

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

**Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко**

**ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Навчальний посібник  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності 014 «Середня освіта»  
освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Запоріжжя  
2024

УДК 373.5.091.12:005.336.5]:796 (075.8)

Ч-592

Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Професійна майстерність учителя фізичної культури : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 105 с.

У навчальному посібнику подано програмний матеріал дисципліни «Професійна майстерність учителя фізичної культури». Розкрито сутність педагогічної діяльності, сучасні погляди на систему професійної майстерності учителя фізичної культури та розкрито шляхи професійного становлення вчителя-початківця.

Посібник сприятиме підвищенню інтересу студентів до педагогічної роботи й бажанню реалізовувати свої знання та здібності в майбутній педагогічній діяльності.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)». Матеріали посібника також стануть у пригоді вчителям фізичної культури, які вже мають досвід роботи.

Рецензент

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

Відповідальний за випуск

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

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
<b>РОЗДІЛ 1 Сутність педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.....</b>	<b>6</b>
Тема 1 Основні компоненти професійної діяльності вчителя фізичної культури	6
Питання для самоконтролю.....	28
Практичне завдання.....	28
Тема 2 Наукові основи педагогічного аналізу уроку фізичної культури.....	30
Питання для самоконтролю.....	46
Практичне завдання.....	46
Тема 3 Методичні основи обговорення відкритого уроку фізичної культури.....	46
Питання для самоконтролю.....	51
Практичне завдання.....	52
<b>РОЗДІЛ 2 Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури.....</b>	<b>53</b>
Тема 4 Педагогічна техніка вчителя фізичної культури .....	53
Питання для самоконтролю.....	66
Практичне завдання.....	66
Тема 5 Характеристика професійно-педагогічного спілкування вчителя фізичної культури.....	66
Питання для самоконтролю.....	76
Практичне завдання.....	77
<b>РОЗДІЛ 3 Професійне становлення молодого вчителя .....</b>	<b>77</b>
Тема 6 Професійне становлення майбутніх учителів фізичної культури ....	77
Питання для самоконтролю.....	92
Практичне завдання.....	92
Тема 7 Характеристика особливостей професійної діяльності вчителя фізичної культури .....	92
Питання для самоконтролю.....	101
Практичне завдання.....	102
Рекомендована література.....	103
Використана література.....	104

## ВСТУП

Формуванню професійної готовності майбутніх вчителів фізичної культури в закладах вищої освіти повинно приділятися особливе значення і увага. Цей процес неможливий без усвідомлення фахівцем себе як суб'єкта педагогічної діяльності, що повинна включати в себе не лише набуття знань, умінь і навичок, а й морально-етичне ставлення до педагогічної діяльності.

У посібнику подано програмний матеріал навчальної дисципліни «Професійна майстерність вчителя фізичної культури», що спрямована на формування у студентів професійних компетентностей, необхідних для здійснення практичної діяльності у системі фізичного виховання школярів.

*Метою вивчення дисципліни є формування в студентів готовності до професійної діяльності вчителя фізичної культури, до побудови ефективної комунікації з учнями у процесі фізичного виховання.*

Вивчення курсу «Професійна майстерність вчителя фізичної культури», що належить до циклу професійної підготовки освітньої програми, передбачає формування у здобувачів освіти *таких фахових компетентностей*: здатності забезпечувати формування фізичної культури особистості, здатності до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту, здатності здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

*Основними завданнями курсу «Професійна майстерність вчителя фізичної культури» є підвищення фахової компетентності студентів; забезпечення їх готовності до професійної педагогічної діяльності; формування у здобувачів освіти системи теоретичних базових знань методичного спрямування; удосконалення професійних умінь і навичок; формування професійного мислення, професійно значущих здібностей та особистісних якостей, здатності здійснювати фізичне виховання школярів і передавати цінності фізичної культури і спорту; розвиток умінь і навичок самостійно оволодівати знаннями та постійно їх оновлювати.*

Вивчення навчальної дисципліни «Професійна майстерність вчителя фізичної культури» сприятиме досягненню таких програмних результатів: володіє прийомами формування у дітей та учнів знань і прагнення до ведення здорового способу життя як чинника підвищення рівня фізичного стану; знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення освітнього процесу в галузі фізичного виховання; знає організаційно-методичні положення навчальної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а також – проведення позакласної спортивно-масової та фізкультурно-рекреаційної діяльності; володіє інформацією чинних нормативно-правових документів, законодавства, галузевих стандартів професійної діяльності в установах, організаціях сфери.

Зміст навчального посібника сприятиме розширенню загальнопедагогічного світогляду, формуванню педагогічного досвіду, допоможе уявити себе вчителем фізичної культури, розвинути здібності до педагогічної діяльності, сприятиме становленню індивідуального стилю педагогічного спілкування.

Структурно посібник включає теоретичний програмний матеріал, питання для самоконтролю до кожної теми, практичні завдання, рекомендовану літературу для опрацювання.

# РОЗДІЛ 1

## СУТНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### Тема 1 Основні компоненти професійної діяльності вчителя фізичної культури

*Мета вивчення теми:* засвоїти основні компоненти педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

#### План

1. Основні компоненти діяльності вчителя фізичної культури.
2. Професійні знання та вміння вчителя як основні компоненти педагогічної майстерності.
3. Професійно важливі якості вчителя фізичної культури.
4. Характеристика стилів діяльності та керівництва вчителів фізичної культури.

