

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Ю. О. Коваленко, Г.А. Омеляненко

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І  
СПОРТУ**

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

**Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № від р.**

**Запоріжжя  
2024**

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

У посібнику висвітленні загальні основи теоретичного та педагогічного аспектів фізичної культури і спорту, розглянуто особливості сучасного покоління дітей, підходи до формування свідомості людини та soft skills навичок, педагогічні та психологічні методи впливу на формування компетентностей школярів відповідно вимог НУШ.

Посібник сприятиме систематизації, кращому засвоєнню та закріпленню знань з психолого-педагогічних основ фізичної культури і спорту. Окрім того, запропоновано контрольні питання та тестові завдання для самоперевірки.

Посібник можна використовувати під час аудиторної та самостійної роботи, при повторенні вивченого матеріалу, підготовці до екзаменів.

Для формування необхідних навичок запропоновано практичні завдання.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньої-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт». Матеріали посібника стануть у нагоді не тільки студентам факультету фізичного виховання, але й вчителям фізичної культури, які вже мають практичний досвід роботи.

*Рецензент*

*М. В. Маліков*, д.біол.н, декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

*Відповідальний за випуск*

*А. П. Конох*, д.пед.н., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>Тема 1 Психолого-педагогічний аспект фізичної культури та спортивної діяльності</b> .....	6
Питання для самоконтролю.....	11
Практичне завдання.....	11
<b>Тема 2 Сучасна освіта в Україні</b> .....	11
Питання для самоконтролю.....	21
Практичне завдання.....	21
<b>Тема 3 Учні як об'єкт діяльності вчителя фізкультури і суб'єкт пізнання</b>	
Питання для самоконтролю.....	24
Практичне завдання.....	24
<b>Тема 4 Кліпове мислення як феномен сучасності</b> .....	25
Питання для самоконтролю.....	32
Практичне завдання.....	32
<b>Тема 5 Урок як навчально-виховний проєкт</b> .....	32
Питання для самоконтролю.....	52
Практичне завдання.....	52
<b>Тема 6 Психологічна характеристика діяльності і особистості сучасного вчителя фізичної культури</b> .....	52
Питання для самоконтролю.....	62
Практичне завдання.....	62
<b>Тема 7 Soft skills сучасних педагогів і майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту</b> .....	63
Питання для самоконтролю.....	68
Практичне завдання.....	68
<b>Тема 8 Педагогічні та психологічні аспекти спортивної діяльності</b> .....	68
Питання для самоконтролю.....	79
Практичне завдання.....	80
<b>Рекомендована література</b> .....	81
<b>Використана література</b> .....	82
<b>ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ</b> .....	85
<b>ДОДАТКИ</b> .....	90

## ВСТУП

Дисципліна «Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту» має науково-пізнавальне і практичне значення та відіграє провідну роль у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту, оскільки оволодіння її основами є базою для подальшого засвоєння знань та формування вмій і навичок фахівців галузі фізичної культури і спорту.

У посібнику зосереджено увагу на педагогічних та психологічних аспектах фізичної культури та навчально-тренувального процесу. Розкрито сутність фізичного виховання як педагогічного явища, зміст і особливості спортивної діяльності. Надано роз'яснення психологічної основи впливу фізичного виховання та спорту на особистість. Розглянуто основні терміни і поняття, якими повинен вільно володіти професійно підготовлений і компетентний вчитель фізичної культури, тренер.

Дисципліна належить до загального циклу підготовки бакалаврів з фізичної культури і спорту за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Детальний виклад матеріалу сприятиме формуванню в студентів глибоких знань і вмій, необхідних для їх успішної професійної діяльності в майбутньому, усвідомленню окремих закономірностей фізичного виховання та навчально-тренувального процесу й урахування їх у педагогічному процесі, ефективному вирішенню завдань фізичної культури і спорту.

Вивчення навчальної дисципліни «Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту» має вагоме значення для формування в студентів фахових компетентностей, зокрема: ЗК 1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 2 Здатність реалізовувати свої права і 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. ЗК 4 Здатність працювати в команді. ЗК 5 Здатність планувати та управляти часом. ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК 11 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ФК 1 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 8 Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК 9 Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК 12 Здатність до безперервного професійного розвитку.

У разі успішного завершення курсу з дисципліни «Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту» студент зможе демонструвати такі результати навчання:

ПРН 1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 4 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5 Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 15 Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 16 Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спорту.

ПРН 17 Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури; мати навички лідерства.

ПРН 18 Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 19 Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН 23 Здатність створювати унікальне навчально-виховне середовище, що сприятиме активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення.

Посібник містить теоретичний матеріал, практичні завдання, питання для самоконтролю з кожної теми, використану та рекомендовану літературу.


Навчальний посібник розрахований для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньої-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт».

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

**Мета вивчення теми:** передача психологічних-педагогічних знань та ознайомлення з основними проблемами та завданнями психології фізичної культури і спортивної діяльності. Формування орієнтованої основи для наступного засвоєння студентами навчального матеріалу по досліджуваній дисципліні.

### **План**

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

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

### **Теоретичні відомості**

#### **1. Педагогічний аспект фізичної культури та спортивної діяльності.**

Особистість людини формується та розвивається під впливом численних чинників, об'єктивних і суб'єктивних, природних і суспільних, внутрішніх і зовнішніх, незалежних і залежних від волі і свідомості людей, діючих стихійно або відповідно певним цілям. При цьому сама людина не пасивна істота, вона виступає як суб'єкт свого власного формування та розвитку.

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

**Фізичне виховання** як педагогічне явище – це діяльність, спрямована на вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань шляхом застосування системи фізичних вправ. До *оздоровчих завдань* фізичного виховання належать: поліпшення фізичного розвитку, виховання правильної постави, профілактика плоскостопості; до *освітніх завдань* – удосконалення рухових здібностей,

набуття спеціальних знань; до *виховних завдань* – формування особистості в цілому.

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

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

Отже, у віковому розвитку людини дуже важлива роль належить фізичному вихованню. Це стосується не тільки сприянню нормальному фізичному розвитку організму і його вдосконаленню, зміцненню здоров'я, а й формуванню духовних якостей особистості. Усе це стає можливим і реальним при правильній постановці фізичного виховання, здійснення його в органічному зв'язку з іншими видами виховання: розумовим, моральним, трудовим, естетичним.

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

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

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

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

Різноманітні нові знання у галузі фізичної культури, придбані школярами, служать їх духовному збагаченню та сприяють розвитку розумових

здібностей, дозволяють більш ефективно використовувати засоби фізичного виховання в спортивній діяльності, у житті.

Фізичне виховання створює сприятливі умови для естетичного виховання. У процесі занять формується красива постава, здійснюється гармонійний розвиток форм статури, виховується розуміння краси і вишуканості рухів. Усе це допомагає вихованню естетичних почуттів, смаків і уявлень, сприяє прояву позитивних емоцій, життєрадісності, оптимізму. Естетичне виховання розвиває людину духовно, дозволяє також правильно розуміти і оцінювати прекрасне, прагнути до нього.

Система занять у фізичному вихованні практично відповідає дидактичним принципам і нормам організації педагогічного процесу, однак має свої специфічні *особливості*. По-перше, це безупинний багаторічний процес, що поширюється на всі періоди життя кожної людини, починається відразу після народження. По-друге, це процес, зміст і форми якого завжди знаходяться в залежності від особливостей, закономірностей, властивих віковій періодизації розвитку людини.

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

Розгортаючись за природними законами, процес фізичного розвитку знаходиться у певній залежності від конкретних умов життя і діяльності людини. У цьому випадку фізичне виховання відіграє особливу роль. Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності вікової періодизації, можна створювати і певні умови, що дозволяють забезпечити оптимізацію розвитку життєво важливих фізичних якостей, рухових здібностей і умінь, кращих для формування особистості окремої людини і суспільства в цілому.

*Основним фактором* практичної реалізації фізичного виховання є активна рухова діяльність, що забезпечує формування раціональних способів виконання рухових дій і інших педагогічних задач.

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

Таким чином, психологія фізичного виховання обумовлена педагогічною спрямованістю, а її зміст складає коло питань, пов'язаних з розглядом психологічних особливостей як учителя фізичної культури, так і учнів, а також організації педагогічного процесу.

## **2. Загальнонаукова характеристика психології фізичної культури та спортивної діяльності.**

*Психологія фізичного виховання та спорту* – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку й формування психіки



людини в специфічних умовах фізичного виховання. Зазначені закономірності є об'єктом дослідження даної науки. Основне завдання психології фізичного виховання – допомогти раціональному вирішенню практичних питань загальнооздоровчого, освітнього і виховного характеру на основі аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні.

**Психологія фізичного виховання** – це наука про людину в сфері фізичного виховання.

Яке ж місце вона займає в системі наук про людину?

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

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

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

Психологічна підготовка має низку істотних особливостей:

1. Це завжди підготовка до визначеного виду діяльності.
2. У ході такої підготовки потрібно цілеспрямовано формувати ті здібності й якості психіки, що забезпечують високу результативність діяльності.
3. Психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання, навчання й тренування і спрямована не тільки на формування й розвиток окремих сторін психіки, а й на вдосконалення важливих для життя позитивних властивостей особистості.

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

- психофізіологічний;
- власне психологічний;
- соціально-психологічний.

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

Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії на зразок завдань з чіткою настановою й психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості тощо), а також психологічні впливи.

Це можуть бути психологічні засоби та прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги та інше. Різні засоби й прийоми психологічної підготовки об'єднуються в методи. Виділяють три основні групи методів: наочні, вербальні й практичні. Залежно від вирішення завдань їх можна використовувати в різних варіантах.

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

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

Зміст психології спорту детермінований двома науками: психологічною і спортивною. Курс базується на знаннях основних положень загальної психології (теорії розвитку особистості, формування уваги, мислення, пам'яті і т. інше) та загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті (основних положень фізичної, технічної, тактичної підготовки, закономірностях підготовки спортсменів до змагань). Психологія спорту має тісний зв'язок з педагогікою (визначає психологічні особливості суб'єктів навчального і виховного процесу), психогігієною, психотерапією, теорією дитячого та юнацького спорту.

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

- вивчення впливу діяльності на психіку спортсменів;
- розробка психологічних умов підвищення ефективності спортивного тренування;
- розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів;
- розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності;
- вивчення соціально-педагогічних явищ у спортивному колективі;
- вивчення психологічних аспектів теоретичної підготовки та морального виховання спортсменів.

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

Можна визначити місце психології й у системі спортивних наук: філософські основи спорту – загальнотеоретична підстава для психології спорту, соціальні основи дають йому соціальну орієнтацію, а природничі – виявляють «природну» організацію суб'єкта спортивної діяльності, створюючи матеріальну основу психології спорту.

У свою чергу, усі ці основи спортивної наукової бази мають зворотний зв'язок із психологією спорту: філософські основи черпають відповідний матеріал (психологічні дані про суб'єкта спортивної діяльності) для філософського узагальнення; соціальні – використовують дані психологічних досліджень при вирішенні соціальних проблем спорту; а природничі, з огляду на психологічні закономірності й особливості спортивної діяльності людини, виділяють більш значущі сторони людського організму в сфері спорту.

### **Питання для самоконтролю**

1. Що є предметом вивчення психології фізичного виховання.
2. Поясніть педагогічну спрямованість фізичного виховання.
3. Вкажіть загальні риси психології фізичної культури та спортивної діяльності.
4. Дайте характеристику відмінним рисам психології фізичної культури та спортивної діяльності.
5. Які специфічні та загальнопедагогічні завдання фізичного виховання ви можете назвати.

### **Практичне завдання**


1. Детально розкрити особливості впливу фізичного виховання та спорту на формування особистісних якостей дітей у вигляді презентації.
2. Опанувати тест «Психометричний тест» (додаток А).

## **Тема 2. Сучасна освіта в Україні**

***Мета вивчення теми:** сформулювати уявлення щодо особливостей сучасної освіти в Україні, надати розгорнуту характеристику особливостей нової української школи, її проблем та перспектив впровадження у майбутньому, сприяти розумінню щодо змін у викладанні фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.*

### **План**

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

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



### **Теоретичні відомості**

Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета – створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка

даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті.

НУШ – це школа, до якої приємно ходити учням.

Реформу НУШ розраховано на роки, адже неможливо швидко змінити освітню традицію, що плекалася в Україні протягом десятиліть. Проте зміни розпочалися.

Зокрема, у вересні 2017 року було ухвалено новий Закон «Про освіту», який регулює основні засади нової освітньої системи, а у лютому 2018 року Кабінет Міністрів затвердив новий Державний стандарт початкової освіти. Ухвалено новий закон «Про загальну середню освіту» у 2022 році, який більш детально розкриє зміни, закладені реформою.

Новий Стандарт початкової освіти з 2017/2018 навчального року успішно проходив апробацію у 100 школах по всій Україні. З 2018/2019 навчального року за цим стандартом розпочали навчання першокласники по всій Україні.

Новий Стандарт початкової освіти передбачає, що вчителі мають працювати за іншими підходами, тому протягом 2018-2019 років відбувається масштабне перенавчання вчителів початкової школи. Вони проходять як дистанційне навчання (онлайн-курс на освітній платформі EdEra), так і очні сесії, в межах яких спеціально підготовлені тренери закріплюють знання педагогів на практиці.

Основні засади реформи шкільної освіти та орієнтовний графік впровадження реформи викладено в Концепції Нової української школи. (English version). Там ви знайдете інформацію про цінності реформи (як-от орієнтація на учня, педагогіка партнерства, справедливе фінансування тощо), основні компетенції та візію, яким має бути випускник НУШ.

Ключова зміна для учнів стосується підходів до навчання та змісту освіти. І ми у МОН переконані, що це – головне. Адже мета НУШ – виховати інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини.

Що змінюється для дітей?

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

Список компетентностей, яких набуватимуть учні, уже закріплено законом «Про освіту». Він створювався з урахуванням «Рекомендації Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя» (від 18.12.2006 р.):

- вільне володіння державною мовою;
- здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами;
- математична компетентність;
- компетентності у галузі природничих наук, техніки 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.

### ЩО ЗМІНЮЄТЬСЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ?

Учитель – це людина, на якій тримається реформа. Без неї чи нього будь-які зміни будуть неможливими, тому один з головних принципів НУШ – умотивований учитель. Це означає, що наша мета – сприяти його професійному та особистому зростанню, а також підвищувати його соціальний статус.

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

Міністерство освіти і науки пропонуватиме типові навчальні програми, проте будь-який учитель чи авторська група може доповнювати їх або створювати свої. Учитель тепер обмежений лише Державним стандартом. У цьому документі окреслено результати: що мають знати та вміти учні, закінчивши певний етап навчання. Натомість, як дійти до цих результатів, учитель визначатиме сам.

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

А щоб вмотивувати вчителів ще й фінансово, міністерство запровадить сертифікацію. Це добровільна перевірка, проходження якої надасть учителям 20% надбавку до посадового окладу та звільнить від атестації. На початку 2019 року стартував пілотний проєкт сертифікації вчителів початкових класів, у якому беруть участь понад 800 педагогів з усієї України.

## ЩО ЗМІНЮЄТЬСЯ ДЛЯ БАТЬКІВ?

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

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

Співпраця між усіма учасниками освітнього процесу – учителів, учнів, адміністрацій та батьків – наріжний камінь, який допоможе досягти всіх інших результатів. Адже тільки так можливо втілити головну мету: змінити освітнє середовище, впровадити навчання для життя.

Нижче пропонуємо, як приклад, кілька ознак нового навчання. Це, звісно, не вичерпний список, проте без них школа навряд чи НУШ.

### 1. РАНКОВІ КОЛА

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

### 2. ІНТЕГРАЦІЯ ПРЕДМЕТІВ

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

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

### 3. ДІТИ РОБЛЯТЬ БАГАТО ПРАКТИЧНОГО

НУШ – це не про сидіння за партою з рукою на руці. Це рух, навчальні ігри, експерименти та багато творчості. Заморожувати лід, вчитись платити за проїзд у громадському транспорті та робити покупки в супермаркеті, щоб вміти рахувати гроші та бути ощадливими, – так навчаються в НУШ.

4. ДІТЯМ НЕ СТАВЛЯТЬ ОЦІНКИ. НАТОМІСТЬ Є ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ

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

Відсутність бальної оцінки не означає відсутність оцінювання. Учитель відслідковує, чи учням усе вдається і з чим потрібна допомога. Для спонукання вчитель не використовує слово “неправильно”, а каже: «Молодець, та подумаймо, як можемо покращити твою роботу», «Що б ти тут змінив» тощо. Тобто учень має сам спробувати знайти та виправити помилку і відчутти себе таким чином переможцем.

## 5. ЗУСТРІЧІ ВІЧ-НА-ВІЧ З БАТЬКАМИ, ЯКИМ ВИДАЮТЬ СВДОЦТВО ДОСЯГНЕНЬ

Незважаючи на відсутність оцінок, батьки мають розуміти, що відбувається з навчанням їхньої дитини. Для цього вчитель регулярно зустрічається з ними, щоб наголосити на сильних сторонах учня і порадити, як можна покращити те, що не виходить. Ідеально, якщо такі зустрічі відбуваються за участі дитини – адже нічого про неї без неї ж.

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

## 6. НА СТІНАХ ВИСЯТЬ ДИТЯЧІ ДОРОБКИ

Це про зміну освітнього середовища. Навмисне не наголошуємо на нових партах, адже може скластися враження, що, говорячи про НУШ, мають на увазі лише їх. Хоча вони – не головне.

Зміна освітнього середовища – ще й про те, чи замість звичного класного куточку на стінах висять дитячі доробки, цікаві факти про світ чи й про самих учнів. Саме це мотивує найбільше – гордість від того, що мій малюнок висить на стіні поряд з малюнками моїх однокласників.

## 2. Нова фізична культура.

Головним напрямком фізичного виховання, відповідно НУШ, є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини (рисунок 1).

У Концепції Нової Української Школи враховуються індивідуальні здібності дитини, за основу береться педагогіка партнерства, співпраці між учителем, учнем та батьками, які будуть рівноправними учасниками освітнього

процесу, що для вчителя в першу чергу дає можливість розробки власних авторських програм, методів, стратегій та засобів навчання.

Тому, однією з головних задач школи є врахування індивідуальних здібностей дитини, збереження здоров'я учнів, педагогіка партнерства, співпраці між учителем, учнем та батьками, створення психологічно комфортних умов перебування у школі.

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

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

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

Напевно кожен із нас мріяв бути сильним, здоровим, витривалим, спритним і сміливим, хоче мати атлетичну фігуру, вміти швидко і довго бігати, високо і далеко стрибати, плавати і володіти всіма тими навичками, які постійно необхідні людині в житті. Здійснити цю мрію допоможемо ми, вчителі фізичної культури. Адже абсолютна більшість дітей народжується практично здоровими. Збереження і зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасної школи досить проблематичне.

Фізична культура у загальноосвітніх навчальних закладах має на меті збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

Для того, щоб давати суттєві знання учням, намагаюсь постійно збагачувати свої знання, розширювати свій світогляд: черпаю нову корисну інформацію з фахових журналів, цікавлюсь досвідом досвідчених учителів, мене також приваблюють цікаві розробки уроків, методи і прийоми роботи вчителів-новаторів. Нове та раціональне використовую на своїх уроках, практикую проведення нетрадиційних уроків.

Менше теорії, більше ігор та сучасних вправ – так тепер виглядатимуть уроки фізичної культури в 1-4 класах. Відповідні зміни Міністерство освіти і науки України затвердило в оновлених програмах початкової школи.

Урок фізкультури має бути уроком розвантаження, а не перевантаження. Саме тому нові програми акцентують увагу на іграх, а не теоретизації дисципліни.



Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року.

