тренуванням.

Б. Фізичним розвитком.

В. Фізичним вихованням.

Г. Фізичною підготовкою.

70. Доберіть відповідь із правильним визначенням поняття «рухові якості»:

А. Дії, якими людина оволоділа в результаті навчання або самонавчання.

Б. Безумовно-рефлекторні акти людини, що виконуються із відповідною силою, тривалістю, швидкістю.

В. Комплекс функціональних властивостей організму, що характеризують рухові задатки людини.

Г. Фактор всебічного і гармонійного розвитку форм і функцій організму.

71. Для ефективного керування процесом підготовки спортсменів проводять такі види контролю:

А. Щоденник самоконтролю та педагогічний контроль.

Б. Медичний та науковий контроль.

В. Оперативний, етапний, підсумковий контроль.

Г. Тести, вправи, прикладні вимірювання.

72. Формування моральних якостей учнів вимагає додержання наступних умов:

А. Аргументоване доведення до учнів певних положень моральної поведінки, збудження високої активності, жвавий обмін думками.

Б. Придбання знань про моральну поведінку, правильна організація життя і діяльності, вироблення потреб моральної поведінки.

В. Організація життєвих, а не штучних ситуацій, багаторазове виконання суспільно корисних дій.

Г. Проведення змістовних та доступних учням бесід на моральні теми, вирішення ситуативних завдань та допомога школярам їх долати.

73. Стан готовності спортсмена до змагань пов'язаний:

А. З концентрацією на наступний виступ та перейманням за результат.

Б. З бажанням уникнути неприємностей (невдачі) у наступному змаганні.

В. Із прагненням до боротьби у наступному змаганні.

Г. З вольовою мобілізацією фізичних і духовних сил.

74. Де і як можна сформувавши у спортсмена впевненість у своїх силах:

А. На тренуваннях, за умови високої фізичної підготовленості.

Б. На тренуваннях, за умови високої технічної готовності.

В. На змаганнях-прикидках, спарингах за умови перемоги більш кваліфікованого спортсмена.

Г. На товаристських спортивних зустрічах із спортсменами, нижчими за кваліфікацією.

75. Спортивна кар'єра – це:

А. Перемога під час змагань.

Б. Багаторічні заняття людиною спортом, націлені на високі досягнення і пов'язані з постійним удосконаленням спортсмена в обраному виді спорту.

В. Призначення на посаду тренера.

Г. Підготовка спортсменів до участі у змаганнях.

76. З'ясуйте зміст поняття «спортивна кар'єра»:

А. Наявність стійкого інтересу до обраного виду спорту та відповідальне ставлення до спортивної діяльності.

Б. Вдалі виступи спортсмена на кваліфікованих змаганнях та прагнення стати майстром спорту.

В. Уміння спортсмена поєднати заняття спортом із навчанням (в школі, коледжі, закладі вищої освіти тощо).

Г. Багаторічні заняття людиною спортом, націлені на високі досягнення та удосконалення у обраному виді спорту.

77. Проблемою спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації є:

А. Острах не врегулювати зайву вагу та отримати зауваження від тренера.

Б. Відчуття недоброзичливості партнерів, їх заздрість, конфлікти зі старшими за віком членами команди.

В. Невідповідність реального тренувального процесу з уявленням про нього та обраний вид спорту.

Г. Невдалі виступи на змаганнях, боязкість реалізувати себе та отримати травму.

78. Спортсмени долають кризу такими шляхами:

А. Застосуванням фармакологічних засобів заспокійливої спрямованості.

Б. Побудовою групи психологічної підтримки, веденням щоденника, переходом у інший вид спорту.

В. Пасивним відпочинком (перегляд кіно, телевізійних передач, читання книг тощо).

Г. Активним відпочинком (плавання, рибалка, походи тощо).

79. Форми проведення фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням місця їх проведення поділяють на:

А. Просто неба, під дахом, на воді.

Б. Просто неба, під дахом, на полях та майданчиках.

В. На воді, на повітрі, в приміщенні.

Г. У басейні, в залі, на майданчику.

80. Педагогічний процес є системою, тому що:

А. Він має всі ознаки системи: компоненти, структуру, цілісність, інтегральний результат, зв'язок з іншими системами.

Б. Він поєднує в собі процеси навчання, виховання і розвитку.

В. Його складовими є дії вихователя та вихованців.

Г. Складається з чітко окреслених частин, що є незмінними.

81. Цілісність педагогічного процесу полягає:

А. У тому, що процеси, які утворюють педагогічний процес, мають багато спільного між собою.

Б. У підкоренні всіх процесів, що його утворюють, головній і єдиній меті – формуванню всебічно і гармонійно розвиненої особистості.

В. У тому, що педагогічний процес має цільовий, змістовий, діяльнісний, результативний компоненти.

Г. У діяльності вчителя.

82. Рухова активність – це:

А. Сукупність рухової діяльності людини у побуті, процесі праці, навчання, під час дозвілля і відпочинку.

Б. Спеціально організована сукупність різних видів оздоровчих занять.

В. Спеціально упорядкована сукупність методів, засобів і форм оздоровчих занять.