 **Перелік ключових термінів і понять:** педагогічна діяльність, компоненти, професійні знання, якості вчителя, стилі діяльності.



#### Теоретичні відомості

##### 1. Основні компоненти діяльності вчителя фізичної культури

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

Педагогічна діяльність як складова динамічна система має специфічну структуру.

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

Визначено п'ять основних компонентів діяльності вчителя.

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

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

Розкриємо конкретні вимоги до кожного компонента.

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

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

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

Значною мірою конструктивна діяльність учителя включає:

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

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

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

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

Конструктивна діяльність учителя фізичної культури постійно потребує вирішення теоретичних і практичних завдань, що ставляться в плануванні навчального матеріалу (розподіл навчальних годин програми за семестрами, складання річних планів-графіків або на чверть, поурочних тематичних планів-конспектів) і позакласної роботи (фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота; робота осередку клубу фізичної культури). Можна сказати, що вона є основною в системі роботи вчителя фізичної культури.

**Комунікативний компонент.** Навчальна діяльність на уроках фізичної культури – це спільна загальна діяльність учителя й учнів, установлення ефективних взаємовідносин з учнями, педагогічним колективом, з батьками учнів.

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

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

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

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

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

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

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

Особливості педагогічної діяльності полягають, насамперед, у специфіці об'єкта праці, а ним є учень з його природними даними і особистісними

якостями, водночас виступаючи і в ролі суб'єкта. Тому успіх роботи з фізичного виховання учнів залежить не тільки від учителя, але й від учнів, від їхніх взаємовідносин.

Комунікативна діяльність учителя часто є вирішальною і водночас, найбільш важкою в педагогічній роботі. Такі види діяльності вчителя, як конструктивна, організаторська, можуть бути успішними лише в тому випадку, якщо вчитель в їх процесі вміє встановлювати правильні взаємовідносини з людьми (учні, вчителі, колеги, адміністрація школи, батьки дітей, меценати, спонсори).

**Організаторський компонент** (залучення учнів до різних видів діяльності).

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

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

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

Гарна організація самостійної діяльності учнів – типова ознака досвіду вчителя.

Майбутні вчителі оволодівають організаторськими вміннями в процесі практики й можуть поступово досягати таких рівнів:

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

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

У діяльності вчителя виділяють три головні складові організаторського компонента:

1. Організація забезпечення відповідних умов проведення освітньо-виховного процесу: з урахуванням цілей і завдань конкретного уроку, змісту навчального матеріалу вчитель повинен підготувати матеріально-технічну базу, належні санітарно-гігієнічні умови місця проведення уроку, підготувати необхідну кількість роздаткового дидактичного матеріалу тощо.

2. Організація власної діяльності (психологічна установка на реалізацію поставлених завдань; педагогічні дії в реальних умовах освітнього процесу; варіативність дій з урахуванням обставин, що складаються на уроці).

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

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

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

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

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

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

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

*Достатній рівень* розвитку гностичного компонента визначається тим, що вчитель володіє необхідним рівнем методологічних, психолого-педагогічних та науково-предметних знань; вивчає і враховує психологічні,

віково-статеві особливості учнів; застосовує на уроці міжпредметні та міжнаукові знання; організовує свою діяльність на уроці на дослідницькому рівні, постійно враховуючи динаміку індивідуальних зрушень рівня підготовки учнів; перебуває в постійному пошукові нових педагогічних технологій, форм, методів організації освітньо-виховного процесу.

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

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

*До першої групи* слід віднести вчителів, які прагнуть використовувати рекомендації рецептурного характеру. Вони намагаються використовувати літературу, у якій розписані конкретні рекомендації, поради, поурочні розробки. Учителі цієї групи ретельно дотримуються поурочних та інших розробок, без урахування особливостей власної діяльності, матеріально-технічного забезпечення, рівня підготовки учнів конкретного класу. Таке використання рекомендацій позбавляє діяльність педагогів елементів творчості.

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

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

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

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

**Руховий компонент** включає кваліфікаційне володіння на достатньому рівні технікою фізичних вправ, руховими уміннями й навичками; здійснення якісного показу фізичних вправ, окремих елементів, комбінацій; прийоми допомоги, своєчасне застосування страхування дітей на спортивному

обладнанні; уміння організувати переміщення дітей, вибрати правильне місце для показу й керування; володіння методикою визначення функціональної підготовки учнів за допомогою різних тестів, пульсометрії, показників артеріального тиску.

Цей компонент характерний тільки для вчителів фізичної культури. Рухові вміння відображають, насамперед, за все техніку виконання вчителем фізичних вправ, володіння технікою, як мінімум, в обсязі шкільної програми з фізичної культури.

**Рухова діяльність** – специфічна особливість роботи вчителя фізичного виховання, яка визначається змістом самого предмета – і уроків фізичної культури, і позакласних спортивно-масових заходів.

Уроки фізичної культури насичені різними рухами, і вчителю необхідно раціонально обирати своє місце на спортивному майданчику або в залі.