Метою Стратегії є формування в суспільстві моди на здоровий спосіб життя, збільшення кількості громадян, які охоплені регулярно руховою активністю створення умов для розвитку сучасної і доступної спортивно-оздоровчої

інфраструктури, забезпечення підготовки, участі національної збірної команди України в Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту, Шаховій Олімпіаді, інших представницьких світових та європейських змаганнях, сприяння входженню України до числа кращих держав.

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

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

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

- підвищення рівня фізичної активності;
- якісні зміни в спорті вищих досягнень;
- розвиток спортивної інфраструктури;
- діджиталізація сфери фізичної культури і спорту;
- оптимізація кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Указом Президента України від 25 травня 2020 року №195/2020 Схвалено документ «Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. Відповідно цього наказу означено наступні принципи положення:

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

- комплексність розвитку фізичної культури та посилення рухової активності - підвищити рівень фізичної активності учнів шляхом формування та реалізації комплексного підходу до фізичного розвитку в закладах освіти, що передбачає навчальні заняття з фізичної культури, загальну рухову активність учнів, широке залучення працівників закладів освіти, батьків та місцевих громад до культури фізичної активності;

- безпечність, доступність та інклюзивність освітнього середовища - у закладі освіти створені умови, що забезпечують належні та безпечні умови навчання, виховання, розвитку учнів, формування у них гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, створені умови фізичної та психологічної

безпеки учнів, з урахуванням їх потреб та можливостей, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх дітей, у тому числі з особливими освітніми потребами.

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

Перший виклик – зміна підходів до навчання.

За новими стандартами базової середньої освіти, учителі фізичної культури повинні формувати гармонійний фізичний розвиток особистості та розширювати руховий досвід у формуванні стійкої мотивації. Цей стандарт повертає нас враховувати права дитини, її здібності, потреби та інтереси – тобто діяти за «принципом дитиноцентризму». Традиційна методика проведення уроку діями вчителя регламентує все: кількість повторень, тем, частоту, амплітуду рухів, техніку виконання нормативів тощо. У результаті ми даємо суто навчальний матеріал. Але орієнтації на особистість дитини немає. Отже, перший виклик для вчителя – змінити підхід та дати дітям проявити себе. Запропонувати власні варіанти вправ, сформувати особисте ставлення до руху, бути активним учасником процесу, а не просто відтворювати те, що йому каже вчитель.

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

Другий виклик – професійний розвиток педагога

Викладання фізичної культури в сучасних умовах – це і дистанційна форма навчання, і офлайн, і змішана, індивідуальна та сімейна, екстернатна в тому числі. Учителі не повинні чекати відновлення нормальної роботи школи, забезпечення спортивним інвентарем. Вони мають працювати, вмикаючи свою креативність та добирати ті модулі для викладання із використанням наявного інвентарю.

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

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

Головною ідеєю Школи «Нова фізична культура» є допомога вчителям у практичній реалізації модельних навчальних програм освітньої галузі фізичної культури в умовах Нової української школи.

#### **Завдання:**

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

Необхідною складовою сучасного уроку фізичної культури є партнерська взаємодія вчителів та учнів. Під час уроків учасники уроку повинні разом створювати власні правила, домовлятися та виконувати їх. Учитель виконує функцію тьютора: поважає думку учнів, налагоджує діалог, підказує та співпрацює з ними. Така взаємодія дозволяє проявляти творчість та креативність, що проявляється у презентації власних варіантів вправ для учнів, формуванні особистого ставлення до руху, виявленні активності в процесі уроку.

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

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

Що це може бути? Cool Games – веселі змагання з командних спортивних ігор для учнів 9-17 років. Cool Race – індивідуальні та командні старту для старшокласників з подоланням штучної смуги перешкод. Challenge Fest – улюблені школярами будь-якого віку челенджі, такі як складання на швидкість кубика Рубіка, змагання з бейблейду, вправи зі скакалками, різні види незвичних стрибків (twist jump, jump squats), пробивання футбольного м'яча на точність тощо. Beach Games - літні пляжні активності для школярів на канікулах (пляжний волейбол, корнхол, футбільярд, slackline). ComBat Games – військово-патріотичні ігри (з елементами страйкболу, пейнтболу, лазертагу). Найважливіше в усіх цих активностях, що до них варто готуватися протягом не одного уроку, а така цікава мета приваблює дітей значно більше, ніж просте бажання отримати гарну оцінку.

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

Фізкультурно-оздоровча діяльність дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять тощо. Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модулю, гендерність, доступність, безпека. Вибір учнів та учениць визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти.

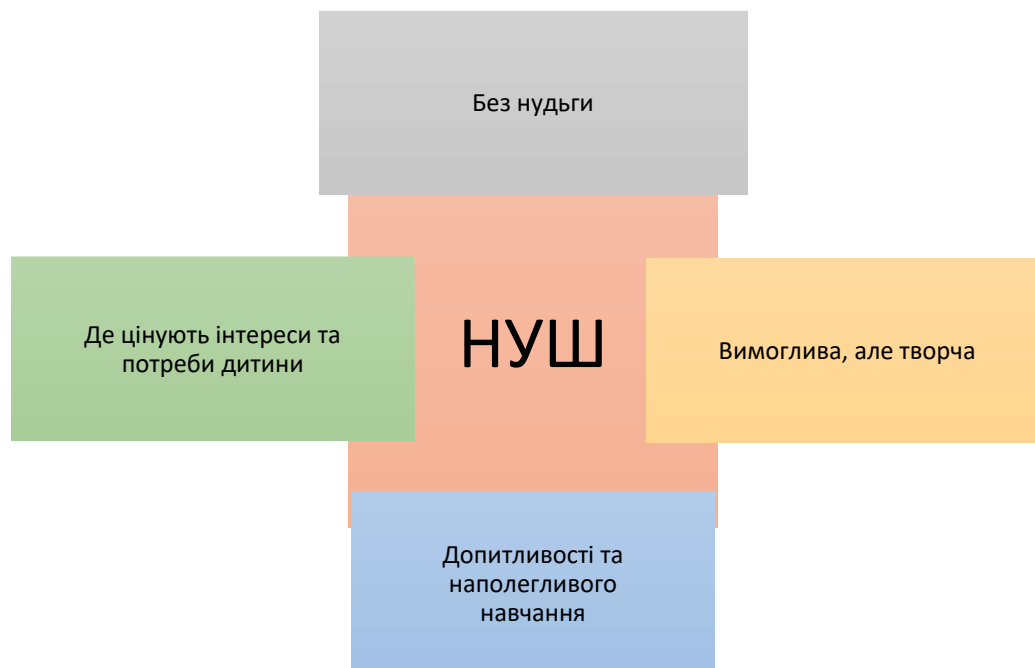


Рисунок 1 Нова українська школа (фізична культура)

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

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

### Питання для самоконтролю

1. Назвіть передумови появи НУШ.
2. Вкажіть основні риси НУШ.
3. Назвіть проблеми з якими може стикнутися процес упровадження положень НУШ в Україні.
4. Які завдання та виклики постають перед навчанням дітей на уроках фізичної культури відповідно положень НУШ.

### Практичне завдання


1. Окреслити свої особисті якості, які є проявом дитини нового покоління.
2. Опанувати тему «Життєві періоди людини, особливості психологічного стану» (додаток Б).

### **Тема 3. Учні як об'єкт діяльності вчителя фізкультури і суб'єкт пізнання.**

***Мета вивчення теми:** сформуванню уявлення щодо особливостей сучасного покоління дітей, надати психологічний портрет дітей Нового покоління.*

### План

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

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

### **Теоретичні відомості**

## **1. Виникнення «теорії поколінь».**

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

Ось як розподілені покоління за американською теорією:

1963-1984 роки – покоління X

Люди покоління X багато працюють та поважають сімейні цінності. Мають бажання по максимуму забезпечити дітей матеріально: дати їм найкращу освіту, одяг, іграшки, квартиру, тощо. Ікси не дуже довіряють державі та розраховують лише на свої сили.

1984-2000 роки – покоління Y або міленіали.

Це покоління вважають розпеченими та помічають за ними манію величі. Вони менш працьовиті та не квапляться зі створенням сім'ї, народженням дітей. Міленіали дуже цінують комфорт та не дуже люблять брати на себе відповідальність.

2000-2010 роки – покоління Z або зумери

Зети були виховані Іксами, але на подив їх не хвилюють матеріальні цінності. Зумери не квапляться з покупкою квартири, адже її можна просто орендувати, не хочуть купляти авто, коли можна користуватися таксі. Покоління Z більше цінують емоційний стан, аніж матеріальний. Тому основні складові життя – медитації, духовні практики, регулярні сесії у психологів.

Нове покоління дітей, народжених після 2010 року, прийнято називати Альфа. Хто ж вони такі – діти нового покоління?

Альфа – перша буква грецького алфавіту. Тому можна припустити, що нове покоління має почати все з “чистого аркуша”. Отже нове покоління дітей – яскраві, творчі, гармонійні особистості, які мають свободу вибору та думки, легко приймають рішення та швидко реалізують свої ідеї.

Існує дещо інша класифікація поколінь, що у нашому світі одночасно існують представники семи поколінь: Переможці або GI (1900-1923) – «революціонери»; Мовчазне (1923-1943) – діти війни – «ми вижили»; Бебі-Бумери (1943-1963) – нова свобода; X (1963-1984) – індивідуалізм, виживання, вибір Мілленіум або Y (1984-2000) – особистісна свобода та автономія; Z (2000+) – ті, які насправді Digitally-born (цифрове покоління, покоління смартфонів); Покоління Альфа (2015-2035).

Отже, зміни в освіті будь яких рівнів повинна враховувати особливості дітей Нового покоління, розуміння самої наявності таких дітей, основні риси яких будуть оновлені вже в 2025 року. Згідно теорії поколінь, «нове покоління» мають відповідні особливості та відрізняються від попередніх поколінь.

## **2. Характерні риси нового покоління.**

Зміст існуючих методик навчання та виховання дітей треба змінювати відповідно особливостей сучасних дітей.

Наукові дослідження вказують на те, що вчені ще невпевнено характеризують риси цього покоління, але найбільш притаманні і яскраві вони вже виокремили:

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

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

- більшість з них ведуть сидячий спосіб життя, тому формування навички у систематичних заняттях фізичною культурою першочергове завдання освіти має бути;

- вони більш врівноважені, не агресивні, більш ерудовані, і тому не терплять нав'язувань своїх правил, авторитарний підхід до спілкування з ними, потребують спілкування на рівних, поважають довіру до їх досвіду та вміння.

- для них характерне кліпове мислення та кліпова пам'ять, з приводу чого концентрація уваги на чомусь від 5 до 1 секунди. Але вони добре пораються з декількома завданнями одночасно, якщо їм це цікаво і необхідно;

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

- емоційна бідність. Скорочення реальних контактів з людьми робить набір почуттів мізерним: діти покоління альфа спрощують спектр емоцій, не вміють їх висловлювати. Міміка, жести теж стають менш яскравими: цифрова реальність вчить спостерігати за чужими переживаннями, а не демонструвати власні;

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

### **Характеристика дітей покоління Z**

1. Не порівнює себе з іншими.
2. Легко відходить від справи, якщо їй не комфортно.
3. Вони талановиті, краще орієнтуються у світі.
4. Швидко аналізує великий обсяг інформації.
5. Одночасно любить і може якісно виконувати декілька завдань.
6. Він не готовий до дорослих проблем.
7. Креативний.
8. Народжуються фізіологічно незрілими.
9. Уяву і фантазію включає лише в зоні комфорту.
10. Важко запам'ятовує, але знає де шукати.
11. У їхній картині світу немає ієрархії.

### Питання для самоконтролю

1. Які існують «теорії поколінь».
2. Поясніть причини появи дітей Нового покоління.
3. Назвіть найбільш яскраві якості дітей нового покоління
4. Вкажіть загальні риси сучасного покоління дітей.
5. Які завдання та виклики постають перед навчанням дітей нового покоління.

### Практичне завдання

1. Окреслити свої особисті якості, які є проявом дитини нового покоління.
2. Заповнити таблицю.

ХАРАКТЕРНА ОЗНАКА дитини нового покоління	НАЗВА ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ НА УРОЦІ	ОПИС АВТОРСЬКОГО ВАРІАНТУ
2. Художні натури з високим рівнем уваги, мрійливості		
3. Високий рівень інтелекту / його пластичність, гнучкість, здатність легко сприймати нову інформацію.		
4. Високий рівень пам'яті, розвинене логічне мислення, високий рівень розвитку образного мислення		
5. Бажання дитини показати своє «Я», бути індивідуальністю, а не натовпом		
6. Кожна дитина, без винятку має свій талант. Їй притаманні власні механізми, форми й стилі його реалізації		
7. Сучасні діти чітко бачать мету свого життя. Вони хочуть досягти успіху.		
8. Сучасних дітей не можна заставити щось робити.		



Примус як метод навчання на них не діє. Вони будуть із задоволенням отримувати знання лише в разі, якщо усвідомлять, нащо це їм потрібно»		
---	--	--

#### Тема 4. Кліпове мислення як феномен сучасності

*Мета вивчення теми: сформувати уявлення щодо поняття «кліпове мислення», надати поради щодо навчання дітей такого характеру мислення.*

##### План

1. Кліпове мислення, особливості.
2. Як навчати дітей з кліповим мисленням.



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



##### Теоретичні відомості

#### 1. Кліпове мислення, особливості.

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

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

«Людський організм пристосовується до опрацювання великої кількості інформації, відкидаючи непотрібне. Це виглядає трохи дивним для тих, хто старшого віку, але для сучасної людини є нормою», – каже Володимир Литвиненко, кандидат наук із соціальних комунікацій, директор Центру комунікацій КНУ імені Тараса Шевченка.

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

Таке споживання інформації, врешті, призводить до незворотних змін у мисленні, бо більше починає працювати короткочасна пам'ять замість довготривалої – якщо перед очима постійно змінюється картинка, новини,

гасла, мозок намагається все це ухопити, і про глибокий аналіз інформації вже не йдеться, вважає польська дослідниця Йоанна Кожел.

#### **Чому виникло це явище.**

На це вплинуло декілька чинників:

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

#### **Коли почали вивчати «кліпове» мислення.**

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

У своїй праці «Третя хвиля» (1980) Тоффлер описує кліп-культуру, яка панує в сучасному світі та насичує його "позбавленими сенсу "кліпами", миттєвими кадрами".

Американський філософ і соціолог Джованні Сарторі у 1998 році сформулював концепцію homo videns. Він критикував вплив аудіовізуальних ЗМІ на людину, оскільки, на його думку, вони знижують здатність до абстрактного мислення. Сарторі зробив висновок, що, зокрема, телебачення «створює образи та руйнує ідеї».

К. Г. Фрумкін виділив 5 основних причин появи кліпового мислення: Фахівці стверджують, що кліповий тип мислення передусім притаманний поколінню Y (народженим після 1981 року) та, ще більшою мірою, поколінню Z (народженим після 1994 р.) – молоді, що виросла під впливом цифрової революції. У сучасного школяра відбувається перехід від понятійного мислення до кліпового мислення, так як на дитину діє великий потік інформації. Дитині цікавіше переглянути 10 зображень з текстом, ніж прочитати 10 повних текстів.

Сам Термін «кліпове мислення» з'явився в середині 1990-х років, і спочатку означав здатність людини сприймати світ через короткі яскраві образи і послання теленовин або відеокліпів. Слово «clip» перекладається з англійської як «вирізка, відрізок, відсікання; фрагмент, нарізка, уривок». Кліпове мислення – звичка сприймати інформацію за допомогою короткого, яскравого, дуже виразного образу. Людина сприймає навколишню дійсність як послідовність не пов'язаних між собою явищ, а не як цілісну картину. Мозок просто не встигає збудувати логічний ланцюжок, а отримана інформація швидко забувається, звільняючи місце для нової. Цим воно принципово відрізняється від понятійного (словесно-логічного) мислення, де використовуються поняття та логічні конструкції, а не образи. Розвиток телебачення і, особливо, Інтернету, призвів до того, що нинішнє молоде покоління все менше мислить логічно, сприймаючи отриману

інформацію поверхово та фрагментарно. Фахівці навіть говорять, про новий феномен сучасності – кліпове мислення.

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

#### **Як формується «кліпове» мислення.**

Як пише дослідниця Олена Пасічник, воно утворюється та розвивається на чотирьох рівнях:

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

#### **Які є переваги «кліпового» мислення.**

Дослідники феномену виділяють декілька переваг:

- кліпове мислення може бути корисним в екстремальних ситуаціях, які потребують миттєвих рішень. Наприклад, дізнатися, де найближчий пункт незламності: людина шукає в застосунку міста, гуглить, а ще питає в чаті колеги чи сусідів. Декілька каналів — швидке отримання інформації;
- збільшується кількість імпульсів, що надходять до мозку. Це покращило функціонування короткочасної пам'яті та запам'ятовування простих даних — наприклад, списків слів або чисел;
- завдяки кіберпростору є легкий доступ до великих обсягів знань, більше способів, як щось знайти. Причому ту саму річ людина зможе оглянути з різних сторін, різноаспектно;
- багатозадачність;
- ще одна перевага — люди з різних країн, носії різних мов можуть однаково сприймати та розуміти ті самі образи без перекладу. Люди, схильні до кліпового мислення, можуть бути більш здатними до візуалізації інформації та використання візуальних образів для розв'язування завдань.

#### **Які недоліки «кліпового» мислення.**

Негативними наслідками кліпового мислення є:

- поверхневе розуміння інформації без поглибленого аналізу;
- брак глибокого аналізу;

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

• неуважність, незібраність;

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

• проблеми з довготривалою пам'яттю;

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

• нижча здатність до емпатії;

• текст сприймається гірше, ніж візуальний образ. "Кліповій" людині простіше переглянути схему, картинку, короткий відеоролик, аби щось зрозуміти, а не читати статтю;

• втрата бажання пізнавати нове.

Водночас Еліна Антонова підкреслює, що плюси та мінуси кліпового мислення змінюються залежно від контексту та ситуації. А Оксана Мороз, засновниця ініціативи з інформаційної гігієни «Як не стати овочем», називає кліпове мислення – новою реальністю, боротися з якою – те саме, що й боротися з електрикою чи цифровими платформами: «Трапляються статті, де ідеться, що дітям треба взагалі заборонити соцмережі та телефони. Кліпове мислення має низку поганих наслідків, але сказати, що ми можемо на це якось вплинути – на жаль, це неможливо».

### **Як жити в часи «кліпового» мислення.**

Оксана Мороз рекомендує відстежувати, що саме ми споживаємо і скільки: «Варто відписуватися від анонімних, фейкових джерел, підписуватися на ті, що дають корисний, максимально нешкідливий контент та все одно обмежувати себе в тому, скільки ми його споживаємо. Щоб не було, що ми пів дня гортаємо стрічку, а життя проходить повз».

Еліна Антонова також радить відмовитися від скролінгу як способи згаяти час. Гортання стрічки соцмереж, на думку психологині, не дає мозку відпочити, а тільки насичує його марною інформацією. Також Антонова пропонує відмовитися від багатозадачності: «Незалежно від того, необхідність це або згубна звичка, постарайтеся фокусуватися на одній справі. Це збільшить загальну продуктивність». Психотерапевтка додає:

• примушуйте себе зосереджуватися на чомусь одному: якщо дивіться фільм, не беріть в руки смартфон;

• наведіть лад у телефоні: видаліть ігри, відключіть пуш-повідомлення, вимкніть звук у групових чатів та інформаційних каналів;

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

• влаштовуйте собі дні відпочинку від соцмереж.