Г. Спеціально організований педагогічний процес, який спрямований на зміцнення здоров'я людини.

83. Масовий спорт (спорт для всіх) – це:

А. Діяльність, яка має за мету створення необхідних умов для розвитку й успішного проведення занять з оздоровчої фізичної культури.

Б. Діяльність суб'єктів сфери фізичної культури та спорту, яка спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного розвитку та ведення здорового способу життя.

В. Діяльність суб'єктів сфери фізичної культури та спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час дозвілля для зміцнення здоров'я.

Г. Процес використання фізичних вправ і природних сил середовища з метою досягнення високих спортивних результатів.

84. Фізкультурно-оздоровча діяльність – це:

А. Спеціально упорядкована сукупність методичних прийомів, форм і засобів проведення відновлювальних занять з особами з обмеженими можливостями.

Б. Діяльність суб'єктів сфери фізичної культури та спорту, яка спрямована на підвищення спортивної майстерності.

В. Система заходів масового спорту та фізичного виховання, спрямованих на створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини за місцем навчання, роботи, проживання та відпочинку з метою зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

Г. Складова частина культури суспільства і самої людини, змістом якої є підвищення професійної компетентності в діяльності.

85. Способи поєднання спортивних ігор з циклічними вправами під час проведення оздоровчих занять такі:

А. На початку заняття спортивні ігри, в середині – циклічні вправи, в заключній частині – знову спортивні ігри.

Б. Поточний, почерговий, паралельний, груповий.

В. Тиждень займатися циклічними вправами, потім тиждень – спортивними іграми.

Г. Чергування у тижневому мікроциклі перших та других; використання в одному занятті циклічних вправ з елементами спортивних ігор.

86. Фізичний стан людини – це:

А. Стан повноцінного фізичного, психічного та соціального благополуччя людини при відсутності захворювань або фізичних дефектів.

Б. Сукупність морфофункціональних показників, які свідчать про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини.

В. Стан організму, який свідчить про відсутність хвороби.

Г. Стан повноцінного духовного, матеріального та соціального благополуччя людини.

87. Перспективними завданнями виховної роботи в ДЮСШ є:

А. Створення умов для найкращої реалізації рухового потенціалу.

Б. Організація змістовного дозвілля та створення умов для рекреації вихованця.

В. Підготовка вихованця до виконання соціальних ролей, сприяння набуттю ним соціального статусу, інакше кажучи, його соціалізація, яка дає можливість самореалізації в соціальному просторі.

Г. Виконання комплексу спортивних заходів.

88. На етапі спеціалізованої базової підготовки основним завданням виховної роботи тренера-викладача є:

А. Формування ціннісного ставлення до олімпійських ідеалів.

Б. Формування виховної системи та створення колективу.

В. Розвиток олімпійських рис особистості.

Г. Вироблення навичок.

89. Періодизація спортивної підготовки в ДЮСШ включає етапи:

А. Початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки.

Б. Ознайомчий, засвоєння техніки, засвоєння тактики, спортивного тренування.

В. Перший, другий, третій, четвертий.

Г. Знайомство з колективом, формування професійних навичок.

90. Тренеру важливо враховувати певні вікові особливості мотиваційної сфери дітей і підлітків:

А. Бажання тренуватися і перемагати.

Б. Отримання задоволеності від перемоги на змаганнях.

В. Дифузність інтересів до спорту та відношення до характеру вправ.

Г. Відповідальне ставлення до тренера та членів команди.

91. Професійна компетентність учителя – це:

А. Необхідний комплекс умінь, які набуваються у процесі здобуття вищої освіти.

Б. Показник рівня засвоєння вчителем спеціальних знань.

В. Необхідний комплекс здібностей, фізичних, нервово-психічних і моральних якостей, що потрібні для набуття певних робочих функцій і успішної діяльності у сфері освіти.

Г. Процес і результат творчої професійної діяльності, інтегрований показник особистісно-діяльнісної сутності вчителя, зумовлений рівнем реалізації його гуманістичної спрямованості.

92. З'ясуйте, що таке імідж тренера-викладача:

А. Метод підвищення престижу професії тренера-викладача в суспільстві.

Б. Спосіб будь-яким шляхом зміцнити авторитет своєї особистості серед вихованців.

В. Символ тренера-викладача, що відображає спрямованість його особистості.

Г. Образ, характеристика особистості тренера-викладача, що має зовнішні прояви та внутрішній зміст, який суттєво відрізняє його від колег.

93. Педагогічна техніка тренера-викладача – це:

А. Здатність налаштовувати себе на спокійний настрій у педагогічній діяльності.

Б. Здатність до ефективного користування своїм психофізичним апаратом як інструментом виховного впливу.

В. Результат довготривалої спортивної практики.

Г. Можливість продемонструвати правильне виконання спортивної вправи.

94. Виховна робота тренера-викладача є послідовністю прийомів:

А. Гра, тренування, дозвілля.

Б. Покарання, нагорода, контроль.

В. Розповідь, вправа, тестове завдання.

Г. Переконавання, заохочення, приклад, змагання.