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

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

Правильний показ вправи багато в чому визначає ефективність навчання школярів. Крім того, до рухових умінь вчителя фізичної культури відносять навички страховки учнів при виконанні ними вправ. До рухових умінь відносяться багато прикладних навичок вчителя фізичної культури, що виявляються при ремонті спортивного інвентарю, туристичного спорядження, підготовки майданчиків для ігор, бігових доріжок тощо, що безпосередньо пов'язано з виконанням господарських функцій педагога. І взагалі, слід підкреслити більш різноманітний характер роботи вчителя фізичної культури порівняно з педагогами інших професій.

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

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

Структура діяльності вчителя на уроці – це динамічна структура, у якій одні компоненти є стрижневими, відіграють провідну роль, решта – другорядну, підпорядковану. Недостатній розвиток одного з них може бути компенсовано за рахунок розвитку іншого. Низький рівень розвитку всіх компонентів не може забезпечити педагогічної майстерності.

## **2. Професійні знання та вміння вчителя як основні компоненти педагогічної майстерності**

Для виконання необхідних компонентів педагогічної роботи вчитель повинен володіти системою знань та умінь.

**Знання** є одними із чинників, які визначають можливості вчителя в його педагогічній діяльності.

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

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

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

Професійні знання у структурі професійної майстерності педагога представлені:

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

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

**Спеціальні знання** необхідні для здійснення вчителем фізичної культури фізкультурно-педагогічної діяльності.

Спеціальні знання можна розділити на:

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

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

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

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

Це потребує розвиненого професійного мислення, здатності добирати, аналізувати і систематизувати здобуті знання в досягненні педагогічної мети,

розуміти технологію їх застосування. Знати – значить уміти застосовувати знання.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогічна професія висуває підвищені вимоги до загальноосвітньої підготовки вчителя.

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

Знання повинні черпатися з книжок, посібників та журналів, із лекцій та бесід з іншими вчителями, колегами. Дуже цінними є знання, які вчителі

фізичної культури отримали в процесі вивчення своїх учнів: їхнього характеру, здібностей, нахилів, рівня фізичного розвитку.

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

Слід підкреслити таку особливість знань учителя фізичної культури, як оперативність. Це пов'язано з тим, що завдяки телебаченню, Інтернету багато людей отримують інформацію про різні змагання. І якщо вчитель не бачив той чи інший репортаж з спортивної тематики, не має знань про великі спортивні події у своїй країні та за кордоном. Тому вчитель повинен постійно читати, переглядати спортивні видання, щоб мати відповідний авторитет в очах учнів.

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

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

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

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

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

*До дидактичних умінь відносяться:*

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

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

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

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

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

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

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

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

На сюжетних уроках, коли вчитель змінює інтонацію, це сприяє формуванню адекватних уявлень. При проведенні ігор за змістом сюжету, якщо необхідно без шуму й обережно виконувати рухи, вчитель у розповідь вводить «ніхто не ворушиться» (розповідає), усі мовчать (знижує звучання голосу). «Тиша» (пауза) тощо.

Якщо команда подається байдужим голосом, при чому попередня і виконувана – в одній тональності, то й дії учнів будуть млявими, недбалими (слід вимовляти енергійно, виразно, дотримуватися пауз між попередньою та виконуваною командами), то учні її виконають негайно, чітко та правильно.

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

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

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

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

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

Існують загальні вимоги до темпоритму педагогічної мови:

- урахування вікових особливостей і особливостей пізнавальних процесів. Для молодших школярів учитель повинен говорити зі швидкістю не

більше ніж 40-60 слів за хвилину, для підлітків – 60-100, для старших – 60-120 слів за хвилину;

- плавність ритміки мови, застосування пауз відповідно до смислових значень слів.

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

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

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

Посилення голосу доцільне наприкінці уроку, коли настає втома. При заняттях на відкритих майданчиках при великій чисельності груп учнів, розтягнутості класу при виконанні вправ у розімкнутому строю.

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

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

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

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

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

Трапляються, наприклад, помилки при наголошуванні слів.

Не припустимі для вживання і дієслівні форми «заберіть» замість «візьміть».

Наступною складовою культури мови вчителя фізичної культури є правильне застосування спеціальної термінології. Термінологія забезпечує спілкування між вчителем та учнями. Знання учнями термінології сприяє більш швидкому оволодінню фізичними вправами.

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

Педагогічна майстерність не може розвиватися без науково-дослідницьких знань, основу яких складає аналіз усього процесу освітньо-виховної роботи, а також його творче удосконалення.

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

Особливо необхідні універсальні вміння вчителю сільської школи, оскільки процес виховання учнів переважно залежить від роботи загальноосвітньої школи. Ці вміння слугують суттєвим доповненням до формування індивідуального стилю роботи вчителя.

### **3. Професійно важливі якості вчителя фізичної культури**

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

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

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

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

Педагог повинен володіти цілим *комплексом моральних якостей*: гуманізмом, ввічливістю, чесністю, вимогливістю, оптимізмом, тому що моральне виховання учнів повинне базуватися не тільки на словесній формі впливу на них, але, насамперед, на особистому прикладі (це краща проповідь, думка, якої дотримуються більшість педагогів).

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

Постійний контроль за своєю поведінкою необхідний учителю у зв'язку з надзвичайно розвинутою в школярів схильністю до наслідування. У

молодших класах воно особливо неусвідомлений характер: школярі копіюють суто зовнішні прояви й манери, які не завжди є позитивними.