## **2. Як навчати дітей з кліповим мисленням**

Кліпове мислення – феномен сучасності, причиною формування якого став стрімкий розвиток інноваційних медіакомунікацій. Добре це чи погано? На жаль, сучасним дітям складно зосередитися, вони весь час переключаються між справами, щоб вразити їх – необхідно справді постаратися. А фрагментарність та поверховість знань школярів стала справжньою проблемою. Як мотивувати їх до навчання? Про це і поговоримо!

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

### ***Дозоване навчання***

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

1. Коротка тривалість: 5-15 хвилин.
2. Стислість: блок максимально короткий.
3. Зміст: маленькі або дуже маленькі одиниці навчальної інформації, вузькі теми.
4. Автономність: модуль самодостатній та незалежний. Він не вимагає доступу до інших навчальних матеріалів.
5. Різноманітність: використовуються різні формати роботи, які підвищують інтерес до навчання.
6. Інтерактивність: включає в себе якомога більше взаємодій для залучення учнів у процес.
7. Гнучкість: можна об'єднати з іншими навчальними програмами та предметами у форматі змішаного навчання, де мікрокурс стає частиною великого курсу.

### ***Візуалізація***

Покоління Z звикло до візуальних образів, тож наочність – головна умова навчання. З якою би майстерністю педагог не розповідав про кровообіг

людини чи сонячну систему, тематичний двохвилинний ролик матиме набагато більший ефект.

Як зробити урок яскравим та видовищним? Об'єднайте традиційні інструменти та новітні технології! Замість тексту можна створити інфографіку, для вивчення граматичних правил використовуйте меми, а для теорем – гіфки. Створюйте яскраві презентації та візуальні матеріали, проводьте віртуальні екскурсії. А ще навчіть учнів створювати інтелектуальні карти. Ця методика дозволяє ефективно структурувати, систематизувати та запам'ятати інформацію.

### ***Експерименти***

З огляду на прагнення сучасних учнів до змін та феномен дитячої багатозадачності, логічно систематично змінювати форми проведення занять. Спробуйте використовувати:

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

- **Гейміфікація.** Ця методика полягає у введенні в навчальний процес різноманітних ігор: бізнес-ігри, соціальні проекти тощо. Учень сприймає гру як рівень, який треба пройти, аби отримати доступ до нового.

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

### ***Інтерактивність***

Школярі майже живуть у соціальних мережах і месенджерах. Можна засмучуватися з цього приводу, а можна використати любов дітей до мережі з користю. І в цьому вам допоможуть цікаві інтерактивні техніки.

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

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

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

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

### ***Зворотний зв'язок***

Інформаційні технології дозволяють відслідковувати прогрес і оцінювати знання в реальному часі. Спілкуйтеся з учнями в месенджерах, створюйте групи та чати для роботи над проектами, використовуйте електронні розсилки та віртуальні виставки! Це справді неабияк пришвидчить темп роботи, що піде лише на користь і вам, і школярам.

### ***Мудре керівництво***

Як розмовляти з сучасними учнями? На рівних! Вони вважають, що дорослі нічим не кращі за них, тож очікують конструктивного та шанобливого діалогу. А ще вони звикли до винагород і не вважають їх чимось особливим. Похвала їх не мотивує, але її відсутність вибиває з колії. Тож варто відзначати найменші успіхи учнів та поважати кожну особистість! Адже ідеальний педагог – це толерантний та мудрий керівник, а не той, хто «знає все».

Педагоги повинні навчитися використовувати кліпове мислення для організації навчального процесу. Необхідно змінити стиль навчання: від традиційного, монологічного, авторитарного - до навчання в діяльності, адекватної особливостям мислення сучасних школярів. Інформатизація освіти повинна включити в себе процеси зміни: змісту; методів; організаційних форм підготовки школярів.

Щоб уміти вловити настрій учнів, їх зацікавленість предметом вчитель повинен бути психологом, здійснювати гуманний підхід до навчання, привчаючи учнів до самостійного подолання труднощів, до пошуку виходу із складних ситуацій. Для цього він повинен розширювати вибір оптимальних методів, форм і засобів навчання, сміливо втілювати в практику досягнення педагогічної науки, долати формалізм в педагогічній діяльності, постійно перебувати в творчому пошуку. «Людина, що не знає нічого, може навчитися, справа тільки в тому, щоб запалити в ній бажання вчитися» Д.Дідро Використання пісень, мультиків, відео- та аудіо матеріалів під час навчального процесу. Діти покоління Z проводять величезну кількість часу за переглядом відео. Чому б не робити це з користю? Гейміфікація. Гра — один з найкращих способів навчання, практичне застосування і відпрацювання отриманих знань у веселій формі. Діти насолоджуються такою формою засвоєння знань і при цьому показують значний прогрес у навчанні. Кінестетичні активності, під час яких задіяні різні канали сприйняття інформації. Діти вчаться під час фізичної активності, у русі! Це змагання, квести, екскурсії, проекти — знання на практиці, а не в теорії. Візуалізація інформації. Завдяки переважанню візуального каналу сприйняття, дуже важливо використовувати наочні матеріали — це значно спрощує процес навчання і засвоєння інформації. Часта зміна активностей. Через короткострокову концентрацію дуже важливо постійно змінювати активності. У цілому кожен вид діяльності повинен займати 7–10 хвилин, щоб діти не втомлювалися і не перемикали увагу на щось інше. Індивідуальний підхід — діти покоління Z мають зовсім інший стиль навчання, тому дуже важливо враховувати особливості кожного учня окремо і

шукати індивідуальний підхід до кожної дитини. Яким же має бути навчання, щоб захопити дітей покоління Z?

### Питання для самоконтролю

1. Які існують недоліки кліпового мислення.
2. Чому виникло явище «кліпове мислення».
3. Назвіть переваги кліпового мислення.
4. Вкажіть загальні риси сучасного покоління дітей.

### Практичне завдання

Опанувати тему «Нейрографіка» (додаток В).

### Тема 5. Урок як навчально-виховний проєкт.

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

### План

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

 **Перелік ключових термінів і понять:** фізична культура, урок, програма, методика, рухові задачки.



### Теоретичні відомості

Метою навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких завдань:

- виховання в молодших школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;
- розвиток в молодших школярів здатності встановлювати причинно-



наслідкові зв'язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;

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

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

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

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

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

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

#### ***Змістова лінія «Рухова діяльність»***

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

#### ***Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність»***

передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування вміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та

змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення користуватися власними перевагами і визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

Таблиця 1 – Результати та зміст навчання для 1 класу

Очікувані результати навчання здобувачів освіти	Зміст навчання
<b>Рухова діяльність</b>	
<p><i>має уявлення</i> про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини;</p> <p><i>розуміє</i> терміни з предмету «фізична культура»;</p> <p><i>пояснює</i> значення фізичних вправ для формування правильної постави;</p> <p><i>називає</i> життєво важливі способи пересування людини;</p> <p><i>виконує</i> організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо;</p> <p><i>виконує</i> ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок із зміною напрямку і різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкоду;</p>	<p>Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини (1).</p> <p>Терміни з предмету «фізична культура» (2).</p> <p>Фізичні вправи – засіб формування правильної постави (3).</p> <p>Життєво важливі способи пересування людини (4).</p> <p>Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи (5)</p>
	<p>Вправи для оволодіння навичками пересувань (6).</p> <p>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем (7).</p>

<p><i>виконує</i> вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем;</p> <p><i>володіє</i> елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній нозі, на двох ногах з просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; стрибки в глибину; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця поштовхом однієї і двох ніг;</p> <p><i>виконує</i> вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3–4х10 м; пришвидшення з різних вихідних положень; витривалості – біг почергово з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружні нахили у положенні сидячи; “напівшпагат”, “шпагат”; координації – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі, “човниковий” біг 4х9 м, 3х10 м;</p>	<p>Вправи для оволодіння навичками стрибків (8).</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей (9).</p>
<p><i>виконує</i> загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами;</p> <p><i>виконує</i> вправи у воді, плавання;</p> <p><i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у воді.</p>	<p>Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості (10).</p> <p>Вправи для оволодіння навичками плавання.</p> <p>Правила безпечної поведінки на воді.</p>
<p><b>Ігрова та змагальна діяльність</b></p>	
<p><i>бере участь</i> у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор;</p> <p><i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності.</p>	<p>Рухливі ігри та естафети (11).</p> <p>Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності (12).</p>

## 2. Нові модулі фізичної культури: особливості викладання в НУШ (<https://www.youtube.com/watch?v=F8TlJp18Z5Y>).

Класифікація варіативних модулів згідно Модельної навчальної програми «Фізична культура 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти.

У структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку. Друга половина основної частини, як правило присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

Варіативні модулі можна умовно розділити на модулі спортивної спрямованості, модулі з м'ячем, модулі з ракетками та м'ячиком, модулі з ракетками та ключкою, модулі з предметами, модулі для розвитку фізичних якостей, розвивальні модулі, модулі з елементами танцю, модулі єдиноборства, військово – прикладні модулі, технічні модулі.

### Модулі спортивної спрямованості:

1. Бадмінтон.
2. Баскетбол.
3. Велоспорт.
4. Волейбол.
5. Гандбол.



6. Гімнастика.

7. Дзюдо.



8. Лижна підготовка.



9. Настільний теніс.



10. Плавання.

11. Пляжний волейбол.

12. Самбо.

13. Сумо.



14. Теніс.

15. Фехтування.



16. Футбол.



17. Футзал.



18. Хокей на траві.



19. Шахи.

## Модулі з м'ячем.

1. Американський футбол.



2. Баскетбол.



3. Баскетбол 3 на 3.

4. Бейсбол.



5. Волейбол.

6. Вудбол.



7. Гандбол.



8. Доджбол.



9. Корфбол.



10. Лакрос.



11. Панна.



12. Пляжний волейбол.



13. Регбі.



14. Фістбол.



15. Футбол.

16. Футзал.

### **Модулі з ракетками та м'ячиком.**

1. Настільний теніс.

2. Падел – це гра, адаптована до тенісу. У падел грають твердою ракеткою і використовують тенісний м'яч.



3. Піклбол – це різновид спорту з ракеткою, який поєднує в собі елементи бадмінтону, тенісу та настільного тенісу.



4. Сквош.

5. Лакрос – командна гра з твердим гумовим м'ячем, який переносять полем за допомогою кросів – сіток на довгій ручці.

## Модулі з ракетками та ключками.



1. Бадмінтон.



2. Пляжний бадмінтон.

3. Сквош.

4. Флорбол – командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'ячем, удари по якому завдають ключкою. Ціль гри: забити м'яч у ворота.

5. Хокей на траві.

6. Шорт-гольф. – це нова система для початкового навчання дітей грі в **гольф**, яка повністю імітує справжню гру.

## Модулі з предметами.



1. Алтимат фризбі.



2. Городки.



3. Дартс.



4. Петанк.



5. Рінго – [спортивна гра](#) з одним або двома кільцями, в якій два гравці або дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою.



6. Фехтування.

7. Хортинг – фехтування. - це новий вид спорту України, який поєднує в собі фехтування на шаблях з елементами рукопашної боротьби.



8. Чирліндинг.

### Модулі для розвитку фізичних якостей.



1. Аеробіка.



2. Дитяча легка атлетика.



3. Скандинавська ходьба.

### Розважальні модулі.

1. Дитячий настільний більярд.



2. Рухливі ігри.

3. Слалом (роликові ковзани).

4. Туризм.



5. Шахи.



6. Шашки.



7. Cool Games.

### Модулі з елементами танців.



1. Акробатичний рок – н – рол.

2. Чирліндинг.

### Єдиноборства.

1. Бойовий хортинг – система комплексного фізичного виховання, створена для професійної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.



2. Дзюдо.



3. Рукопашний бій.

4. Самбо.



5. Сумо.



6. Ушу.



7. Хортинг.



### Військово – прикладні модулі.

1. Військово – спортивні ігри.



2. Бойовий хортинг.

3. Рукопашний бій.

4. Рятувальне багатоборство – комплекс робіт та заходів, що виконуються з метою порятунку людей, надання допомоги ураженим, локалізації аварій, усунення пошкоджень, створення умов для наступного проведення відновлювальних робіт.

### Технічні модулі.

1. Велоспорт



### 3. Методика викладання уроку з фізичної культури відповідно вимог НУШ.

«Рухова задачка» – сучасний методичний прийом у навчанні на уроках з фізичної культури, який заснований на самостійному вирішенні або пошуку учнями певних складників у структурі рухової дії; самостійне генерування учнями відомих рухових схем у невідомі рухові дії.

## Хід вправи

Проводиться фронтально.

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

ЩО	ЯК	НАЩО
Дмухати в пакет, який утримується руками; відпускати пакет у повітря, виконуючи в цей час різні рухові дії (доки пакет літає).	Стоячи в парах, один навпроти другого, на відстані ширини майданчика, пересуватися назустріч до центру. Кожний елемент – повторити двічі.	Удосконалення функціонування кардіо-респираторної системи організму учнів

### Перевіряємо раціональність плану за такими позиціями:

- ✓ Які рухові завдання для серця? Намалюйте серце.
- ✓ Які рухові завдання для мозку? Намалюйте мозок.
- ✓ Які рухові завдання для підтримки ініціативи учнів? Намалюйте дітей.
- ✓ Які рухові завдання гендерного спрямування? Намалюйте хлопчика та дівчинку.
- ✓ Чи є в тому числі рухові завдання щодо вдосконалення ЖВРН?
- ✓ На формування яких ключових компетентностей спрямовані певні рухові завдання? Підпишіть їх.
- ✓ Чи вивчали на уроці оздоровчу систему або фітнес-технологію? Виокремлюйте це.
- ✓ Як змінюється ЧСС учнів залежно від завдань? Створіть графік.

### Опис рухових завдань

#### «Виправи помилку»

Бажано, щоб команди були одностатеві.

Заздалегідь підготовлені картки, на яких написані назви вправ. В деяких з них – є помилки орфографічні.

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

### Приклад

Я – сильний Я – сильна	Я – гнучкий Я гнучка	Я – спритний Я спритна
ВіджЕмання	НахЕли праворуч- ліворуч, вперЕт - наСад	Кулька – нАгою, рукою
Повітряна кулька	Скакалка	Гантели
Лавка	Лавка	Лавка

Помилки учні виправляють (літери). Інвентар «переміщують».

#### **«Розминка в концентричних колах»**

Учні утворюють два концентричних кола. Повертаються обличчям один до одного (представники зовнішнього на внутрішнього кіл). Учитель обумовлює кількість разів (цифра або секунди) і показує на певну частину тулуба. Завдання кожного учня у внутрішньому колі – назвати іноземною мовою зазначену частину тулуба, промовити іноземною мовою зазначене дозування. Після цього – запропонувати певну вправу. Виконується ця вправа з тим партнером, який стоїть навпроти у зовнішньому колі. По завершенні першого туру учні переміщують на 1 крок ліворуч і переходять у протилежне коло. Функції вчителя делегуються якомусь учню, який обумовлює власний регламент рухової дії. І т.д.

#### **«Геометрична фізкультура»**

Групи учнів по 6-8 осіб. Представник першої групи оголошує назву геометричної фігури, демонструє асану, в якій слід відобразити цю фігуру та каже «Руш!». Усі команди мають відтворити фігуру, поєднуються певними частинами тулуба (на швидкість, злагодженість і естетичність). Та команда, яка перемогла, обумовлює регламент наступного туру гри.

#### **«3 мого в.п. – свою впр.»**

У мікро-групах, розташовані в різних безпечних зонах майданчика. Перші номери кожної мікро-групи – Лідери – стоять обличчям до своїх товаришів. Учитель демонструє в.п. завдання Лідерів – виконувати першу вправу з цього в.п. до команди «Стоп-зміна». Учні повторюють за своїм лідером. Після команди всі переміщуються на 1 позицію вперед (другі номери в командах стають на місце Лідера, а перші – стають останніми в своїх мікро-групах). Вчитель пропонує виконати всім вправу № 1 (10-15 с), потім демонструє в.п. № 2. І т.д.

#### **«Фізкультурна мандрівка»**

Мікро-групи, колони, стартують з різних місць майданчику. На майданчику – різні речі (відмітки), завдяки яким визначені місця для зупинок. Перші номери з кожної колони самостійно виходять на маршрут (до обраної ними відмітки), під час пересування виконують свою вправу (рухову дію). Коли кожний десь зупиниться, за ним виходить другий номер (з кожної колони). Він пересувається так саме, як перший, до місця зупинки першого, а до другого

місця зупинки = пересувається своїм способом. Третій номер – до першого як 1, до другого – як 2, до свого місця – своїм способом; потім перший номер – повторює маршрут і рухову дію другого – до 2, третього – до 3, і до свого наступного місця зупинки своїм способом.

#### **«Сім хвилин»**

Тренування Табата. Мікро-групи учнів. У кожній мікро-групі – гаджет, до якого закачана програма тренування Табата «7 хвилин». Учитель обумовлює певний регламент виконання цих вправ: під час кожної вправи додавати елементи розділу програми, який вивчається зараз.

#### **«Незвична ранкова гімнастика»**

Запрошуються учні, які сьогодні виконували вдома ранкову гімнастику. Пояснення: перший учень виконує першу вправу свого комплексу. Всі інші повторюють за ним (10-12 с). Потім цей учень промовляє «Стоп-своє!», це означає, що іншим учасникам слід до вправи №1 додати власний елемент, не загубити елемент першої вправи (також 10-12 с). Потім другий учасник демонструє другу вправу свого комплексу та діє таким же чином, як попередній товариш. І т.д. Якщо вчитель робив вдома ранкову гімнастику, він теж встає поряд з Лідерами. Якщо ні = поряд з іншими учасниками.

#### **«Калориметр»**

На «станції» розташовані дві картки. 1) перелік традиційних блюд харчування із зазначенням калорій; 2) перелік певних видів рухової діяльності із зазначенням енерговитрат. Завдання: визначити, скільки калорій набрав сніданок; обрати певну рухову діяльність та намагатися відпрацювати «сніданок» (рисунок 2, 3).

#### **«Своя гра – своя зв'язка»**

Мікро-групи. Вчитель встановлює, які 3 основних правила учні знають відносно до певного виду діяльності (гри тощо). Дає завдання: з використанням наявного в залі (на майданчику) інвентарю та обладнання скласти свою гру (свою зв'язку), додаючи до основних трьох правил свої. Зіграти в цю гру / виконати своє завдання. Надати цій руховій діяльності свою назву.

#### **«Здивуємо-навчимо»**

Кожна мікро-група учнів придумує певну рухову дію / зв'язку; виконує її декілька разів і встановлює певний рекорд, фіксує командний результат на фліп-чарті. Після цього по 1 учню з кожної групи переходять до сусіда (ліворуч або праворуч), вчать і тренують нових товаришів своїй руховій дії = виконують на результат = фіксують на фліп-чарт. І т.д, однак до наступних груп переходять вже інші учні.

#### **«Руховий квест»**

Учні працюють в групах. Кожній групі – своя зона активності. Капітани отримують пакет (картки з окремими літерами, та картка з малюнком, на якому зображене певне в.п. людини для виконання вправи). Завдання кожної групи учасників: скласти з літер слово (то буде певна якість). Із запропонованого на

малюнку в.п. скласти та виконати якомога більше вправ щодо розвитку зазначеної якості.