95. Цільовим орієнтиром виховної роботи тренера-викладача є:

А. Створення умов для максимального прояву фізичних якостей юного спортсмена в змагальній діяльності.

Б. Розвиток у вихованця соціально значущих якостей, які дадуть йому змогу максимально реалізувати свій фізичний потенціал у спортивній діяльності.

В. Формування в юного спортсмена особистісних якостей та рис характеру, що відповідають соціальним ідеалам.

Г. Формування навичок взаємодії між учасниками спортивного колективу.

96. Цілісний метод навчання передбачає:

А. Вивчення всієї дії цілком.

Б. Засвоєння рухової дії частинами під керівництвом тренера-викладача.

В. Навчання складних дій з використанням загальнорозвивальних вправ.

Г. Використання тренажерних пристроїв.

97. Визначте принципи системи підготовки спортсменів:

А. Модернізації, оптимізації, удосконалення.

Б. Довготривалої підготовки, наочності, залежності.

В. Науковості, індивідуальності, збереження досягнень.

Г. Спрямованості до вищих досягнень, взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, циклічності та безперервності підготовки.

98. Визначте направленість педагогічних впливів, що передбачає спортивна підготовка:

А. Виховна, освітня, оздоровча.

Б. Інтенсифікація процесу підготовки, змагання, раціональний відпочинок.

В. Наукова, системна, циклічна.

Г. Всі відповіді неправильні.

99. З'ясуйте, на які групи умовно поділяють методи спортивного тренування дітей та підлітків:

А. Наукові, систематичні, індивідуальні.

Б. Формуючі, констатуючі, діагностуючі.

В. Словесні, наочні, практичні.

Г. Не класифікуються.

100. Яке з визначень ґрунтовніше визначає суть процесу розвитку людини:

А. Цілеспрямований процес перетворення людини із біологічної істоти в соціальну.

Б. Процес соціального становлення людини під впливом цілеспрямованого навчання, виховання, освіти.

В. Процес стихійних і цілеспрямованих, кількісних і якісних, зовнішніх і внутрішніх змін як в організмі, так і в психіці людини.

Г. Процес розвитку задатків людини, успадкованих від батьків.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ТА ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. / Г. В. Безверхня Умань, 2013. – 72 с.
2. Випасняк І. П., Ковальчук Г. А., Презлята Г. В., Фотуйма О. Я. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури. Навчальний посібник / За заг. ред. Г. В. Презлятої. – Івано-Франківськ: Підприємство «ЦСТПРІ «1НІН» ВОІ «СОІУ», 2011. – 314 с.
3. Закон України «Про вищу освіту» // Відомості Верховної Ради України. –2014. – № 1556-VII.
4. Закон України «Про освіту»: [Електронний варіант] Режим доступу: <https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України. Редакція від 16.07.2019, Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>
6. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. Ел. ресурс <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>
7. Ковальчук Г. П., Присакар В. В. Педагогіка фізичної культури: Навчальний посібник / Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. – 424 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. / В.М .Костюкевич– Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
9. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja / Під заг. ред. Бібік Н. М.– К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. – 206 с.
10. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г. В. Ложкин. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
11. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2019/2020 навчальному році Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 01. 07. 2019 р. № 1/11-5966 електронний ресурс <https://osvitoria.media/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2019-2020-navchalnomu-rotsi/>
12. Методика фізичного виховання школярів; навчально-методичний посібник / [Солопчук М. С, Бесарабчук Г. В., Солопчук Д. М., Боднар А. О.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 292 с.
13. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 №1407) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://imzo.gov.ua/osvita>

/zagalno-serednya-osvita-2/navchalni-prohramy-5-9-klasy-naskrizni-zmistovi-iniji / fizychna-kultura-naskrizni-zmistovi-liniji/

14. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

15. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567. К., 2019.

16. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Степанченко Наталія Іванівна. – Вінниця, 2017. – 629 с.

17. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник / В. А. Товт, О. А. Дуло, І. І. Маріонда. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 76 с.

18. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.

19. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. / В. Г. Тулайдан, Ю.Т. Тулайдан – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

20. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О. А. Чичкан, М. М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

21. Фіцула М. М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. / М. М. Фіцула. – К., 2002. – 528с.

22. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури : [монографія] / І. Маріонда, Е. Сивохоп, В. Товт. – Ужгород : Видавництво ПП «Аутодор-Шарк», 2016. – 212 с.

23. Фролова Л. С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 121 с.

24. Часопис «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Режим доступу: [http:// www. ifvs. npu. edu. ua / chasopys-npu-seriia-15](http://www.ifvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15)

25. Шалар О. Г. Практикум з педагогіки фізичного виховання: Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. – 154 с.

26. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с.

27. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Ч.ІІ . – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.

Навчальний посібник

Укладач Хома Тетяна Василівна

ПЕДАГОГІКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
ОПОРНІ КОНСПЕКТИ ЛЕКЦІЙ
для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей
017 «Фізична культура і спорт» та
014 «Середня освіта (фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр»

Тираж 100 примірників

Редакційно-видавничий відділ Ужну