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

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

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

Емоційно позитивне ставлення до дітей, відкритість, прагнення бачити тільки добре стимулює учнів до спілкування з учителем, робить їх відвертими, ініціативними, створює в класі товариську атмосферу. У емоційно неврівноваженого вчителя, який підозріло й негативно налаштований до учнів, або сентиментального, який безпідставно захоочує учнів, стосунки учнів у класі бувають неврівноваженими і знервованими стосовно один до одного.

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

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

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

**Вольові якості** мають велике значення для успішної діяльності вчителя фізичної культури. До них відносяться витримка, терплячість, рішучість, наполегливість, сміливість.

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

**Інтелектуальні якості** підкріплюють дидактичні уміння вчителя, допомагають йому знаходити правильні рішення у виховній роботі, зумовлюють ефективність його творчості, пошуку нових, невідомих шляхів у вихованні і навчанні учнів.

Велике значення для вчителя фізичної культури має така якість, як *винахідливість*. На уроці фізичної культури часто виникають ситуації, які вимагають миттєвого прийняття рішення. Буває, що учень ставить питання, на яке вчитель не може швидко дати відповідь або не може продемонструвати техніку якої-небудь вправи. Якщо вчитель розгублюється, червоніє від незручного становища, у якому він опинився, то учні розцінюють це як прояв некомпетентності. Винахідливий учитель не дозволяє проявлятися зовнішнім ознакам його внутрішнього стану. Він не обманюватиме учнів, придумуючи відповідь, яка не відповідає реальності. Залежно від ситуації і запитання він учинить по-різному. Якщо запитання не стосується предмета, який викладається, то в такому випадку можна відійти від відповіді, посилаючись на несвоєчасність цього запитання: «Ти заважаєш мені проводити урок, про це поговоримо пізніше».

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

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

Отже, перцептивні здібності забезпечують проникнення педагога у внутрішній світ учня. Інакше кажучи, це педагогічна спостережливість плюс

здатність правильно розуміти, тлумачити, інтерпретувати результати спостережень.

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

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

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

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

У багатьох випадках, щоб не переривати демонстрації вправи, пояснення, виконання вправи, учитель повинен трохи призупинити свій вплив на учня (наприклад, він може зробити зауваження порушнику дисципліни після закінчення вправи, вказати на недоліки конкретним учнем). Це вимагає від учителя хорошої короткочасної пам'яті, щоб не забувати, що він повинен сказати тому чи іншому учневі, коли закінчиться виконання вправи або фрагменту уроку.

Отже, **атенційні здібності** визначають високу педагогічну майстерність вчителя фізичної культури, тобто вміння розподіляти свою увагу на клас, окремих учнів, слідкувати за змістом уроку, якістю вправи, що демонструється, поясненням, ходом, мімікою і водночас тримати під наглядом стан і настрої учнів; бачити і швидко оцінювати педагогічну ситуацію, труднощі в діяльності вчителя і учнів; уміти бачити результати своєї діяльності з урахуванням соціальних змін.

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

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

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

Варто зауважити, що вчитель не може розвинути в собі однаковою мірою належний рівень усіх названих педагогічних здібностей. Тут діє закон компенсації: недостатній рівень розвитку якоїсь однієї здібності перекривається наявністю інших здібностей, які розвинуті краще.

#### **4. Характеристика різних стилів діяльності та керівництва вчителів фізичної культури**

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

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

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

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

Особливості кожного із стилів визначаються ступенем проявлення і різним співвідношенням структурних компонентів діяльності: конструктивного, організаторського, комунікативного.

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

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

системи різний і зумовлений визначеними сполученнями властивостей нервової системи.

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

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

Отже, відповідно до типологічних властивостей нервової системи виділяють три стилі діяльності. Умовно вони мають назви: організаторсько-комунікативний, конструктивно-організаторський, конструктивно-комунікативний.

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

Конструктивний компонент діяльності в таких вчителів виражений менше, ніж організаторський і комунікативний. І план уроку, як правило, короткий, схематичний. Учителі сильного рухливого типу нервової системи дуже активні, можуть легко перебудовувати хід уроку залежно від стану учнів, ступеня засвоєння ними рухових дій, схильні до експромту та імпровізації, завжди добрі, підвищено емоційні, життєрадісні. Досягають успіху завдяки спілкуванню і високій активності.

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

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

Певна млявість учителів інертного типу нервової системи компенсується чіткою системою вимог до учнів і на початку уроку, і під час уроку. Учителі

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

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

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

Слабкість нервової системи вчителів призводить до того, що такі вчителі не виносять тривалого шуму, намагаються уникати галасу і намагаються уникати сильних подразників.

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

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

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

Діяльність учителя складна та багатогранна і висуває до психіки і нервової системи високі вимоги, насамперед, до сили і рухливості нервової системи. Учитель повинен мати високу роботоздатність протягом усього навчального року (декілька уроків поспіль) вести навчання на високому рівні; витримувати дії сильних подразників, уміти концентрувати увагу; завжди бути активним, упевненим, бадьорим, рішучим, наполегливим, здатним швидко відновлювати сили.

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

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

Щоб досягти успіху в професії вчителя, необхідна відповідність властивостей нервової системи переліченим вище високим вимогам діяльності, або подолання суперечностей між об'єктивними вимогами професії і

суб'єктивними можливостями людини. Ефективний шлях подолання суперечностей – вироблення індивідуального стилю діяльності, що можливо за певних умов, і багато вчителів так і не знаходять свого стилю, а це негативно впливає на результати педагогічної праці.