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



Салат из свежих овощей 200 г/190 ккал	Квашеная капуста 200 г/160 ккал	Салат из огурцов 200 г/120 ккал	Винегрет с фасолью 200 г/245 ккал	Овощное рагу с мясом 200 г/220 ккал	Овощи на пару 200 г/190 ккал	Печеный картофель 1 шт./100 ккал	Отварной картофель 1 шт./80 ккал	Салат «Цезарь» 200/380 ккал
Шоколад 1 плитка/140 ккал	Бисквитный торт 1 кусок/135 ккал	Ролл с тунцом 2 шт./120 ккал	Кусок пиццы 610 ккал	Чизбургер 300 ккал	Пломбир 200 г/140 ккал	Зефир 1 шт./135 ккал	Чипсы 25 г/135 ккал	Шоколадная конфета 1 шт./60 ккал
Леденец 1 шт./40 ккал	Мармелад 1 шт./30 ккал	Овсяное печенье 1 шт./165 ккал	Пряник 1 шт./140 ккал	Апельсиновый сок 1 ст./75 ккал	Томатный сок 1 ст./40 ккал	Кофе без сахара 8 ккал	Кофе с сливками 35 ккал	Чай без сахара 2 ккал
Стакан молока 110 ккал	Стакан кефира 115 ккал	Стакан компота 170 ккал	Светлое пиво 0,5 л/225 ккал	Белое сухое вино 100 г/65 ккал	Шампанское 100 г/90 ккал	Красное сухое вино 100 г/75 ккал	«Мохито» 1 шт./215 ккал	Динин с тоником 200 ккал
Сахар 1 ч. л./25 ккал	Сливочное масло 1 ч. л./185 ккал	Подсолнечное масло 1 ч. л./40 ккал	Мед 1 ч. л./40 ккал	Сметана 1 ч. л./35 ккал	Варенье 1 ч. л./50 ккал	Сгущенное молоко 1 ч. л./30 ккал	Яблоко 1 шт./170 ккал	Банан 1 шт./100 ккал

### Загадочные калории

Многие жизненно важные продукты содержат калории и даже приносят их к разряду своих главных врагов. Но что же такое калории? Давайте разбираться!

**Что такое калория?**  
Калория — это такая единица энергии, которая необходима, чтобы согреть 1 г воды на 1 °С. В диетологии ее называют просто калориями.

Эта порция содержит, чтобы получить 1 порцию энергии.

- 500 ккал (шоколад)
- 700 ккал (шоколад)
- 760 ккал (бургеры)

**2300 ккал в сутки**  
Требуется меньше при физической работе. Этот человек бы не то, чтобы выполнять 20 летнюю работу, но 2 часа каждый вечер, или работать на авто около 3 километра. Но мы хотим энергии на другое — на то, чтобы двигаться, говорить, работать. А жаль — чтобы не сидеть бездельно, кроме того по состоянию, можно заниматься велоспортом, кататься на лыжах, заниматься танцами.

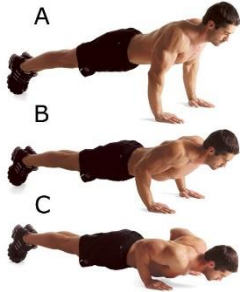
**Где содержится калория?**  
Вода — незаменимый продукт, в котором нет калорий. Все остальные еда не содержат. Калории есть:  
● в масле — 9 ккал/г  
● в углеводах — 4 ккал/г  
● в жирах — 9 ккал/г  
● в белках — 4 ккал/г  
Животные, чтобы 50% калорий ежедневно поступало в виде углеводов из углеводов, 25% — из жиров и 15% — из белков.

**Правило баланса**  
Сбалансированная диета — это баланс. Если вы едите, чтобы не держаться на одной стороне, вы должны иметь равную сторону, чтобы не терять. Если нужно похудеть, потреблять энергии больше, чем получать, на 200-300 ккал.

Если вы перебрали калорий, лучший способ не допустить прибавки веса — заниматься спортом. Праздник, расходуется энергия иногда очень долго.

Рисунок 2 До завдання вправи «Калориметр»

Згинання і розгинання рук в упорі,  
10 разів = 10 ккал



Бьорпі, 10 разів = 14 ккал



Стрибки через скакалку, 120 разів =  
75 ккал



Крутіння обруча, 1 хвилина = 100  
ккал



Танець швидкий, 1 хвилина = 45  
ккал



Воркаут з канатом, 1 хвилина = 150  
ккал



Рисунок 3 До завдання вправи «Калориметр»



### **«Методична вертушка»**

Учні поєднуються в команди (не більше 6 осіб). В кожній команді є чистий аркуш паперу, маркер. Учитель поступово просить учнів діяти таким чином:

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

2 крок: пронумерувати кожний сектор від 1 до 4.

3 крок: один учасник в кожній команді приймає певне в.п.; другий – малює це в.п. до першого сектора аркушу; таким чином слід намалювати до кожного сектору, змінюючи функції учасників.

4 крок: написати певну якість людини.

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

Все вище зазначене означає: учні уклали дидактичну картку, яку будуть використовувати для тренування зазначеної ними якості людини. Цифри 8-14 означають кількість сетів (разів) кожної вправи за відповідним сектором.

### **«Ускладнюй-спрощуй»**

Учні шикуються в три шеренги. Відстань – зручна для рухової діяльності. Учитель обумовлює основний рух (наприклад, бьорпі). Всі учні виконують рух 2-3 рази, повільно, за учителем. Далі починається рухове завдання:

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

2 крок: друга команда має ускладнити спосіб попередньої команди. За це отримує 2 очка. Всі – повторюють.

3 крок: третя команда спрощує спосіб попередньої команди. За це отримує 3 очка. Всі повторюють.

Завдання продовжується, однак кожна команда працює на різну кількість очок.

### **«Різнобарвні пересуни»**

Учні працюють в парах. Кожний партнер з пари стартує з протилежних боків майданчику. Один партнер замовляє власний спосіб пересування, учасники з пари виконують його до зустрічі на середині майданчику. Під час зустрічі учасники виконують умови вчителя та продовжують рухові дії, доки учитель не дасть команду «Зміна». Це означає, що замовником стає другий партнер.

Можливі умови, які зазначає вчитель:

- назвати своє ім'я;
- назвати ім'я свого партнера;
- промовити та показати на собі певний колір, який в тому числі є й у партнера;
- один промовляє назву того, що знаходиться в спортзалі, російською мовою, інший – перекладає українською, англійською тощо;
- виконати спортивне привітання;

- виконати вправу;

В тому числі, вчитель може регламентувати спосіб пересувань.  
Наприклад:

- під час пересування по майданчику мають спиратися на 3 (4, 5...) точок опори;
- під час пересування мають бути 5 точок опори, однак то не права рука та не ліве коліно...
- тощо.

### **«Терміни з фізкультури»**

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

Кількість команд учнів має відповідати кількості карток.

Крок перший. Кожна команда підходить до певної картки з маркером свого кольору. Завдання кожній команді: намалювати (або написати) чотири позиції, що ви можете робити відповідно до слова / малюнка на уроках з фізичної культури.

Крок другий.

Виконати дію з картки. До наступної дії учні переходять за сигналом (дозволом) учителя. По завершенні роботи за своєю картою, учні вписують/малюють ту дію, яку заборонено виконувати відповідно до змісту картки. Закреслюють її.

Крок третій.

Кожна команда залишає свою картку. Зі своїм маркером переходить до наступної картки. Намагається виконати поступово ті дії, про які зазначили попередні команди. Можна додавати свої дії, дописувати їх своїм маркером.

Приклад із практики.

До малюнка «кулька»

- можна – кидати, ловити, підбивати, буцати;
- заборона – лупнути.

До слова «сила»

- можна – віджимання, присідання, гантелі, солдат;
- заборона – штовхатися.

До слова «вправа»

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

До слова «гра»

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

### **«Молекули»**

Учасники переміщуються хаотично одноосібно. За командою «Увага» - знаходять Лідера, який показує певну кількість пальців і вказує певну частину

тулуба + вимовляє якусь людську якість. То означає: учасникам слід поєднатися в групу за кількістю пальців зазначеною частиною тулуба. Назвати голосно цю частину тулуба та почати виконувати вправу для розвитку зазначеної якості у в.п., яке було прийнято учасниками в групі.

### **«Таємний рух»**

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

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

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

Після 1-2 хвилин учитель делегує свої функції певному учню. Той, у свою чергу, сам обумовлює «таємний рух», а учні – яким чином вони будуть «ховатися». І так далі.

### **«Рухова пам'ять»**

Учитель або лідер знаходиться перед учнями. Починає виконувати першу вправу (на свій розсуд). Учні спостерігають. Коли лідер починає виконувати другу вправу, учні виконують його першу вправу. Лідер – третю, учні – другу. Поступово можна перейти на більш складний спосіб: лідер довільно виконує вправу зі свого комплексу, а учні мають виконувати ту, що їй передувала.

### **«Крила кажана»**

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

Далі йде ігрове завдання стретчингового змісту.

- Скільки точок торкаються стіни?

Учитель просить відійти від стіни на стільки, щоб лише лікті торкалися стіни (намагатися лікті якнайближче звести одне до одного). Тулуб – вертикаль!

- Скільки точок торкаються стіни?

Далі надаються такі пропозиції учням:

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

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

(3) Як варіант, можна обумовлювати частини тулуба, однак забороняти певні з них.

Наприклад:

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

Або: Дві точки опори. Тягнемо в гору, однак то не руки.

## Питання для самоконтролю

1. Надайте загальну характеристику сучасної освітньої галузі «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти.
2. Що таке галузеві стандарти.
3. Нові модулі фізичної культури, вкажіть особливості їх впровадження в навчально-виховний процес.
4. Окресліть основні характеристики методики викладання уроку з фізичної культури відповідно вимог НУШ.

## Практичне завдання

Опанувати теми:

1. «Методичні рекомендації роботи з дітьми нового покоління на уроках з фізичної культури», додаток Д.
2. «Психологія кольору», додаток Е.

## Тема 6. Психологічна характеристика діяльності і особистості сучасного вчителя фізичної культури.

*Мета вивчення теми:* засвоїти особливості педагогічної професії, умови та функції педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

### План

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



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



### Теоретичні відомості

#### 1. Функції педагогічної діяльності учителя фізичної культури

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

Педагогічна діяльність учителя, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій у певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних

педагогічних завдань. Упорядкована сукупність таких дій визначає виконання певних педагогічних функцій учителя.

Вирішення завдань, що стоять перед учителем фізичної культури, зумовлює різноманіття виконуваних функцій. Під час своєї професійної діяльності учитель повинен здійснювати і виконувати такі основні функції, які визначають різні сторони педагогічної діяльності: виховна, дидактична, оздоровча, організаційна, розвивальна, інформаційна, адміністративно-господарська.

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

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

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

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

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

**Інформаційна функція** – передбачає розповсюдження педагогічних знань серед батьків, робітників соціальної і виробничої сфери. Питаннями виховання у широкому сенсі повинні займатися усі дорослі, але всі вони відчують визначені труднощі у такої для них неспецифічної діяльності за

відсутністю спеціальних знань(теоретичних та практичних) з психології, педагогіки.

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

## **2. Умови і особливості педагогічної діяльності учителя фізичної культури**

Різноманітність професійних обов'язків і велике вольове напруження, яке доводиться витримувати вчителю фізичної культури, ставить його професію в ряд найважчих і найскладніших спеціальностей людини.

**Вчитель фізичної культури** – це фахівець у галузі фізичної культури і спорту, який організовує та здійснює навчально-виховну роботу з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Діяльність вчителя фізичної культури має свої особливості, адже відбувається у незвичайних умовах, порівняно з діяльністю інших учителів.

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

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

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

Педагогічна діяльність учителя поділяється на регламентовану і нерегламентовану. Вчитель продовжує трудитися і після уроків – він не припиняє думати над темою і змістом уроків фізичної культури, здійснює

підготовку та організовує участь команд класів у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах.

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

**Головні специфічні особливості педагогічної діяльності учителя фізичної культури**, які відповідають специфіці її об'єкту:

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

### **3. Авторитет вчителя фізичної культури і його компоненти**

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

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

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

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

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

Авторитет учителя фізичної культури включає такі **компоненти**:

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

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

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

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

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

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



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

**Авторитет хизування** зазвичай він заснований на пихатості вчителя, який постійно підкреслює свою гідність і заслуги у минулому, коли вчитель спортсмен. Спортивні успіхи вчителя фізичної культури впливають на формування авторитету у початкових та середніх класах, але на початкових етапах сумісної діяльності, а потім провідна роль у створенні авторитету переходить до професійних і особистісних якостей педагога.

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

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

Перераховані компоненти утворюють єдиний авторитет учителя, в якому може переважати той чи інший тип. Формуючи позитивний авторитет учителя фізичної культури, необхідно усвідомити, що оптимально для конкретного вчителя (враховуючи його здібності, уміння, індивідуальний стиль діяльності), і скласти перелік необхідних утворюючих компонентів, які могли би сприяти виділенню всіх його особистісних і професійних здатностей і не пошкодили б процесу виховання і навчання школярів.

#### **4. Професіограма учителя фізичної культури**

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

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

Проблема удосконалення освіти та підвищення її якості існує вже давно. Важливою умовою для її вирішення є створення професіограми учителя загальноосвітньої школи різних спеціальностей.

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

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

**Професіограма вчителя фізичної культури включає в себе 5 блоків:**

**Психолого-педагогічні уміння:**

- уміти аналізувати спеціальну психолого-педагогічну літературу, а також спеціальну літературу з фізичної культури і спорту;

- уміти аналізувати педагогічні явища у процесі фізичного виховання школярів і проводити самоаналіз професійної діяльності;
- аналізувати передовий педагогічний досвід;
- уміти співчувати, розуміти емоційний стан учнів, впливати на їх почуття і свідомість;
- розвивати свої педагогічні здібності, управляти свої емоційним станом.

#### **Професійно-особистісні якості:**

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

#### **Особисто-методичні уміння:**

- планувати, добирати навчальний матеріал з урахуванням дидактичних завдань, матеріального забезпечення і різноманітності засобів;
- проводити і аналізувати уроки, а також позакласні спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи в школі;
- організовувати різні форми спортивно-масової роботи, залучати школярів до занять в спортивних секціях, знаходити дітей обдарованих у спортивному плані;
- мобілізувати та направляти учнів на діяльність по збереженню свого здоров'я, ведення здорового способу життя, удосконалення своїх фізичних якостей;
- розробляти дидактичний матеріал до уроків фізичної культури.

#### **Комунікативно-організаторські уміння:**

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

#### **Дослідницькі уміння:**

- вибір теми і формування назви (чітко уміти відобразити сенс дослідження і бути лаконічним);

- розробка гіпотези і визначення завдань дослідження ;
- підбір досліджуваних;
- вибір методів дослідження, які повинні відповідати завданням, бути інформативними та надійними;
- уміти організувати педагогічний експеримент, проводити аргументованість суджень і точність наведених даних , уміння викласти власні думки та висновки, що містять узагальнені результати дослідження;
- мати уяву про інноваційні технології по своїй спеціальності.

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

#### **Світогляд учителя складається:**

- почуття відповідальності за майбутнє кожного учня;
- відповідальність за долю суспільства загалом;
- розглядати спорт як засіб зміцнення миру і взаєморозуміння між народами всіх країн.

#### **Моральні якості учителя:**

- володіння комплексом моральних якостей: гуманізмом, ввічливістю, чесністю, оптимізмом;
- педагогічний оптимізм – це доброта вчителя, чуйність, товарицькість, життєрадісність, почуття гумору, віра в учнів, у їхні досягнення;
- володіння принциповістю, самокритичністю, працелюбністю, справедливістю.

**Вольові якості учителя:** для успішної діяльності вчителя фізичної культури мають вольові якості – витримка, терплячість, рішучість, наполегливість, сміливість.

**Інтелектуальні якості учителя** зумовлюють знаходити правильні рішення у виховній роботі (пошук нових шляхів у виховання й навчанні учнів).

#### **Психомоторні якості учителя:**

- розвиток фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції;
- уміння вчителя дотримуватися рухового режиму, режиму харчування, вміння стежити за своїм здоров'ям;
- взаємозв'язок психомоторних якостей з перцептивними і атенційними якостями (швидкістю бачення, ступенем концентрації уваги).

### **5. Основні причини професійного стомлення. Особливості захворювань вчителів фізичної культури**

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

**Професійне здоров'я** – інтегральна характеристика функціонального стану організму людини по фізичним та психічним показникам з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності.

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

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

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

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

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

Широко відомо, що вчительська професія вимагає особливого напруження емоційних і фізичних сил. Постійна концентрація уваги, нервова напруга, необхідність говорити протягом кількох годин щодня перетворило хронічні захворювання горла і гортані та астенічно-невротичні розлади практично у професійні захворювання вчителів.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отже до чинників, які впливають на стан здоров'я учителя належить: підвищена тривалість робочого дня, фізичні (статичні, динамічні), нервово-психічні (розумові, зорові) та емоційні перевантаження, тривале перебування у вертикальному положенні, висока концентрація бактерій і мікробів у навчальних приміщеннях, професійна відповідальність за результати

навчально-виховного впливу. Кожний із перелічених чинників провокує виникнення конкретних захворювань:

- інтенсивне мовленнєве навантаження формує патологію голосового апарату, це призводить до виникнення неприємних змін з боку дихальної та серцево-судинної системи;

- нервово-психічні напруження трансформуються у захворювання стресу або психоматичні : гіпертонічну хворобу, вегето-судинну дистонію, ішемічну хворобу серця, неврози, виразкова хвороба, шлунково-кишкові захворювання;

- тривале знаходження у вертикальному положенні приводить до розвитку хронічної недостаточності вен нижніх кінцівок, а у інших (з малою вагою тіла) – до опущення внутрішніх органів;

- висока концентрація бактерій та мікроорганізмів – підвищує захворюваність респіраторними вірусними інфекціями і грипом в період епідемії.

### **Питання для самоконтролю**

1. Які основні функції професійної діяльності учителя фізичної культури?
2. Назвіть особливості педагогічної діяльності учителя фізичної культури.
3. Які функції реалізує педагогічна діяльність?
4. Назвіть компоненти авторитету вчителя фізичної культури.
5. Уточніть зміст професіограми вчителя фізичної культури.
6. Перерахуйте чинники професійних захворювань у роботі вчителя фізичної культури.
7. Поясніть, на що спрямована дослідницька робота вчителя фізичної культури?

### **Практичне завдання**

1. Продіагностуйте свою схильність до педагогічної професії за наступним тестом.

2. Опанувати тему «Психологія кольору», додаток І.

**Інструкція:** визначте і оцініть ступінь виразності наступних якостей , виходячи з такої системи оцінок: так – 5 балів; переважно так – 4 бали; важко сказати – 3 бали; швидше за все ні –2 бали; ні – 1 бал.

1. Чи думаєте ви, що інші вважають вас людиною образливою, вразливою під час спілкування ( у відповідь на критику, зауваження) ?

2. Чи довго у вас в душі зберігається осад від різних переживань, що виникають під час спілкування (досада, радість, смуток) ?

3. Чи часто у вас буває піднесення і спадок настрою?

4. Чи тяжко і довго ви переживаєте критику на свою адресу?

5. Чи сильно вас стомлює галаслива весела компанія?

6. Ви помітно відчуваєте труднощі, соромитесь, коли доводиться знайомитися з людьми?
7. Вам легше і приємніше дізнаватися про щось із книжки, ніж питати в інших?
8. Чи часто ви відчуваєте бажання відпочити, побути наодинці?
9. Чи довго ви добираєте потрібні слова, коли доводиться розмовляти?
10. Чи віддасте ви перевагу вузькому колу постійних знайомих перед широким загалом нових ?

Залежно від набраних вами кількості балів можна зробити висновок:


- 40 – 50 балів – вам не дуже підійдуть професії з частими і напруженими між особистими контактами;
- 30 – 40 балів – ви будете відчувати певний постійний дискомфорт, який доведеться переборювати зусиллям волі;
- 20 – 30 балів – робота завдаватиме вам певних незручностей, але в цілому задовольнятиме вас;
- 10 – 20 балів – вам підходить робота, пов'язана із спілкуванням.