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

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

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

Як виявилось, старшокласники негативно або насторожено ставляться до вчителів-авторитаристів, особливо до тих, які тільки наказують, погрожують, карають. Однак у ряді випадків досить багато учнів ставляться позитивно до вчителя авторитарного стилю, особливо коли високо цінують його ділові якості, знання, вміння цікаво викладати свій предмет.

Дійсно, у класах, де викладає вчитель такого стилю, зазвичай непогана дисципліна, успішність.

Однак деталі цього стилю набагато перевищують його позитивні сторони. Постійно пригнічуючи ініціативу учнів, учитель позбавляє їх підтримки, його дії спричиняють явний або прихований супротив учнів.

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

Авторитарне керівництво (коли клас безініціативний) є пережитком старої шкільної системи. Водночас не слід розуміти сказане так, що авторитарний стиль керівництва повинен бути взагалі виключений з практики роботи з учнями. Він може використовуватися, але важливо, щоб він відповідав ситуації, а не мав стихійний характер (прийоми керівництва можуть бути спрямовані на збудження активної діяльності учнів, які звикли до пасивного виконання розпоряджень, не виявляють ініціативи, тоді спочатку доцільно використовувати авторитарний стиль керівництва).

За даними С. Д. Іванова, для 40% вчителів характерне авторитарне керівництво, це переважно особи із дуже неврівноваженою нервовою системою.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учителі з демократичним стилем керівництва більш адекватно можуть оцінити позитивні й негативні риси характеру учнів порівняно з авторитарним

стилем, застосовують переважно соціально-психологічні методи впливу на учнів, зокрема особистий приклад («Я зробив би так ..»), пояснення («Це завдання краще виконати так ..»), прохання («Зробіть, будь ласка..»), переконання («Потрібно зробити, тому що ..»), звернення за порадою («Як ви міркуєте?») тощо.

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

Нерідко вчитель надає класу повну і безконтрольну самостійність.

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

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

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

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

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

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

*Причинами нестійкого стилю керівництва є:*

1. Недосвідченість або незнання вчителем позитивних і негативних сторін стилів керівництва.

2. Байдужість до роботи.

3. Відсутність допомоги з боку більш досвідчених колег.

4. Особливості характеру вчителя (нерішучість, слабка воля).

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

Як правило, це вдається. Об'єктивні умови (постійні конфлікти з учнями, низька результативність роботи, критичні зауваження адміністрації школи,

колег) сприяють зацікавленості «нестійких» учителів у зовнішніх порадах, допомозі й прагненні перейти до кращого стилю керівництва.

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

### **? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

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

### **Практичне завдання**

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

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

Пропонується 50 запитань для відповідей про особливості своєї поведінки і реакцій в різних умовах і ситуаціях.

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

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

12. Чи легко Вам продовжувати урок або інше заняття, якщо на початку припустилися помилки?
13. Чи із задоволенням Ви займаєтеся тим, що потребує значних зусиль?
14. Чи можете Ви тривалий час концентрувати увагу на виконанні певного завдання?
15. Чи можете Ви, якщо не виспалися, нормально працювати?
16. Чи в змозі Ви вільно проводити уроки, якщо у вас болить голова, зуб тощо?
17. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?
18. Чи проявляєте Ви самостійність у трудових життєвих ситуаціях?
19. Чи вільно Ви себе почуваєте у великій або незнайомій компанії?
20. Чи схильні Ви брати ініціативу в свої руки, якщо відбувається щонебудь надзвичайне?
21. Чи наважуєтеся Ви виступити проти загальної думки, якщо вважаєте себе правим?
22. Чи діє на Вас невдача як стимул?
23. Чи легко Вам змусити себе виконати складну й небезпечну вправу?
24. Чи вмiєте Ви не відволікатися під час занять на дію зовнішніх подразників?
25. Чи охоче Ви виконуєте відповідальну роботу?

#### **Питання для виявлення рухливості нервових процесів**

1. Чи легко Ви сходитеся з людьми?
2. Чи легко Ви повертаєтеся до роботи, якою не займалися кілька тижнів або місяців?
3. Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?
4. Чи вмiєте Ви пристосовувати свою поведінку до поведінки оточуючих, якщо це необхідно?
5. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки, канікул тощо?
6. Чи швидко Ви освоюєте новий рух, вправу?
7. Чи легко у Вас псується настрій?
8. Чи здатні Ви змінити вже прийняте вами рішення, враховуючи думку інших?
9. Чи швидко Ви звикаєте до нової обстановки?
10. Чи прокидаєтеся Ви швидко, без зусиль?
11. Чи легко Ви реагуєте на часті зміни?
12. Чи легко Ви переходите від одного заняття до іншого, що різко відрізняється від попереднього?
13. Чи швидко Вам набридають одноманітні тренування?
14. Чи подобається Вам жвава обстановка?
15. Чи відповідаєте Ви, як правило, швидко на неочікувані питання?
16. Чи можуть Ваші колеги по роботі легко змінити ваш поганий настрій?

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

18. Чи охоче Ви змінюєте місце проведення занять?

19. Чи можете Ви миттєво реагувати в несподіваній ситуації?

20. Чи охоче Ви змінюєте місце розваг, відпочинку?

21. Чи важко Ви звикаєте до нового розпорядку дня?

22. Чи легко Ви переходите від смутку до радості?

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

24. Чи говорите Ви зазвичай швидко?

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

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

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

## Тема 2 Наукові основи педагогічного аналізу уроку фізичної культури

*Мета вивчення теми:* поглибити й розширити знання про наукові основи контролю освітньо-виховного процесу з фізичної культури.

### План

1. Загальні основи контролю рівня освітньо-виховного процесу.
2. Види і форми контролю.
3. Система контролю рівня фізичної підготовленості учнів.
4. Дидактична модель освітнього процесу як основа педагогічного аналізу уроку фізичної культури.
5. Основні вимоги до сучасного уроку фізичної культури.



Програма спостереження на уроці фізичної культури та схеми його аналізу.



**Перелік ключових термінів і понять:** контроль, види контролю, дидактична модель, вимоги до уроку, програма спостереження.



## Теоретичні відомості

### 1. Загальні основи контролю рівня освітньо-виховного процесу

Для вирішення цієї проблеми необхідно проаналізувати стан освітньо-виховного процесу з урахуванням основних науково-педагогічних підходів. Важливим компонентом такої роботи треба вважати педагогічний контроль за уроком фізичної культури.

**Контроль** – це сукупність дій, що дозволяють вивчити якісно-кількісні характеристики результатів навчання, оцінити засвоєний учнями навчальний матеріал програми.

Аналіз уроку необхідно розглядати не тільки як форму контролю за станом освітньо-виховного процесу, але і як важливий чинник у галузі підвищення професійного рівня вчителя.

Проблему аналізу уроку з фізичної культури розглядали багато вчених. Запропонований ними аналіз уроку фізичної культури відбувається з точки зору системного підходу до цієї проблеми, що дозволяє оцінити кількісно та якісно освітньо-виховний процес взагалі, а також окремі компоненти уроку.

*Цілі контролю:*

1. Перевірка роботи вчителя й учнів для коректування підготовки й організації занять.

2. Мотивація і цілеспрямованість роботи учнів, стимулювання їхньої діяльності.

3. Навчання учнів способів контролю і самоконтролю.

Досягнення вказаних цілей можливе на основі конкретних вимог до їх реалізації.

Отже, *перша мета* може бути досягнута при реалізації таких вимог:

- різнобічний аналіз діяльності вчителя;
- охоплення всіх або більшої частини учнів контролем;
- оперативність отримання результатів контролю діяльності учителя та учнів.

Реалізація *другої мети* (мотивація роботи вчителів вимагає дотримання й таких вимог):

- об'єктивність контролю;
- визначення результатів і оцінки систематичної і якісної роботи учнів;
- ефективність використання часу уроку для охоплення контролем більшої частини учнів;
- використання різноманітних видів контролю.

*Третя мета* (навчання учнів способів контролю і самоконтролю), вимоги:

- наявність контролюючих операцій;
- універсальність контролю за рівнем засвоєння навчального матеріалу;
- активна діяльність учнів у здійсненні самоконтролю.

*Самоконтроль у фізичному вихованні учнів* – це систематичні самостійні спостереження учнів за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної

підготовленості. Дані самоконтролю необхідно фіксувати в щоденнику самоконтролю учнів.

*Правила самоконтролю:*

1. Усі зміни необхідно проводити в той самий час, в тих самих умовах, тим самим інструментом.

2. Дані, фіксовані в щоденнику, – це суб'єктивні показники (настрій, самопочуття, бажання займатися, переносимість занять, больові відчуття, сон, апетит), об'єктивні показники (ЧСС, життєва ємність легень, довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки, динамометрія, артеріальний тиск).

Урахування такої інформації дозволяє всім учасникам освітнього процесу бачити динаміку просування до наміченої мети на конкретному етапі навчання, застосовувати адекватні засоби для домашніх завдань кожного учня, засвоєння програмового матеріалу окремого розділу навчальної програми.

За допомогою різних контрольних тестів учитель визначає рівень теоретико-методичної і фізичної підготовки, оцінює функціональний стан організму учнів. Результат необхідно фіксувати в спеціальному журналі вчителя і зошитах учнів.

## **2. Види і форми контролю**

**Діагностичний контроль** (комплексна діагностика всіх сторін готовності). Мета – визначити рівень теоретичних знань, практичних умінь та навичок, розвиток основних рухових якостей. Застосовують цей вид контролю на початку навчального року, півріччя, перед вивченням окремого виду програми.

**Допоміжний контроль** – встановлення під час уроку доступності виконання запропонованого вчителем матеріалу (завдання) учнів. Відбувається контроль за допомогою коротких перевірочних завдань.

**Поточний контроль.** Мета контролю – перевірити якість засвоєння знань, умінь, навичок конкретної теми або цілого розділу програми. Для поточного контролю необхідно застосовувати ті методи і прийоми, які дають можливість отримати термінову інформацію і про техніку виконання вправ, рівень розвитку фізичних якостей, і про реакцію організму на навантаження.

Основними способами поточного контролю є: пряме, інструментально забезпечене спостереження, самоспостереження, опитування, самоаналіз тощо.

**Рубіжний або тематичний контроль** проводять для оцінки засвоєння великого обсягу вивченої інформації за темою або розділу.

**Підсумковий контроль** проводиться після завершення вивчення окремого розділу навчальної програми за семестр, півріччя, навчальний рік.