## **Тема 7. Soft skills сучасних педагогів і майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту**

*Мета вивчення теми: засвоїти поняття «Soft skills» та алгоритм формування, сприяти розширенню розуміння життєво необхідних навичок у сучасному світі для формування поведінки успішної людини.*

### **План**

1. Характеристика поняття «Soft skills».
2. Зв'язок Soft skills зі змістом компетентностей.

 **Перелік ключових термінів і понять:** Soft skills, компетентності, уміння, навички.



### **Теоретичні відомості**

#### **1. Характеристика поняття «Soft skills».**

Цей термін з'явився в американських бізнесових колах.

На їхню думку коротко, то soft skills – це особисті характеристики, завдяки яким людина може успішно взаємодіяти в команді під час розв'язання будь-яких питань.

Інше визначення «м'які» навички – це сукупність продуктивних рис особистості, які характеризують відносини в соціальному середовищі (комунікативні здібності, мовні навички, особисті звички, когнітивні або емоційні співпереживання, управління часом, колективна взаємодія, риси лідерства тощо).

Чому саме ці навички вийшли на передові позиції зараз?

В. Лю та Дж. Лью на основі аналізу бази даних оголошень про роботу в Інтернеті з 2010 по 2019 рік, виявили, що вакансії в енергетичному секторі

США все частіше вимагають високих рівнів «м'яких» навичок (таких як соціальні, когнітивні, навички управління персоналом, управління проєктами та обслуговування клієнтів). Згідно з дослідженням С. Діан soft skills мають важливе значення для продуктивності роботи сучасних працівників. А. Пурванто визначив, що жорсткі навички, м'які навички, організаційне навчання та інноваційні здібності мають позитивний і значний прямий вплив на продуктивність викладачів Індонезійського ісламського університету. М. Фікрі встановив, що жорсткі та м'які навички мають позитивний і значний вплив на інноваційну здатність педагогів як прямо, так і опосередковано через посередництво організаційного навчання.

### **Змінилося життя.**

#### **Характеристики сучасної епохи:**

- епоха дій;
- швидка зміна подій;
- великий об'єм інформації, що треба обробляти в обмеженому часі;
- чіткі сплановані дії, чіткий розподіл часу;
- у фаворі стратегічне мислення;
- командна робота, колективна енергія;
- поява нових знань і наша неготовність до них;
- необхідність швидкого прийняття рішень;
- відповідальність за своє життя, а не перекладання на державу, та оточення тощо;
- цінна лідерська позиція тощо.

Нам українцям, освітянам, вкрай важко сприймати ці зміни. **Чому?**

**По-перше, історичний розвиток** нашої країни, є вагомими причинами.....

Плюс **реформи**, що запущені ще перед війною, а будь який розвиток це боляче і некомфортно.....вони усі від країн Європи

**ОСВІТА** (НУШ з 2012 року і вперше 2018 р.) Започаткувала Лілія Гриневич

**МЕДИЦИНА** (СІМЕЙНІ ЛІКАРІ, СТРАХОВА МЕДИЦИНА)

**СОЦІАЛЬНА СФЕРА** (РЕФОРМУВАННЯ ПЕНСІЙНОЇ СИСТЕМИ)

Люди не готові їх сприймати.. Плюс війна .....

НУШ

Задум суперовий, але впровадження з проблемами. Самі педагоги не готові, не готові батьки, матеріальна база.

Якщо уважно вчитатися в зміст компетентностей НУШ для школярів, то там багато чого є спільного з цими **скілзами**.



Компетентність	Реалізація
Вільне володіння державною мовою	Задавати дітям вчити віршики, проводити заходи присвячені рідній мові, читати вголос, пояснювати дітям значення слів, наводити синоніми для збагачення усного та писемного мовлення.
Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами	Використовувати мову дитини на уроці, залучувати використовувати рідну або вивчаючу мову в ході виконання домашнього завдання.
Математична компетентність	Виводити дітей на вулицю для проведення уроку під відкритим небом та пропонувати полічити предмети довкола, виміряти їх довжину, ширину; порівнювати маленьке та велике, довге та коротке, важке легке.
Компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій	Проводити досліди, задавати додому досліджувати явища природи і т.д. Пропонувати проблеми та шукати шляхи її вирішення. Спостерігати за явищем, а потім описувати його вигляд, стан.
Інноваційність	Залучати дітей до оформлення класного куточка, краєзнавчого куточка, класу. Ставити проблеми та визначати разом із дітьми можливі рішення.
Екологічна компетентність	Провести бесіду щодо сортування сміття, економії електроенергії та води (у формі гри). Провести дослід «Чи швидко розкладається сміття?»
Інформаційно-комунікаційна компетентність	Розкрити поняття цифрова грамотність, провести бесіду про безпеку в мережі Інтернет, розповісти правила етичного спілкування в соціальних мережах.
Навчання впродовж життя	Проект «Майбутнє», в якому кожна дитина розповість, чого вона хоче досягти в майбутньому. На цьому прикладі вчитель покаже, що потрібно знати, вміти та розуміти для того щоб стати художником\вчителем\письменником.
Громадянські та соціальні компетентності	Провести бесіду про права кожної людини. Залучати дітей до життя класу та школи.

Культурна компетентність	<b>Розвивати творчість дітей на уроках образотворчого та музичного мистецтва. Розвивати творчі здібності кожної дитини шляхом залучення до життя школи та класу.</b>
Підприємливість та фінансова грамотність	<b>Залучати дітей до життя класу та школи. На прикладах із життя розповідати про фінансову грамотність. Бесіда про етичне спілкування. Робота в парах та групах.</b>

**Спільними для всіх компетентностей є такі вміння:**

- уміння читати і розуміти прочитане (читати);
- уміння висловлювати думку усно і письмово (висловлюватися);
- критичне мислення (мислити, медіаграмотність);
- здатність логічно обґрунтовувати позицію (логіка);
- виявляти ініціативу (ініціатива);
- творити (творити);
- уміння вирішувати проблеми, оцінювати ризики та приймати рішення (приймати рішення);
- уміння конструктивно керувати емоціями (емоції);
- застосовувати емоційний інтелект (емоції);
- здатність співпрацювати в команді (командна робота).

**То що робити?**

По-перше, щоб навчити чомусь дітей, студентів, треба почати з глибокого аналізу себе.

Спорт та фізична культура – це найкращий тренер Soft skills.

Пропонуємо щодо змін, передача знань і формування софтскілзів лише через особистий приклад:

- працювати над відродженням іміджу викладача, вчителя фізичної культури через формування в собі софтскілзів;
- пропагандувати заняття спортом або фізичною культурою усе життя без відмазок «немає часу» і «не в моєму віці»;
- чітке планування життя і зокрема стратегічно, на 5, 10, 15 років, без відмазок «не на часі», «коли настануть відповідні найкращі часи» тощо. Майбутнє закладається тут і зараз. Нічого не робимо, майбутнє не зрозуміле;
- тримати ритм, не зупинятися і не залипати в зоні комфорту, нижче представлю рисунок;
- учитися умінню тримати емоційний стан, навіть якщо у людини інша думка, і навіть тобі нагрубили;
- сприймати проблему не як проблему, а як завдання її вирішити;
- розвиток, але обов'язково підкріплений діями і не тільки у професійній сфері (політика, соц.сфера тощо);
- учитися задавати питання, конструктивний діалог;

- сприймати невдачі як можливості росту. Якщо людина не переживає невдач, то вона точно не прямує шляхом інновацій та розвитку;
- бути відкритими новому (знанням, умінням) без відмазок «немає часу» і «не в моєму віці»;
- допомога дитині сформувати позитивне ставлення до змін завдяки позитивному сприйняттю помилок – без осуду, емоцій та страхів;
- вчитися чути й сприймати протилежну думку, вміти абстрагуватися від попереднього досвіду (ставити під сумнів вхідну інформацію й власні переконання, запропоновану догму тощо). Основи критичного мислення закладаються в дитинстві, коли малеча у пошуках відповідей ставить багато запитань. Тож навчайте дитину і себе чітко формулювати власну думку, аргументувати та відстоювати її тощо.

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

- цілепокладання. Здатність встановлювати чіткі, конкретні, вимірювальні цілі та завдання, що дозволяє краще відстежувати їх досягнення та є першим кроком для створення керованого процесу у професійній і повсякденній діяльності;
- планування. Передбачає визначення пріоритетних завдань на основі їх важливості та термінів. Це дозволяє зосередитися на першочергових завданнях, усвідомлювати довгострокові інтереси і створювати плани досягнення цих цілей (на день, тиждень, місяць, рік тощо);
- тайм-менеджмент. Одна з найважливіших організаційних навичок, яка передбачає здатність до належного розподілу часу для дотримання термінів і досягнення цілей;
- управління інформацією. Передбачає здатність до впорядкування інформаційних потоків, ведення нотатків і записів, відстеження важливих повідомлень, документів, електронних листів і даних, а також забезпечення зручного і легкого доступу до них у разі потреби;
- управління простором. Здатність до підтримки організованого фізичного робочого простору, зокрема аудиторного, спортивного, цифрового середовища, може значно підвищити ефективність професійної діяльності;
- управління ресурсами. Включає здатність до оптимального розподілу різноманітних ресурсів, що може включити устаткування, обладнання, матеріали та інші засоби навчання і професійної діяльності;
- організація індивідуальної та колективної роботи. Передбачає здатність до розподілу завдань, обов'язків, процесів, а також моніторинг, контроль і корегування у процесі роботи та досягнення навчальних, розвивальних, виховних, спортивних цілей.

### Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «м'які навички» або soft skills.
2. Назвіть причини актуальності саме цих навичок у суспільстві.
3. Як пов'язані soft skills зі змістом навчальних програм учнів закладів загальної середньої освіти.

### Практичне завдання


Опанувати тему: «Десять найбільш потрібних навичок на наступні десять років», додаток К.

## Тема 8. Педагогічні та психологічні аспекти спортивної діяльності.

**Мета вивчення теми:** засвоїти загальні основи педагогіки та психології спорту; забезпечення розуміння основ поняття «мотивація спортсмена» та способи її формування та підтримки; формування уміння застосовувати здобуті теоретичні знання на практиці; засвоїти особливості професії тренера, умови та функції спортивної діяльності.

### План

1. Загальні основи педагогіки та психології спорту.
2. Мотивація спортсмена (способи формування та підтримки).
3. Концентрація спортсмена (методи управління).
4. Стосунки в спорті (батьки – спортсмен, тренер-спортсмен, тренер-батьки, спортсмен-спортсмен).
5. Якості особистостей великого спорту. Колесо психологічного балансу спортсмена.
6. Педагогічна майстерність тренера.

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

### Теоретичні відомості

#### 1. Загальні основи педагогіки та психології спорту.

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

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

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;

- оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової та інтегральної.

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

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

Принцип готовності. Принцип вимагає, щоб до проведення навчально-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці. Принцип керованості та підконтрольності. Принцип обумовлює зворотній зв'язок між тренером та спортсменом. Особливо увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес. Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спортом, але й досягнення відповідних спортивних результатів. Принцип систематичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип смислової та перцептивної «наочності». Основною сутністю цього принципу є аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом. Принцип планованості та поступовості. Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та удосконалення спортивної майстерності. Така програма має бути розроблена за кроками і носити алгоритмізований характер. При цьому планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань. Принцип методичного динамізму і прогресування. Важливо в процесі навчання та тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно вибрані засоби та методи та їх ротацію у відповідності з поточними завданнями

Принцип функціональної надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та удосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії в умовах стомлення та різних чинників, які збивають. Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. В той же час при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні. Принцип доступності та стимулюючої трудності. Вправи, що виконуються спортсменом не лише повинні бути доступні, але в певній мірі вони мають бути достатньо складними, що стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних та фізичних можливостей. Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфері суперництва тощо. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціонального та інтуїтивно-емпіричної єдності. Принцип передбачає не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й необхідність враховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів. Наведені дидактичні принципи підготовки спортсменів, викладені В.М. Платоновим [3] дозволяють раціональніше будувати процес підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Психологія спорту тісно пов'язана із загальною психологією, яку збагачують розроблення психологічних проблем кожної з галузей. Вона має двосторонні зв'язки з багатьма сферами психологічної науки, зокрема:

- педагогічною психологією (фізичне виховання і тренування в спорті — це педагогічний процес, який полягає у тілесному і психологічному розвитку людини, формуванні кращих рис і властивостей особистості);
- психологією праці (у праці, як і в спорті, існує проблема психологічної діагностики і розвитку спеціальних здібностей до певних видів діяльності, проблема психологічної готовності, професійної орієнтованості за схильностями до діяльності);
- психологією мистецтва, оскільки творчі задатки потрібні для всіх видів спорту.

Тому предметом психології спорту є об'єктивні закони виявів психіки особистості та їх розвитку й удосконалення в психомоторній активності людини. Ці закони описуються системою понять, що відображають взаємний зв'язок і відносини, які розкривають психологічну сутність навчального предмета, розгортаючи його у систему суджень, характеризують окремі аспекти предметної діяльності й тим самим є своєрідними функціональними органами спортсмена

Продуктивне застосування у психології спорту теорії відображення і принципу розвитку психіки та психомоторики впливає на розроблення способів розвитку функції органів чуття, формування образу рухів і дій спортсмена. У цьому зв'язку висвітлюється проблема «руху і психіки», що набуває актуальності та практичної значущості. Проблема виникнення живих рухів є водночас проблемою по ходженню чутливості, відчуттів, психіки. Тобто в цьому розумінні живий рух людини розглядають як генетично вихідну одиницю аналізу психічної реальності. Мислення — це властивість мислячого тіла людини, здатного відобразити й будувати траєкторію свого руху в просторі й часі згідно з різною за складністю формою іншого предмета. Тому завдання психології полягає у ретельному дослідженні способу вирішення (розмірковування, доходження висновку діяти так, а не інакше) психомоторного завдання людини за допомогою її власних рухів думки, почуттів та уяви.

Специфіка психології спорту полягає в тому, що вона описує частину людської діяльності, одиницею якої є рух – головний і майже єдиний засіб активного відображення і перебудови довкілля, в тому числі перебудови людиною себе самої. Але живий рух здатен відобразити і внутрішній зміст людини, недоступний для зовнішнього спостереження. Це ускладнює навчання психомоторних навичок, позбавляє тренера і викладача можливості одержувати інформацію про зміст дії та «чуттєвої тканини» рухів, потрібну для педагогічної корекції. Психологія спорту – галузь науки і система знань про закономірності, механізми і психічні явища у діяльності людини в особливих умовах. Механізмами психіки є відображення – утворення образу дій та проектування – перероблення цього образу відповідно до потреби і мети, уречевлення здібностей людини у форму психомоторних навичок, дій та вчинків.

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

Психологічна підготовка здійснюється через:

- вдосконалення вміння володіти собою в напружених ситуаціях – бути самим собою;
- розвиток психомоторної майстерності – здійснення себе;
- оптимізацію психічної регуляції рухів, дій, вчинків та поведінки – тілесну майстерність;
- визначення психічного стану і наряду розвитку до вершин людських можливостей – оволодіння саморегуляцією;
- зміцнення стану прилюдної самотності – збереження своєї само достатності;
- користування психомоторними випробуваннями, які сприяють самоконтролю та коригуванню самоздійснення.

## **2. Мотивація спортсмена (способи формування та підтримки).**

Мотивація – це те, що спонукає вас до дії. Це рушійна сила. Без мотивації дуже важко виступати на хорошому рівні, особливо у високих досягненнях, тому що потрібно багато енергії, щоб заплатити ціну за досягнення дійсно високих цілей.

Зовнішня мотивація – це мотивація, що виходить із зовнішнього джерела. Деякі з них є матеріальними, наприклад, фінансові або інші матеріальні нагороди, включаючи трофеї або медалі. Відчутна зовнішня мотивація не обов'язково ідеальна для спортсменів, які стають надто зосередженими на матеріалізмі за рахунок інших аспектів спорту.

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

Внутрішня мотивація виходить зсередини спортсмена або гравця. Вона включає в себе природне бажання подолати труднощі і задоволення від повторення досвіду. Ці чинники можуть нагадати спортсменам, чому вони беруть участь у певному виді спорту, особливо під час виснажливих тренувань. Внутрішня мотивація найчастіше підтримується низкою завдань.

### **Чистий мотив**

Спортсмен не ставить жодних пріоритетів щодо фінансів, нагород, досягнень, а у нього є мотив – розкрити свої здібності, розвинути свої навички, вміння, показати все, що він може в цьому виді спорту. Спортсмен ставить перед собою мету – стати переможцем, чемпіоном Олімпійських Ігор, і живе цією метою, присвятивши себе цій меті, живе девізом «Перемагай люблячи!», «Перемагай себе!». Не використовує анаболіки (допінг). Спортсмен, досягнувши максимальних вершини, ставши Олімпійським Чемпіоном, Чемпіоном Світу, вигравши не один Великий шолом, завжди залишається людиною (не ловить «зоряну хворобу»), а усвідомлює, що його перемога – це праця всієї команди, всіх, хто разом із ним був поруч протягом усього часу (тренер, спаринг-партнер, лікар, масажист, фітнес-тренер, психолог, батьки і т.д.).

### **Брудний мотив**

Соціум «зацікавлений» у результатах, на спортсмена ставлять ставки, є шанс отримати якийсь прибуток (фінансовий), отримати кращий контракт, спортсмена «купають»; показати свою перевагу над іншими (суперництво), отримати кращий контракт; угоди з совістю («договорняки», коли команда до гри вже програла або виграла (куплені матчі), просування «своїх» дітей або дітей заможних батьків; перешкоджання спортсменам – суперникам (в забігу легкоатлети з однієї команди роблять під час забігу ліктюву атаку, удари в пах тощо).

### **Мотивація дітей та підлітків**

На ранніх етапах: пробудити в дитині бажання розвиватися; сформувати прагнення проявляти кращі якості; навчити керувати своїм тілом, своїми



почуттями і думками. Далі: зберегти бажання постійно розвиватися й вдосконалювати результат, працювати над собою; розвивати здатність ставити цілі та їх досягати; розвивати здатність йти всупереч обставинам, виявляти волю до перемоги.

### **3. Концентрація спортсмена (методи управління).**

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

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

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

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

### **МИСТЕЦТВО «ВІДПУСКАННЯ СИТУАЦІЙ»**

За негативного досвіду важливим елементом є мистецтво відпускання ситуацій, які залишили травму в психіці спортсмена. Несподіваний програш унаслідок помилки (кидок у кільце м'яча на останній секунді матчу), пропущений удар – нокаут у боксі, падіння на фінішній прямій, втрата предмета (художня гімнастика) тощо. У цьому разі пропонується техніка візуалізації, використовуючи яку спортсмен переживає ситуацію знову, але водночас подумки виправляє помилку, що трапилася, на позитивний результат. Таким чином відбувається усунення негативної інформації (пам'яті) поразки.

### **Ментальне тренування**

Сьогодні введено поняття ментального тренування, у процесі якого спортсмен відпрацьовує безліч разів одну й ту саму дію, тільки подумки, наприклад, подачу в тенісі, новий елемент в акробатиці, будь-яку технічно складну вправу, доки ця навичка не стане автоматичною в процесі її виконання. При цьому подумки створюється образ, який наближений до змагань, наприклад, галас на стадіоні, слова підтримки, які лунають усередині спортсмена, та багато іншого, що, як правило, супроводжує зазвичай на змаганнях. Техніка уявлення може бути різною (як спостерігач збоку або

проживання ситуації зсередини, як це часто відбувається в процесі змагань. Другий варіант кращий). Існує безліч допоміжних вправ для розвитку цієї навички: концентрація на полум'ї свічки, концентрація на обраному одному об'єкті, концентрація на символі, концентрація на сході сонця.

#### **4. Стосунки в спорті (батьки – спортсмен, тренер-спортсмен, тренер-батьки, спортсмен-спортсмен).**

##### **Батьки-спортсмени.**

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

**ПОМИЛКИ:** очікування швидкого результату; сильний психологічний тиск на підлітка (наприклад, навіщо я стільки на тебе витрачаю грошей? Де результат? Ти маєш добре вчитися в школі? Або перемагати на всіх турнірах і тд.). Часто (несвідомо), батьки намагаються прожити своє життя в дитині, накладаючи свої невдачі, свої помилки на дії дитини, знижуючи мотивацію!  
**ЗАВДАННЯ:** батьки – партнери, підтримка, опора. Той, хто допомагає з вибором шляху, не заважає, не критикує, а може дати зворотний зв'язок. Тоді використовується техніка запитань. Наприклад: як ти думаєш, що можна було зробити по-іншому? Скажи, якби ситуація повторилася, як би ти зіграв?

##### **Тренер-спортсмен**

Тренер бере на себе основну відповідальність за розвиток спортсмена. Важливо знайти підхід до свого учня. Знаходити правильні слова після програшів, підтримувати й вселяти віру в майбутнє. Тренер – головний мотиватор, підбадьорювач. Тренер допомагає (якщо робить все правильно) досягати максимального результату, виходячи з можливостей спортсмена.

**ПОМИЛКИ:** образи («я зліпив тебе з г...», «корова», «дура», «нікчема» і т.п.) На жаль, у старій тренерській школі це було нормою. Відповідно це сильні психологічні травми, які спортсмени можуть нести все життя; психологічний тиск владою, становищем; порушення правил етики; порушення фінансових контрактів; просування «своїх». **ЗАВДАННЯ:** розкриття змагального інтелекту спортсменів. Тренер – той, хто відкриває дорогу до розуміння, як краще спортсмену проявити себе під час змагань.

##### **Тренер-батьки**

Стосунки «тренер – батьки»: взаєморозуміння; зворотний зв'язок; допомагають тренеру знайти підхід до дитини; взаємодіють для розвитку їхньої дитини (тренер дає рекомендації батькам, уточнює ситуацію щодо успішності в школі, батьки зі свого боку уточнюють, як відбулося тренування, над чим була робота, які труднощі були на занятті)

**ТРУДНОЦІ:** Найчастіше, в підлітковому періоді можуть відбуватися абсолютно не передбачувані процеси (особливо, у дітей, які займаються єдиноборствами, боксом тощо). Завдання – це повна комунікація.

Взаєморозуміння і зворотний зв'язок ЗАВДАННЯ: Відкрита комунікація. Взаєморозуміння і зворотний зв'язок.

### **Тренер-спортсмени**

**СУПЕРНИЦТВО!** Особливо важливі в командних видах спорту. У команді можлива перемога тільки за наявності комунікації, підтримки, людяності, відчуття команди, самовіддачі до кінця.

**ТРУДНОЩІ:** Проблема суперництва і місця в команді дуже гостра! Проблема однакова як у дівчаток, так і у хлопчиків, і однаково посилюється в підлітковому віці. Іноді може бути досить гострою і в дорослому спорті.

**ЗАВДАННЯ:** Взаємоповага! У команді – взаєморозуміння, здатність у процесі роботи діяти як один організм.

### **5. Якості особистостей великого спорту. Колесо психологічного балансу спортсмена.**

Концентрація на цілі. Здатність відокремлювати головне від другорядного. Повна самовіддача, не шкодувати себе. Зосередженість і використання закону збереження енергії, (нічого зайвого, відточена техніка, усвідомлена тактика, глибока стратегія). Використання ігрового та змагального мислення. Здатність іти на ризик (подолання страху). Поразки сприймати як сприятливу можливість роботи над помилками, як зростання до нових перемог (після зроблених висновків). Віра в себе, віра в команду, тренера (довіра) (рисунок 4, 5).

Дотримання своєї мети (розрізнення, не розпорошуватися, робота із сумнівами). Позитивні афірмації: я зможу, я роблю, я досягну своєї мети!

Швидкість ухвалення рішень. Ігрове мислення як здатність проявити інтуїцію в процесі гри. (ігрові види спорту). Дієш ментально! Контроль емоцій!!! Самовладання, самоуправління (теніс – ламають ракетки під час турніру, не дивлячись на штрафи, бійки на полі у футболі, хокеї; ображення тренера, результат – розрив стосунків). Любов до своєї справи. Самовіддача до кінця! Працездатність (залишитися після тренування і відточувати навичку).

8. Постійний розвиток: режим дня; відмова від шкідливих звичок; стежити за собою; виконувати план тренувань; відточувати нову навичку до автоматизму; медитація; використання наукових відкриттів, вивчення технологій; реабілітація, відпочинок, відновлення; психологічна робота над собою; формування правильного оточення (люди, які розуміють що і навіщо ти це робиш); здатність абстрагування від зовнішніх чинників; здатність радіти перемогам як своїм, так і інших; вміти приймати обставини; шлях «мирного воїна»; робота над собою протягом дня, протягом всього життя.

### **6. Педагогічна майстерність тренера.**

Особливості діяльності тренера-викладача обумовлюються метою, що стоїть перед ним, а саме досягнення його вихованцями високої спортивної майстерності внаслідок багаторічного тренування, таким чином відбувається процес постійного спілкування зі своїми вихованцями на тренувальних заняттях, зборах і змаганнях.

Це дозволяє здійснювати ефективний, систематичний вплив на діяльність вихованців. Ця особливість передбачає особливу відповідальність тренера перед батьками та суспільством за здоров'я і особовий розвиток його підопічних. Тренер повинен не тільки навчати спортсменів техніці і тактиці спортивної діяльності, але бути вихователем, формувати у своїх вихованців етичні, вольові якості.

Друга особливість діяльності тренера полягає в наявності «професійного ризику»: тренер вимушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що він буде), а це вимагає не тільки терпіння, але і етичної відповідальності за здоров'я і розвиток таланту своїх вихованців.



Рисунок 4 «Колесо балансу людини»

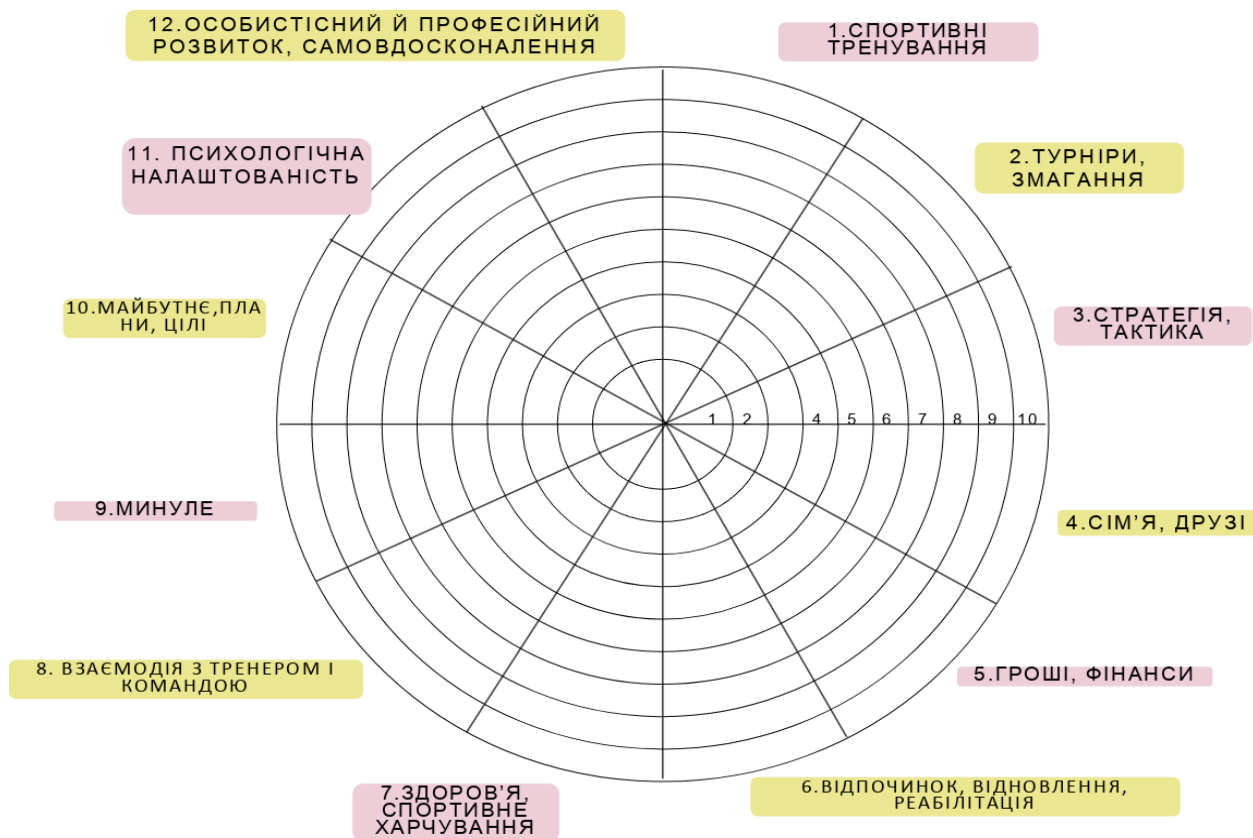


Рисунок 5 «Колесо балансу спортсмену»

На превеликий жаль, окремі тренери з метою досягнення найшвидшого досягнення результату форсують (збільшують) тренувальні навантаження, що є для юних спортсменів згубним, і тим самим завдають значної шкоди здоров'ю вихованців.

Третьою особливістю тренерської діяльності є її стресогенність, що особливо проявляється під час змагань, тренер постійно випробовує дуже високе нервово-емоційне напруження. На змаганнях тренер доволі часто не може своєчасно здійснити корекцію діяльності спортсмена і повинен зберігати всі переживання в собі. Це посилює його психічну напруженість.

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

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

Також особливість тренерської діяльності обумовлюється хвилеподібністю даного процесу. Як правило, у професійній кар'єрі тренера-

викладача присутні неминучі падіння після злетів (навіть тріумфальних). Звідси нестабільність соціального статусу тренера, невпевненість в майбутньому і тому подібне.

Особливість – медійність, успішна або невдала професійна діяльність тренера зі спортсменами високого класу обговорюється засобами масової інформації, його показують під час телетрансляцій матчів, прес-конференцій. Все це передбачає, необхідність постійного тримання під контролем своїх емоцій, дотримання етики у спілкуванні з представниками засобів масової інформації.

Треба відзначити, що поряд з основними функціями, що були означені вище (навчання та розвиток спортсмена), тренер-викладач за своєю професійною діяльністю, виконує багато інших функцій.

Професійна діяльність тренера-викладача передбачає його постійний цілеспрямований вплив на вихованців, що ґрунтується на його авторитеті та іміджі, внаслідок чого вихованці, особливо в юнацькому віці, прагнуть ідентифікуватися з тренером-викладачем, легко і з готовністю сприймають його установки, цінності, відносини та особливості поведінки.

Щоб добитися бажаного від спортсменів, сам тренер-викладач зобов'язаний бути зразком відданості спорту, зразком поведінки в побуті. Таким чином йде процес виховання юних спортсменів.

Гностична функція тренера-викладача передбачає пізнання особистості вихованця, загалом та його психологічних особливостей, зокрема, адже без цього неможливо встановити з ним взаєморозуміння. Слід відзначити, що врахування індивідуальних особливостей кожного вихованця у повсякденній діяльності повинно бути постійним, прагнення зробити всіх однаковими дуже глибоко впливає на вихованців.

Успішність професійної діяльності тренера-викладача (виконання певних функцій), а відповідно і спортсмена обумовлюється стилем керівництва, що ним використовується. Під стилем керівництва, як вважає Т.В. Петровська, в психології розуміють: «... індивідуально-типові особливості цілісної, щодо стійкої системи способів, методів, прийомів впливу керівника на колектив з метою ефективного виконання управлінських функцій». На даний час виокремлюють наступні, основні стилі керівництва, що були запропоновані німецьким психологом Куртом Левінім: демократичний, авторитарний, ліберальний та різні комбінації означених стилів. Демократичний стиль – це сукупність прийомів, при яких поведінка керівника поєднує право на особисте прийняття рішень з активним залученням в процес прийняття рішень, організаційних питань та контролю виконання робіт своїх підлеглих.

Даний стиль управління тренера-викладача сприяє розвитку особистісної ініціативи, самостійності та відповідальності вихованців. Слід відзначити, що даний стиль управління ефективний при роботі зі спортсменами груп: спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності. Авторитарний стиль (директивний) – це сукупність прийомів,

при яких керівник націлений лише на особисті знання, інтереси та цілі. Рішення приймається одноосібно і мають форму наказу. Для виконання прийнятого рішення тренер-викладач постійно контролює всю діяльність і поведінку спортсменів, маючи за мету не проявити турботу про вихованців, допомогти їм, а з єдиним прагненням – забезпечити виконання поставленого перед ним, тренером, завдання. Ліберальний стиль – це сукупність прийомів управління, при яких поведінка керівника заснована на повній передачі завдань підлеглим разом з відповідальністю за їх виконання.

Отже успішний тренер, не тільки повинен сам досконало володіти технічними та тактичними прийомами, але бути здатним навчити цьому молодих спортсменів. Крім того, успішний тренер не тільки удосконалює спортивну майстерність молодих людей – він прищеплює спортсменам навички, необхідні для успішного життя у суспільстві. Тренер не лише керує засвоєнням тактичних, технічних та життєвих навичок, а й допомагає спортсменам в успішній реалізації подібних навичок. Вміння тренера навчити своїх спортсменів, оцінюється щоразу під час змагань.

Тож саме це відрізняє тренера від учителя. Тренерська робота – це вміння вести за собою, тобто лідерські якості. Зазвичай, тренер має велику владу над спортсменами. Успішний тренер знає про різницю між завданнями, які він ставить на участь у змаганнях та роботі зі спортсменами та своїми особистими цілями.

Тренерська робота – це професія, покликана допомагати людям. Основним принципом для фахівців таких професій є турбота про себе для того, щоб можна було краще допомагати іншим. Успішні тренери завжди освоюють нові навички, готові змінюватися самі, якщо виникає потреба вносити такі зміни, приймають конструктивну критику і критично оцінюють себе.

### **Питання для самоконтролю**

1. Що таке тренувальний процес?
2. Як сформулювати зміст поняття «спортивне тренування»?
3. Чи взаємопов'язані між собою поняття «тренер» та «спортивна форма»?
4. Які складові педагогічної майстерності тренера?
5. Які дидактичні принципи навчання, що відповідають запитам сучасного спорту?
6. Чим характерний принцип планомірності та поступовості?
7. До якої групи належить принцип індивідуалізації та моделювання змагальної діяльності?
8. Що означає поняття «змагальна діяльність»?
9. Який з вищеназваних дидактичних принципів, на вашу думку, не реалізовується у спортивному тренуванні?
10. Чим відрізняється професія вчителя фізичної культури і тренера?

### **Практичне завдання**

Скласти есе (з власного досвіду) на тему: «Шляхи досягнення спортивної майстерності». Для написання творчої педагогічної роботи слід навести аргументи та підтвердити їх прикладами, опираючись на власний життєвий досвід. Необхідно вказати педагогічні прийоми, що застосовувались у процесі занять спортом, визначити найоптимальніші та найрезультативніші з них. Варто доповнити есе міркуваннями щодо власного бачення шляхів досягнення спортивної майстерності. Можливим є аргументація на теоретичну основу підготовки як початкового шляху до успіху.



## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання в освіті: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» / В. Л. Хіміч, І. М. Квасниця, Н. В. Демченко. Хмельницький : ХНУ, 2023. 58 с.
2. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретикопрактичний супровід до самостійної роботи студентів : навч. посіб. Ужгород : УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.
3. Вовчанська В. В. Професійна майстерність учителя фізичної культури. Тернопіль : ТНПУ, 2014. 226 с.
4. Максимчук І. А. Основні знання і уміння фахівця галузі фізичної культури. Київ : Планер, 2011. 534 с.
5. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.

### Додаткова:

6. Загальна середня освіта України в умовах воєнного стану та відбудови: реалії, досвід, перспективи / методичний поради́ник науковців Інституту педагогіки НАПН України до початку нового 2023-2024 навчального року : методичні рекомендації / за заг. ред. Олега Топузова, Тетяни Засе́кіної : Ін-т педагогіки НАПН України. Київ : Педагогічна думка, 2023. 192 с.
7. Остополець І. Ю., Лисенко Л. Л. Психологія фізичного виховання : навчальний посібник з курсу. Слов'янськ : ДДПУ. 2015. 102 с.
8. Аксьонова О. До оновлення методики фізичного виховання в системі «ДНЗ – ШКОЛА» // Вісн. Прикарпат. ун-ту. Серія : Педагогіка. 2010. Вип. XXXV. С. 92–98.
9. Аксьонова О. П. Інноваційні підходи до формування нового педагогічного мислення сучасного педагога освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура» / Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць У Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І. І. Мечникова / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. 724 с.
10. Висоцький В. Л., Терьошкіна Т. І., Юшков О. М. Фізкультура. Педагогіка спільного успіху. Київ : шкільний світ, 2009. 211 с.
11. Гура Т. Є. Нова українська школа у базовій середній освіті: впевнені кроки Запорізької області : наук.-метод. посіб. Запоріжжя : КЗ «ЗОІППО» ЗОР. Запоріжжя : ЗОІППО, 2022. 303 с.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

12. Воротникова І. П. Методичні рекомендації і приклади реалізації НУШ у 5-6 класах на основі досвіду освітян столиці: природнича, математична, інформатична, технологічна, соціальна і здоров'ябережувальна галузі : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2022. 188 с.

13. Метод рухових задачок у школі розумного руху : навч.-метод. посіб. / Упор. О. П. Аксьонова. Запоріжжя : КЗ ХННРБЦ ЗОР, 2013. 96 с.

14. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури : наук.-метод. розробка / За ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко, С. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.

15. Методичні знахідки творчо працюючих учителів з предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни» (з досвіду роботи вчителів) [збірник] / укладачі: М. Г. Коробов; О. М. Домалевська; В. А. Блохін. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2019. 80 с.

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

17. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.

18. Підвищення рухової активності учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми: (з досвіду роботи) [Збірник] / упорядники: В. Блохін, М. Коробов. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2020. 80 с.

19. Тоффлер Е. Третя хвиля. Київ : Всесвіт, 2000. 452 с.

20. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.

21. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. № 2145-VIII (зі змінами та доповненнями).

22. Москаленко Н. В., Борисова Ю. Ю., Сидорчук Т. В., Лядська О. Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 127 с.

23. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : навч.-метод. посіб. Запоріжжя, 2011. 104 с.

### **Інформаційні джерела:**

24. Блог ЛІДЕР. URL : <http://mofizkult-zp.blogspot.com>

25. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу / [http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page\\_16.html](http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html)

26. Державний стандарт початкової освіти / затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.