*Основні компоненти контролю:*

- перевірка – виявлення рівня і якості засвоєння теми;
- оцінка – визначення і вираження результатів перевірки в оцінках судження і в умовних знаках (оцінка, залік) відповідно до заздалегідь встановлених критеріїв;
- облік – документальна реєстрація перевірки й оцінки.

### **3. Система контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів**

*Мета діагностичного контролю за рівнем фізичної підготовленості:*

- визначення індивідуального рівня фізичного розвитку, основних рухових якостей;
- визначення сформованого раніше фонду фізичної підготовленості, а саме – рухових вмінь та навичок;
- фіксація показників фізичної підготовленості;
- виявлення рівня сформованості позитивних мотивів та індивідуальних настанов до активних занять фізичними вправами.

*Мета контролю за руховою діяльністю:*

- визначення оптимального обсягу навантаження з урахуванням віку, статі, фізичної й технічної підготовленості;
- визначення рівня рухової діяльності учнів на основі аналізу режиму чергування навантаження і відпочинку.

*Мета контролю динаміки функціональних змін в учнів:*

- дослідження реакції організму на темп і ритм виконання фізичних вправ;
- оцінка функціонального стану учнів на основі суб'єктивних показників учнів;
- оцінка функціонального стану учнів на основі об'єктивних показників;
- визначення показників динаміки функціонального стану за допомогою диференційованих і доступних методів і засобів. Важлива умова – порівняння отриманих даних, динаміки результатів такого контролю.

*Мета контролю за рівнем сформованості рухових вмінь та навичок:*

- визначення рівня сформованості конкретних умінь та навичок на відповідному етапі навчання;
- оцінка техніки виконання відповідних вправ на основі визначених вимог;
- оцінка ступеня сформованості вмінь та навичок при виконанні фізичних вправ у нестандартних умовах;
- озброєння учнів способами й методами оцінки та самооцінки виконання фізичних вправ;
- визначення якості тактичних дій у період рухових дій та ігор.

*Мета контролю за рівнем розвитку основних рухових якостей та кількісних показників:*

- визначення рівня розвитку основних рухових якостей;
- оцінка показників рухової підготовленості за різними розділами програми;
- оцінка показників рухової підготовленості учнів випускних класів.

#### 4. Дидактична модель освітнього процесу як основа педагогічного аналізу уроку

Головна функція дидактики (*didasko* – навчаю, наука про освіту і навчання) полягає в науковому обґрунтуванні практики, а саме освітнього процесу. У сучасному визначенні «навчання» – спільна діяльність учителя й учня для прискореної передачі молодому поколінню і засвоєнню ним шляхом організованої пізнавальної та пошукової діяльності накопиченого соціального досвіду в особистий досвід (рис.1).

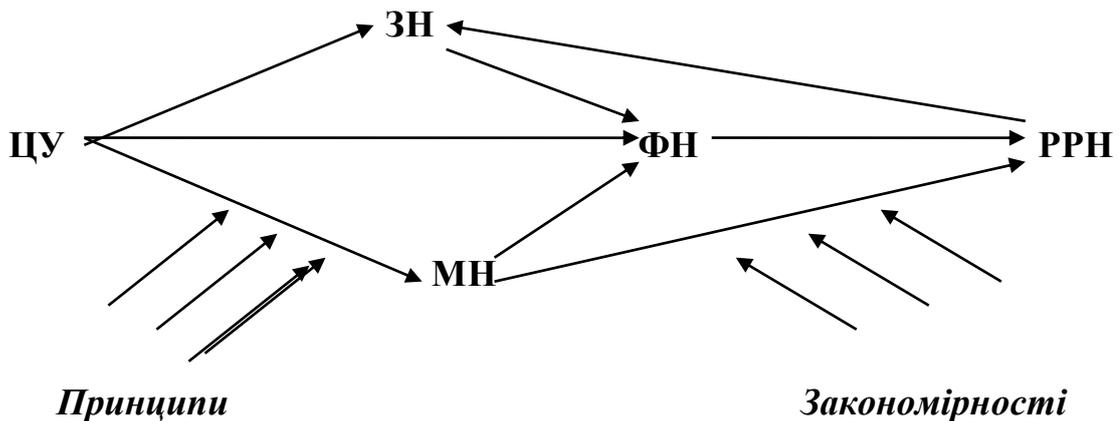


Рисунок 1 – Дидактична модель уроку

*Дидактична модель уроку включає:*

- **ЦУ** – цілі уроку;
- **ЗН** – зміст навчання;
- **ФН** – форми навчання;
- **МН** – методи навчання;
- **РРН** – реальний результат навчання.

*Конкретно про кожний компонент навчання.*

**Ціль уроку (ЦУ)** з позиції дидактики – це ідеальна модель результату, що очікується, засвоєння фізкультурної освіти, до якої прагнуть у процесі спільної діяльності вчителя та учнів. Серед основних цілей виділяють: освітні (пізнавальні і інтелектуальні); розвивальні (зміни фізичного й функціонального характеру); виховні (зміни морального, морально-вольового характеру).

**Зміст навчання (ЗН)** – це педагогічно адаптований соціальний досвід, що складається з чотирьох компонентів:

- знання про природу, суспільство, техніку, людину, способи діяльності інтелектуального й практичного характеру;
- досвід застосування відомих способів діяльності, що реалізуються через навички та вміння особистості;
- досвід творчої діяльності, що включає інтелектуальні процедури;
- досвід емоційного ставлення до дійсності, що стає об'єктом або способом діяльності.