27. Аксьонова О. Освітня галузь «Фізична культура». URL : <https://bit.ly/43HbEFg>
28. Виклики нової фізичної культури: як їх долають вчителі. Освіта. URL : <https://osvita.ua/school/87940/>.
29. Головіна О. Фітнес, фрізбі та флорбол. Як покращити уроки фізкультури. *Нова українська школа*. URL : <https://bit.ly/40itNGe>.
30. Концепція Нової української школи. URL : <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf>
31. Навчальні програми з фізичної культури. URL : [http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational\\_programs](http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs)
32. Наказ Міністерства освіти і науки України, 2009 № 518/674. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладів. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>.
33. Наказ МОН України № 486 від 21.07.2003 р. «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів». URL : <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0903-03>.
34. Постанова Кабінету Міністрів України. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. 2020. №1089. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п>.
35. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Запорізького національного університету (зі змінами) від 28.01.2020 URL : [https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj\\_viddil/normatyvna\\_basa/polozhennya\\_pro\\_praktichnu\\_p\\_dgotovku\\_zdobuvach\\_v\\_vischoyi\\_osv\\_ti\\_znu.pdf](https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/normatyvna_basa/polozhennya_pro_praktichnu_p_dgotovku_zdobuvach_v_vischoyi_osv_ti_znu.pdf).
36. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetar.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.
37. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Vazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf>
38. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу / [http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page\\_16.html](http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html)
39. Нова фізична культура для НУШ: як змінюються уроки. URL : [https://osvita.ua/school/83843/#google\\_vignette](https://osvita.ua/school/83843/#google_vignette)
40. Сторінка на сайті Державної наукової установи «Освітня галузь «Фізична культура»: поради, документи, досвід роботи». URL :

<https://imzo.gov.ua/osvitnia-haluzfizychna-kul-tura-porady-dokumenty-dosvid-roboty/>.

41. Telegram канал з оперативною інформацією про освітні та інші події для вчителів. URL : [https://t.me/ua\\_active\\_edu](https://t.me/ua_active_edu)

42. YouTube канал UA\_active з відео всеукраїнських семінарів та вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури. URL : [https://www.youtube.com/channel/UC\\_0dwzYz4CZdsP\\_UCkzd2nA](https://www.youtube.com/channel/UC_0dwzYz4CZdsP_UCkzd2nA)

43. Мірошнікова А. Як зміняться уроки фізкультури в школі. *Освіторя*. URL : <https://bit.ly/3KLDKee>.

44. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими. Українська правда. URL : <https://bit.ly/3Hc95Bt>.

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

46. Урок чи освітній проект. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=NNKXOe0Z7So>

47. Прийма І. В. Кліпове мислення. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 14–15 квітня 2021 р.* 2021. С. 645–646. URL : [http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/62575/1/Pryima\\_Klipove\\_2021.pdf](http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/62575/1/Pryima_Klipove_2021.pdf)

## ТЕСТИ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Підберіть відповідь з правильним визначенням науки «Психологія фізичного виховання та спорту».

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

2. Основним фактором реалізації фізичного виховання є:

- а) режим дня та харчування, додержання правил особистої гігієни;
- б) рухова активність;
- в) сонце, повітря, вода;
- г) матеріальна база (спортзал, м'ячі, майданчики).

3. Основний зміст спортивної діяльності це: а) раціонально спланований та проведений навчально-тренувальний процес;

- б) перемога на змаганнях та турнірах;
- в) комплексне проведення тренувань, що включає фізичну, технічну та тактичну підготовку;
- г) підготовка до змагань та участь у них.

4. Діяльність вчителя здійснюється в декілька етапів:

- а) відчуття і сприйняття педагогічної ситуації, показ фізичних вправ;
- б) підготовка, виконання плану й оцінка досягнутого;
- в) запам'ятовування і відтворення інформації та вирішення завдань, що виникають по ходу діяльності завдань;
- г) психічне настроювання на урок, показ фізичних вправ, створення умов для успішного здійснення діяльності.

5. Для вирішення педагогічних завдань вчитель фізичної культури:

- а) 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, рухові.

6. Діяльність учителя фізичної культури протікає в специфічних умовах;

- а) необхідності переключення з однієї вікової групи на іншу (з огляду на психологію дітей різного віку);

- б) великого навантаження на мовний апарат, голосові зв'язки;
- в) виборі способів досягнення мети, коректування плану уроку в зв'язку зі зміною ситуації;
- г) психічного напруження, фізичного навантаження, врахуванням зовнішньо-середовишних факторів.

7. Майстерність учителя фізичної культури базується на наступних компонентах:

- а) педагогічна спрямованість,
- б) знання, уміння;
- в) професійно важливі якості особистості та авторитет; г) всі вказані вище.

8. Авторитет учителя фізичної культури складається з наступних компонентів: а) принципів, строгість;

- б) знання, вміння у сфері фізичної культури і спорту, спортивний статус в минулому;
- в) вік, посада, статус вчителя як педагога, моральність; г) успішність в особистому житті.

9. Найбільш доцільним і сприйнятним є наступний стиль керівництва вчителя: а) демократичний;

- б) ліберальний;
- в) авторитарний;
- г) поєднання всіх трьох стилів керівництва залежно від педагогічної ситуації.

10. У залежності від числа людей, розрізняють наступні види спілкування:

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

11. До зовнішніх факторів спілкування відносяться :

- а) ситуація та обстановка спілкування, особливості колективу учнів, відношення учнів до вчителя;
- б) психологічні установи учнів, їхні вікові та статеві відмінності;
- в) соціальний статус учня в класі та його морально-політичне обличчя;
- г) рівень інтелектуального розвитку учня, його інтереси, схильності, комунікабельність.

12. У процесі педагогічної діяльності формуються наступні групи умінь спілкування:

- а) моделювання педагогічної ситуації, мікрвикладання, міні-курси з демонстрацією фільмів про досвідчених учителів;
- б) навчальні тренінги, робота над собою, мікрокурси;
- в) організаційні, перцептивні, оперативні;

г) стимулювання ініціативи учнів, ввічливість і привітність з учнями, динамічність і гнучкість у спілкування

13. Визначити уважність учня можна наступними способами:

- а) по розумінню учнями важкого матеріалу;
- б) по відсутності відчуття дискомфорту та швидкого стомлення учнів;
- в) по дотриманні правил безпеки на уроках та відсутності помилок при виконанні складних технічних вправ;
- г) по зовнішньому вигляду учня і задаючи питання по ходу пояснення і показу навчального матеріалу.

14. Для забезпечення ефективного сприйняття учнів навчального матеріалу використовують наступні заходи:

- а) поступове розкриття у вправі, що розучується, нових нюансів, показ різних варіантів вправи;
- б) формування уміння спостерігати, пред'явлення оптимального обсягу інформації, облік індивідуальних особливостей сприйняття;
- в) усунення причин негативного відношення учня до вправи, що розучується; стимулювання уваги учнів в окремі моменти уроку підкресленням важливості виконуваної вправи;
- г) вибору оптимального темпу роботи, різноманітністю роботи з уведенням змагальних моментів, ігор, естафет тощо.

15. Закріплення в пам'яті навчального матеріалу залежить від наступних факторів:

- а) чітко ставити мету, завдання уроку, розбиваючи поурочне завдання на етапи;
- б) не просто пояснюючи, а міркуючи над більш ефективним способом рішення завдання;
- в) яскравості того, що запам'ятовується, його значущості для учня, індивідуальних особливостей учнів, числа повторень;
- г) показуючи логічний зв'язок між окремими завданнями, щоб перехід від одного завдання до іншого був свого роду продовженням того самого процесу.

16. Підберіть відповідь з правильним визначенням інтелекту:

- а) інтелект – це енергійність людини в справах і вчинках;
- б) інтелект – це спрямованість особистості зовні, на оточуючих людей, легкість установа контактів з незнайомими людьми;
- в) інтелект – це розум, властивість особистості, що визначає готовність людини до засвоєння, збереження, розвитку і використання знань...;
- г) інтелект – це схильність діяти по першому спонуканню, під впливом емоцій, чи потреб зовнішніх обставин.

17. Підберіть відповідь з правильним визначенням здібностей:

- а) здібність – це легкість й інтенсивність психічних можливостей людини (спонукання до дії).
- б) здібність – це яскравий прояв якої-небудь функції у визначеному якісному вираженні за рахунок неявних у людини задатків;

- в) здібність – це успішне використання людиною знань і умінь у професійній діяльності;
- г) здібність – це використання раніше прийнятого досвіду для здійснення якої-небудь діяльності.

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

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

- а) фізичні вправи викликають задоволеність та потребу в рухах;
- б) мета значуща для школяра, відповідає його спонуканням і інтересам, і вважається їм досяжною;
- в) запровадити в уроках і в позаурочній роботі виконання важких та змагальних вправ;
- г) спрямовувати школярів на сумлінне виконання вправ різнобічного впливу на їх організм.

20. Серед факторів, що впливають на задоволеність школярів уроком фізичної культури слід зазначити:

- а) одержання оцінки та уникнення неприємностей;
- б) колективні, суспільні та громадські інтереси;
- в) вміння вести здоровий спосіб життя, звичку займатися фізичними вправами;
- г) умови проведення уроку і взаємини з учителями фізичної культури; результати, що досягаються учнями.

21. Підберіть відповідь з правильним визначенням інтересу:

- а) інтерес – це перевага одного іншому без чіткого осмислення його причин, без досить вагомих аргументів;
- б) інтерес – це упорядкована система поглядів особистості на природу, суспільство, людину;
- в) інтерес – це стійке, позитивне відношення людини до активності, яке виникає після неодноразово випробуваного задоволення як від її процесу, так і від її результату.

22. Поняття «спортивне тренування» трактують, як:

- а) спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів;
- б) заняття спортом у спортивних клубах;
- в) процес інтенсивного виконання фізичних вправ;

23. Планування тренувального процесу спортсменів в основному складається з:



- а) планування тренування з урахуванням удосконалення їхньої техніки, тактики та фізичних якостей;
- б) складання загальних й індивідуальних планів підготовки;
- в) обліку та оцінки стану й динаміки працездатності спортсмена, прийняття рішень на майбутнє.

24. Укажіть, яка модель не належить до побудови тренувального процесу:

- а) модель спортивної підготовленості; б) модель відповідності обраному виду спорту; в) модель активного самотренування.

25. Вагомий вплив на активність спортсменів на тренувальних заняттях спричиняє їх:

- а) попередня перемога;
- б) задоволеність тренуваннями;
- в) вимоги тренера.

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

- а) наочності;
- б) свідомості та активності;
- в) міцності і прогресування.

## Психогеоетричний тест

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

Цей тест дозволяє:

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

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

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



Коротка психологічна характеристика основних «форм» особистості.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Найбільш характерні риси «Прямокутників» – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у «Прямокутників» виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому «Прямокутниками» легко маніпулювати.

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

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

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

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

**Зигзаг** (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п'яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний “право-півкульний” мислитель, вільнодумуюча людина.

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

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

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

### Життєві періоди людини, особливості психологічного стану

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

Перший підцикл (21-28) є стадією активності. Активний аспект свідомості зв'язаний з інтелектом і розвитком розуму. Розширення свідомості може відбуватись в цей час в різній формі: подорожі, різноманітне читання, багатократна активність, вивчення безлічі академічних дисциплін, переходи з однієї роботи на іншу. В попередньому циклі активності фактор свідомості знаходився головним чином під впливом сім'ї і культурного середовища. В період циклу свідомості з'являється сприятливу можливість звільнитись від цих впливів і стати самому собі господарем. Справжній, хоча і не повністю свідомий пошук, властивий цьому часу, виражається в словах: «Знайти і виконати своє призначення», хоча в теперішні часи може виконуватись і більш обмежена уява про «успішну кар'єру». Душа – сутність свідомості. Має місце «криза між 21-м і 25-ма роками. При цьому може початись реєстрація егоїстичних впливів і у випадку розвинених людей часто так і відбувається».

Другий підцикл (28-35) привносить фактор свідомого аспекту. Ключова нота цього періоду – робити менше, але думати глибше. Мудрість витонченіша за інтелект, вона заснована на досвіді та зрілому роздумуванні. Її присутність дозволяє виносити судження і приймати рішення, недоступні поверхневому інтелекту.

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

Другим фактором в цьому підциклі являється взаємодія індивідуального і групового. Індивіду ближче форма-активність, групі ж ближче свідомість. Протягом цього циклу мають відбуватись більш значущі налаштування в зв'язку з почуттям групи. Це не означає прилаштування, скоріше це зростає здатність розуміти. Під час цього «мудрого» підциклу з'являється можливість потіснити власну індивідуальність заради блага цілої групи. В певному значенні можна сказати, що любов і включеність важливіше світла. Людина менше воює з іншими, вона більш частіше «в тихому розпачі» бориться з власними установками та цінностями. В результаті вона прагне менше перероблювати інших, а більше роздумує про те, як змінити себе.

Третій підцикл (35-42) нерідко починається з депресії тої чи іншої степені. Психологічна депресія виникає внаслідок усвідомлення того, що більша частина життя витрачена на дрібниці. Цей перший проблиск розуміння, що життя триває не вічно. Необхідно прийняти ряд жорстких рішень. Людині

приходиться брати на себе зобов'язання, які, можливо, будуть обумовлювати її до кінця життя. Мрії стають практичніші. Мости до відступу спалюються. Діяльність обмежується або стає більш сконцентрованою. Вже неможливо утримувати в полі уваги всі мислимі можливості. Який напрямок вибрати? На людину в цей час може лягти тяжка відповідальність, і її душі приходиться прикладати немало зусиль, щоб знайти і утримувати оптимальний напрямок. Наступний головний цикл (42-63) засвідчить появу зрілості, займання владних позицій, необхідність приймання відповідальності.

Перший підцикл (42-49) – це час активності. Фактично, під час цього підциклу людина може виказувати найбільшу життєву активність. Однак ця активність різко відрізняється від активності юності, оскільки вона носить набагато менш експериментальний характер, менш розфокусована і більш цілеспрямовано сфокусована. Свідомість фокусує енергію на практичних напрямках. В цей час людина може затіяти «нове починання», таке як новий бізнес, новий напрямок роботи, нове підприємство. Але фактично воно не буде «новим» з точки зору знань, інтересу, області або завдання. Новим буде заняття певних контролюючих і вирішальних позицій.

Наступні два підцикли (49-56 и 56-63) в меншій степені видимі сторонньому спостерігачу і більш зв'язані з працею «за сценою». Активність могутності і влади може направлятись в цей час через інших. Це може виглядати як спокійне знаходження в зеніті, яке зазвичай являється початком заходу. Таке перебування в зеніті може супроводжуватись виконанням обов'язків глав сімейства – чесним, гармонійним і планомірним, або ж роботою на відповідальному посту.

Течія силового циклу (42-63) залежить від зробленого раніше вибору підчас кризового періоду 35-40 років. Цей вибір орієнтує людину або в напрямку особистості, або в напрямку душі. Особистість дивиться на все головним чином с позицій особистої користі. Її вибір егоїстичний і центрований на собі. Особиста кар'єра і матеріальна вигода являються головними керівничими міркуваннями. Такий вибір приводить до проживання певного досвіду, який може привести, а може і не привести до особистого успіху. Зазвичай же він приводить до кристалізації, фіксованої форми – жорсткому, негнучкому, неадаптивному стану, в якому відсутнє всіляке зростання. З іншого боку, при виборі душевного напрямку людина вибирає не форму, а принцип. Особистий успіх може супроводжувати цьому процесу, але не завжди, однак особисті обставини стають не на стільки важливими порівняно з тим вкладом, який вдається зробити по відношенню до інших людей, потомству, благу групи, дальнім перспективам, братству і більшому цілому.

Що відбувається після 63-х? Знов-таки, це залежить від раніше зроблених виборів. Для більшості це занепад і видалення від життя форми та особистості. Для декого це сприятлива можливість для подальшої роботи душі:

«Шістдесят третій рік вашого життя буде роком кризи і вищої можливості, і цю точку ви маєте мати на увазі і до неї готуватись.

Кризи можуть бути об'єктивними або суб'єктивними. Вони можуть виникати в свідомості на емоційному

Існує певна складність, зв'язана з усвідомленням того, що в певному змісті більшості членів групи залишилось лише кілька років життя.

Зростаюча рік від року стурбованість процесами старіння з їхніми негативними тенденціями, фізичними симптомами та бідами, і з вимогливою (?) ними пасивністю. Це звичайна, дорога до старості, якою слідує велика більшість. Слідкуйте, щоб цього не сталося з вами протягом наступного десятиліття.

## Нейрографіка

*Нейрографіка* – це графічний метод трансформації свого ставлення до проблеми. Це арт-терапія, яка з'єднує нас з глибинами свідомості, щоб почути свій внутрішній голос.

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

Нейрографіка – це графічний метод трансформації свідомості, арт-терапія. Ніяких навичок малювання не потрібно. Суть цього методу в нейрографічній лінії, яка спонтанна і не повторює себе на кожній ділянці свого шляху. При цьому включається дрібна моторика рук, пов'язана з нейронними мережами мозку.

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

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

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

Перш ніж брати в руки фломастер, потрібно подумати про проблему, можна озвучити її. Яка тема викликає нерозуміння і негатив?

- Що зараз турбує? Що лякає?
- Які почуття виникають при думці про проблему?

Потім виниклу напругу потрібно виплеснути на аркуш паперу, зображуючи на ньому лінії в хаотичному порядку. Увага при цьому має бути спрямована на сам процес, а не на рівність ліній. Зазвичай лінії перетинаються і утворюють гострі кути, важливо не старатися, не намагатися зробити лінії рівними. Навпаки – чим спонтанніші лінії, тим краще. Корекція полягає в тому, що всі знайдені кути треба заокруглити. Цим самим знімаються психологічна напруга, згладжуються внутрішні конфлікти. В ході роботи стежте за тим, як трансформуються ті відчуття, які виникли на самому початку роботи з малюнком. Проводячи лінії, можна мріяти про майбутнє. Об'єднайте довільно вибрані частини малюнка, зафарбувавши їх одним кольором. Повинні утворитися кольорові фігури. Їх кількість і колір не важливі.



Така робота виконуються для того, щоб знизити напругу і отримати позитивні емоції.

Нейрографіка це:

- Унікальний спосіб сформувати код розвитку будь-якої з можливих життєвих ситуацій, самих різних контекстів дійсності.
- Налаштування комунікації будь-якого роду: з собою, з дітьми, з близькими, партнерами, грошима, стосунками тощо.
- Метод зміни існуючого на бажане.



### Нейрографічні лінії

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

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

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

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

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

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

Виходить, що кожне поняття і пов'язане з ним дію (рішення будь-якої задачі) – це частина нейронної мережі, якийсь нейронний код, малюнок нейронів в нашій голові. Він щільно пов'язаний з враженнями, які ми коли-небудь отримували в зв'язку з подібними завданнями. У житті це сформований шаблон поведінки, програма, яку запускає мозок для вирішення завдання.

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

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

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

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

#### **Алгоритми нейрографіки, або з чого почати?**

Існує набір основних кроків, з якого можна почати нейрографічну картину. А як його завершити — вирішувати вам в процесі малювання.

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

2. Якщо ви хочете зробити це за допомогою методу арт-терапії, подумайте про проблему, з якою ви стикаєтеся, поки малюєте лінію.

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

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

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

6. За бажанням можете додати фігури, які перекривають лінії, — якщо хочете.

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

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

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

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

**Пройшовши курс «НейроГрафіка. Алгоритм зняття обмежень», Ви:**

- налагодите контакт із собою. Будете краще розуміти свої відчуття та емоційні стани;

- навчитесь довіряти собі;

- ознайомитеся й апробуєте техніки усунення напруження в стресових ситуаціях;

- навчитесь розслаблятися;

- отримаєте доступ до підсвідомого;

- вийдете в зону розвитку;

- екологічно опрацюєте свої супротив, блокуючі ментальні конструкції (установки), страхи, внутрішні обмеження;

- навчитесь направляти енергію хаосу в потрібному Вам напрямку;

- активізуєте максимум нейронних сполучень для розв'язання поставленої задачі;

- розвинете необхідні навички адаптації в нових умовах невизначеності;

- навчитесь розвантажувати мозок від «інформаційного сміття»;

- покращите дрібну моторику;

- проявите творчий потенціал;

- гармонізуєте свій стан;

- наповнитеся енергією, отримаєте ресурсний стан;

- познайомитесь з методом «Нейрографіка» і його активами через теорію і практику.

Приклади тем (запитів), які Ви зможете взяти для особистого опрацювання під час навчання і після освоєння методу: 1. Взаємовідносини з близькими. Конфліктні ситуації. 2. Робота з негативними емоціями та станами. 3. Напруження, подолання стресу. 4. Бізнес, проекти. 5. Страх втрати фінансів. Відповідальність. 6. Нові можливості в роботі, особистому житті. 7. Подолання прокрастинації. 8. Самооцінка. Віра в себе. 9. Робота з «Внутрішнім контролером». 10. Переїзд. 11. Навчання, вивчення іноземної мови. 12. Одруження. 13. Заявлення про себе і свої наміри. 14. Розпорядок дня. Самодисципліна. 15. Питання зі здоров'ям (фізичним, емоційним).

Детальніше: <https://soulbooks.com.ua/ua/p1215473619-navchalna-programa-nejrografika.html>

**Методичні рекомендації роботи з дітьми нового покоління на уроках з фізичної культури.**

***ШКОЛА РОЗУМНОГО РУХУ***

**ЗАБУТИ – ПРАВИЛА ДОРΟΣЛИХ / ВЧИМОСЯ ЗА ПРАВИЛАМИ ДІТЕЙ**

**ЗАБУТИ - ПРАВИЛЬНА ТЕХНІКА / РАЦІОНАЛЬНА ТЕХНІКА**

**ЗАБУТИ - ПІДРАХУНОК, СВИСТОК / СЕРІЯМИ, ПЕРІОДАМИ**

**ЗАБУТИ – БАЛАКАНИНА / СПІЛКУВАННЯ**

***Загальні методичні рекомендації***

**СЛІД ЗМІНИТИ ІНСТРУМЕНТИ ВПЛИВУ, ЯКНАЙБІЛЬШЕ РІЗНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**ЗАЙМІТЬ ЇХ ДОЗВІЛЛЯ. ВОНИ ЗВИКЛИ ДО РОЗВАГ**

**ВОНИ НЕ БАЖАЮТЬ, ЩОБ ЇХ ВЧИЛИ**

**ВОНИ ДУЖЕ ЛЮБЛЯТЬ ВЧИТИСЯ**

**РОБОТА МАЄ ЇХ РОЗВАЖАТИ ТА РОЗВИВАТИ**

**ДОПОМОЖІТЬ ЇМ ВІДЧУТИ СЕБЕ ЧАСТИНОЮ КОМАНДИ**

**СЛІД ЧІТКО ОБУМОВЛЮВАТИ ТЕРМІНИ, ШТРАФИ, БОНУСИ**

**ВОНИ НЕ МОЖУТЬ ПРАЦЮВАТИ БЕЗ «ПОГЛАДЖУВАНЬ»**

**ПОХВАЛА ДЛЯ НИХ ЯК ПАЛЬНЕ ДЛЯ ПАРОВОЗУ**

***КПД УРОКУ – КІЛЬКІСТЬ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ НЕ ПОВИННО ПЕРВИЩУВАТИ 8***

**КАЖІТЬ СТИСЛО, ПИШІТЬ РОЗГОРНУТО**

**8 СЕКУНД = 25 СЛІВ**

**МАЛЮЙТЕ КОМІКСИ**

**ОЦІНЮВАТИ НА УРОКАХ Ф.К. АНТИГУМАННО**

**НЕ ТРЕБА РОЗЧЛЕНОВАНЕ НАВЧАННЯ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ МОЗКУ: ВІДСУТНЯ СХЕМА, НЕМАЄ РЕГЛАМЕНТУ, ІНТРИГА ПРОБЛЕМИ**

**НА УРОЦІ ДИТИНА – ЛІДЕР, АВТОР**

**ВПРАВА ПОВИННА БУТИ СКЛАДНОЮ І КРАСИВОЮ**

**ФОРМУЄМО МІКРОГРУПИ ПО 3-4 ОСОБИ**

**КОМУ ДЕЛЕГУЄШ СВОЮ МІСЮ – ВИБІР ЛІДЕРА  
ЛІДЕР ПОКАЗУЄ РУХ, ВСІ РОБЛЯТЬ, А ПОТІМ - ЗАМІНА  
ЛІДЕР**

***ЗАСТОСОВУЄМО НАВЧАЛЬНІ КАРТКИ  
КАРТКИ ГОТУЮТЬ ДІТИ***

**4 ВПРАВИ: 1 – 8-15 ХВИЛИН – СИДЯЧИ, 2 – 8-15 ХВИЛИН –  
ПАРТЕР, 3 – СТОЯЧИ НА ОДНОМУ КОЛІНІ ВПРАВИ СТРЕЧЧИНГУ, 4  
– СТОЯЧИ НА РОЗТЯГУВАННЯ**

**ЯКЩО ДИТИНА СИЛЬНА «САМ СОБІ ТРЕНЕР», ТРЕНУЄТЬСЯ  
САМОСТІЙНО, ЯКЩО ЛІНУЄТЬСЯ, РАЗОМ ЗІ ВСІМА**

***Як формулювати завдання для представників нового покоління***

**ЩО? ЯК? НАВІЩО? – МЕТА**

**СПІЛКУВАННЯ НА РІВНИХ – Я + ДИТИНА**

**БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ ТА ЖОРСТКИХ РАМОК – КРЕАТИВНО**

**ЛИШЕ ТЕРМІНИ І ШТРАФИ – НАЗВА ВПРАВИ**

**ВЕСЕЛО І З ЗАХОПЛЕННЯМ – НАСТРІЙ**

**АМБІЦІЙНІ ЦІЛІ РОЗБИВАЮТЬ НА АЛГОРИТМ ІЗ ШВИДКИМИ**

**РЕАКЦІЯМИ – ВСІ КРАЩІ**

ЗАВДАННЯ ІЗ НАВАНТАЖЕННЯМ НА РОЗУМ ЯК ШАРАДА –  
РОЗУМНО

ВИНАГОРОДА ЗА КОЖНИЙ ВИКОНАНИЙ ПУНКТ – ПЕРЕМОЖЕЦЬ

*Принципи навчання дітей Нового покоління*

**ЛІБЕРАЛЬНО  
ЕМОЦІЙНО  
РАЦІОНАЛЬНО  
ІНТЕРАКТИВНО  
ДИНАМІЧНО**

*Іноваційні методи навчання рухам*

**РУХОВА ЗАДАЧКА, ПІРАМІДА, БУТЕРБРОД**

## Психологія кольору

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

Тож колір:

- ✓ Збуджує і стимулює учасників
- ✓ Заохочує учасників до участі в діяльності
- ✓ Заряджає енергією учасників до навчання та застосування отриманих знань та навичок.

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

---

**Червоний** – каже: «Зверни увагу!»

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

---

**Жовтий** – щастя, життєрадісність, і тепло.

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

---

**Синій** – створює відчуття надійності, довіри, зрілості, влади, миру та спокою.

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

---

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

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

---

---

компромісів.

---

**Помаранчевий** – стимулює енергію, ентузіазм та позитивне мислення.

Цей жвавий колір найкраще підходить для підкреслення, але прийміть до уваги, що його може бути важко читати в приміщеннях з люмінесцентним освітленням. Використовуйте його для виділення предметів.

---

**Фіолетовий** – відображає впевненість у проєкті, сміливість, пристрасть і влада.

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

---

**Білий** – зазвичай вказує на чистоту, чесність, невинність або добро.

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

---

**Чорний** – створює почуття незалежності і солідарності.

У порівнянні з червоний, передбачає фінансову спроможність. Має серйозний побічний ефект відображаючи похмурість або серйозність ситуації. Комбінується зі всіма кольорами. Оскільки він означає завершення, це не найкращий колір для мозкового штурму.

---

**Коричневий** – вказує на силу, підтримку, приземленість та відсутність переваг.

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

---

**Рожевий**

Світло-рожевий вказує жіночність і веселість. Він оптимістичний і молодий.

Яскраво-рожевий створює збудження і пристрасть. Добре поєднується з іншими кольорами і може бути хорошим кольором для пробудження після обіду.

---

**Золото / срібло**

Ці престижні відтінки, які відображають елегантність та статус. Можуть також використовуватись для відображення багатства.

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

Окрім цього є ще кілька способів додати колір:

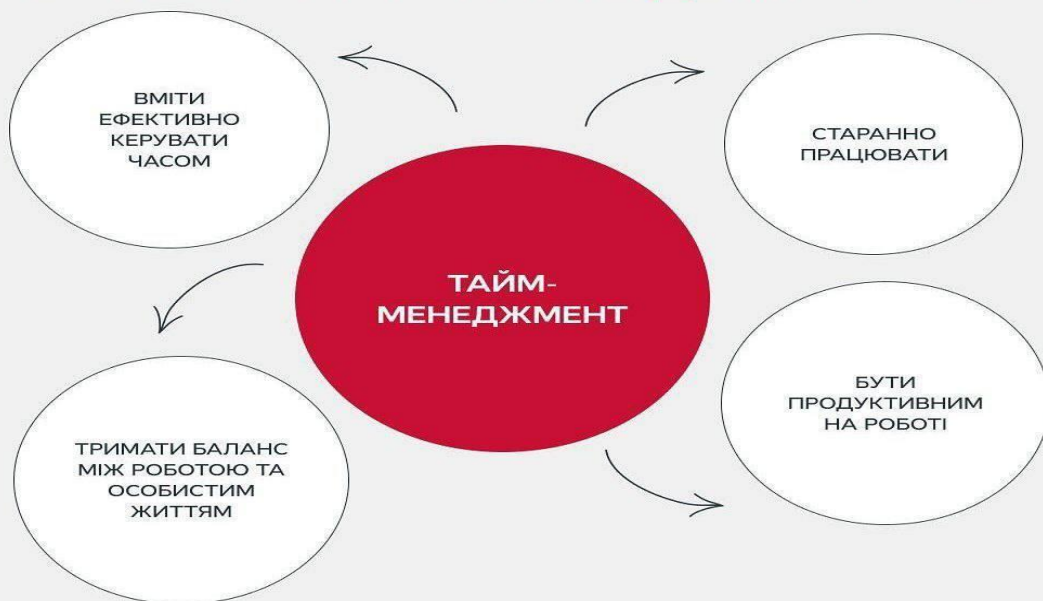
- ✓ Ви можете використовувати колір в роздаткових матеріалах, виділяючи кольором розділи, фрази чи елементи.
- ✓ Використовуйте кольоровий папір для конкретних видів діяльності.



Десять найбільш потрібних навичок на наступні десять років



## ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ

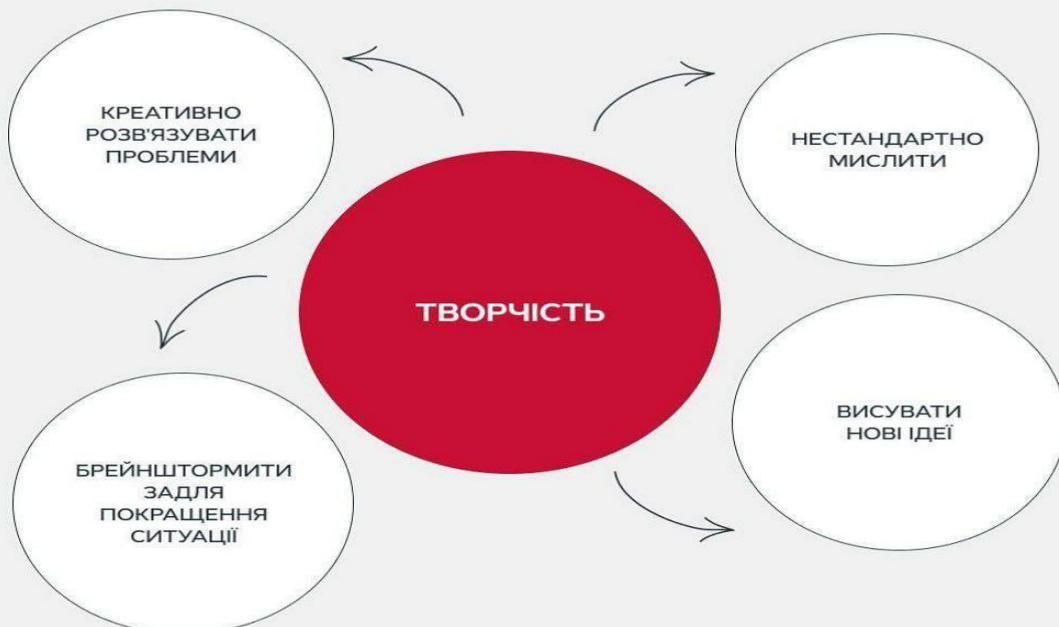


9/10

ДЖЕРЕЛО: FORBES



## ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ

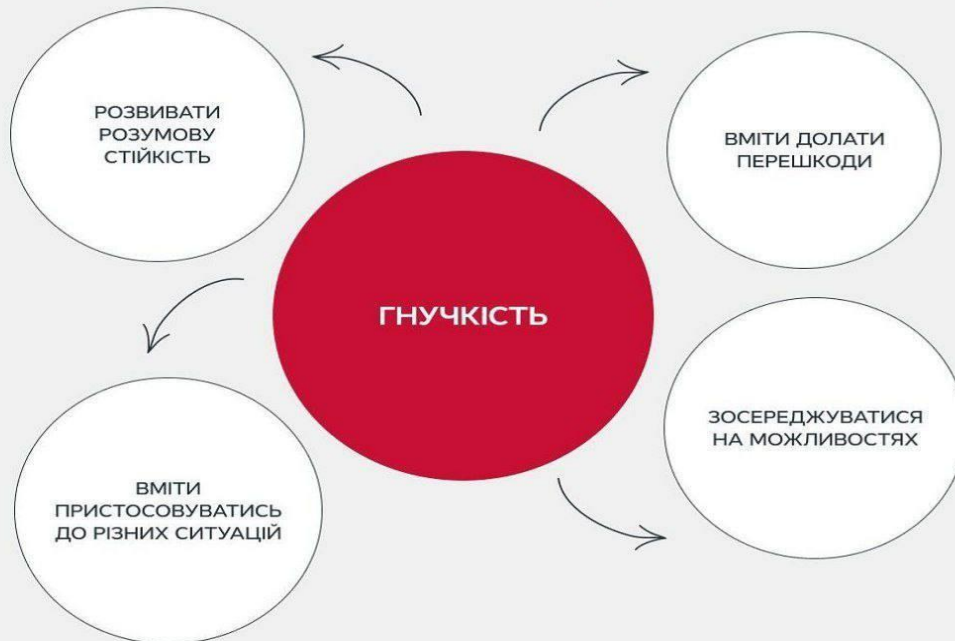


5/10

ДЖЕРЕЛО: FORBES



## ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ

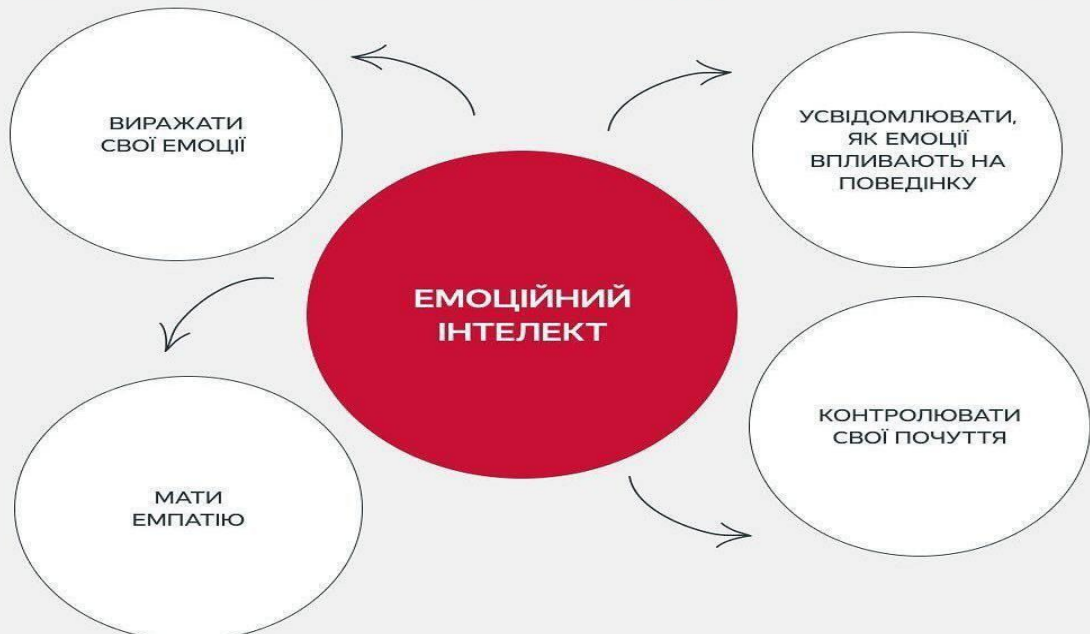


7/10

ДЖЕРЕЛО: FORBES

→

## ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



4/10

ДЖЕРЕЛО: FORBES

→

## ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



1/10

ДЖЕРЕЛО: FORBES



## ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ

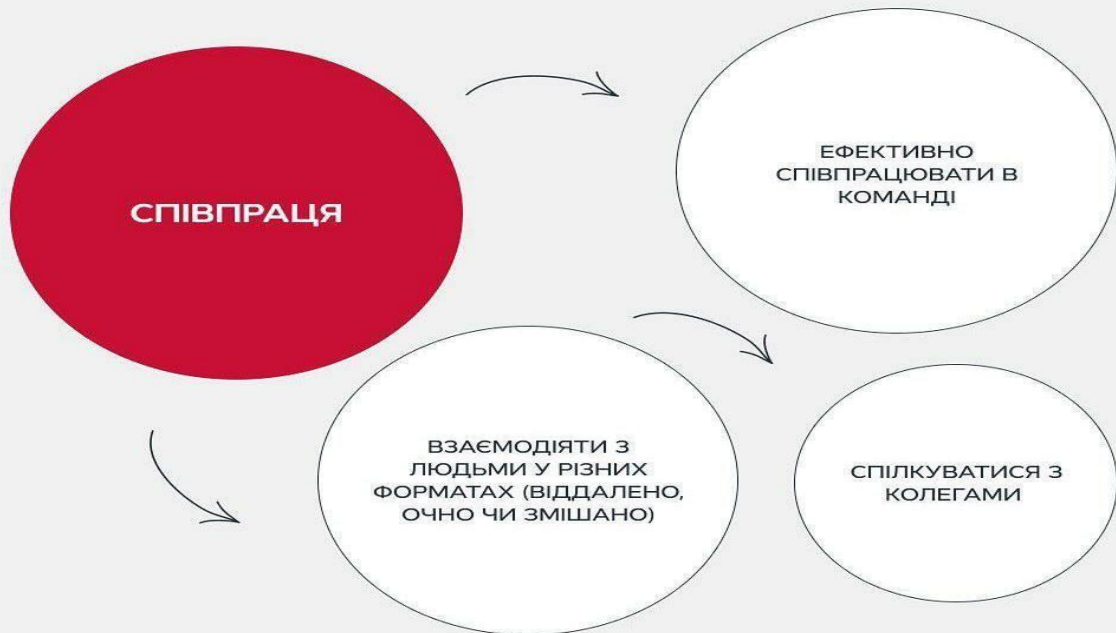


3/10

ДЖЕРЕЛО: FORBES



## ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



6/10

ДЖЕРЕЛО: FORBES

→

## ДЕСЯТЬ НАЙБІЛЬШ ПОТРІБНИХ НАВИЧОК НА НАСТУПНІ ДЕСЯТЬ РОКІВ



10/10

ДЖЕРЕЛО: FORBES

Методичне видання  
(українською мовою)

Коваленко Юлія Олексіївна  
Омельяненко Галина Анатоліївна

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСНОВИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ**

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

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