Зміст навчання – це категорія історична, що змінюється залежно від соціального замовлення суспільства.

**Методи навчання (МН)** – система послідовних взаємодій учителя й учня, спрямованих на організацію, засвоєння змісту фізкультурної освіти.

Загальнопедагогічна класифікація методів навчання – словесні, наочні, практичні (фізкультурна класифікація) з урахуванням особливостей діяльності.

Функції методів навчання: освітня, розвивальна, виховна, мотиваційна, контрольно-корекційна.

**Форми навчання (ФН)** – цілеспрямоване формування співробітництва вчителя та учнів, що визначається добром і послідовністю ланок навчальної роботи, часовим та просторовим режимом. Виділяють фронтальні, групові, індивідуальні форми навчання, їх різновиди.

**Реальний результат навчання (РРН)** – об'єктивно фіксовані результати – кількісні та якісні зміни в діяльності учнів відносно початкового стану.

Функціональна взаємодія мети, змісту, методів та форм навчання зумовлює досягнення реального результату навчання. Адекватність реального результату навчання діагностується зворотним зв'язком – ЦН (ціль навчання).

Ступінь адекватної відповідності реального результату навчання цілям навчання як ідеальній моделі навчання очікуваного результату є показником ефективності навчального процесу.

**Закономірності навчання** – стійкі, педагогічні явища, які базуються на повторюваності фактів, навчальних дій учителя, учнів та засобів навчання і є теоретичною основою принципів навчання.

Основні закономірності, що виявляються і впливають на рівень освітньо-виховного процесу, здійснюваного на уроках фізичної культури:

1. Взаємозалежність процесів освіти, виховання та розвитку учнів.
2. Відповідність цілей викладання та навчання.
3. Взаємозалежність основних компонентів процесу навчання. Прояв такої закономірності залежить переважно від педагога, від його професійного рівня, від того, як він усвідомлює повноту цілей навчання та реалізує відповідний цілям зміст, методи і форми організації діяльності учнів.
4. Взаємодія вчителя, учнів і змісту навчання.
5. Єдність активної діяльності учнів і педагогічного керівництва вчителя.
6. Активність учнів у навчальній діяльності.
7. Взаємозв'язок і взаємозалежність навчальних, пізнавальних та фізичних можливостей учнів.

**Принципи навчання** (основа, початок, основне правило) – вихідні положення, що визначають найбільш загальні вимоги керівництва процесом фізичного виховання, а їх практична реалізація робить його більш ефективним.

Принципи навчання тісно пов'язані з цілями й закономірностями навчання. Вони історично конкретні та відбивають суспільні потреби у сфері освіти. Ми наводимо принципи, якими слід керуватися на уроках фізичної культури, а не розкриваємо зміст основних загальнопедагогічних принципів.

Безумовно, учителям фізичної культури слід керуватися загальнопедагогічними принципами під час організації та здійснення освітньо-виховного процесу, але враховуючи специфіку предмета, де провідним компонентом є способи діяльності (різноманітні фізичні вправи), їм слід знати, що існують і власне предметні принципи. У зв'язку з цим Л.П. Матвеев цілком справедливо вказує на необхідність використання у фізичному вихованні і загальнопедагогічних (дидактичних), і спеціальних принципів, які окреслюють ряд специфічних закономірностей фізичного виховання.

Серед *принципів*, що розкривають функціональні закономірності побудови системи занять у фізичному вихованні, найважливішими є:

1. *Принцип безперервності*, який зобов'язує гарантувати в загальній послідовності ефективність занять, не допускати перерв, що порушують цей ефект. Принцип безперервності узагальнено відбиває закономірності розгортання фізичної підготовки як цілісного процесу, усі ланки якого мають бути пов'язані в єдине ціле.

2. *Принцип раціонального чергування навантаження та відпочинку*, який випливає з необхідності змінювати підвищену активність відпочинком і зумовлює певний порядок їх чергування.

3. *Принцип поступового зростання розвивально-тренувального впливу і адаптивного збалансування їхньої динаміки*. Цей принцип зумовлює забезпечення ефективності занять на основі послідовної реалізації все складніших рухових завдань, поступового підвищення рухової активності, збільшення обсягу та інтенсивності навантаження у міру зростання функціональних можливостей організму, під впливом різних чинників. Отже, при застосуванні цього принципу слід дотримуватися положень:

- сумарне навантаження на уроці необхідно регламентувати стосовно рівня тренуваності учнів з урахуванням конкретних показників адаптації їхнього організму до використовуваного навантаження;

- ступінь збільшення навантаження може бути тим вищим, ніж вищий досягнутий рівень загальної фізичної підготовки та спеціальної тренуваності;

- залежно від рівня адаптації до сумарного навантаження занять воно може бути тимчасово стабілізованим або зниженим. Проте можна судити з окремих функціональних показників реакції систем організму про це фізичне навантаження й зміни роботоздатності взагалі.

4. *Принцип циклічної будови системи занять*. У шкільній фізичній культурі слід керуватися цим принципом. Характеризується цей принцип частковою повторюваністю фізичних вправ, уроків, серії уроків фізичної культури.

Кожен урок є частковим повторенням попереднього і водночас виражає тенденцію розвитку освітньо-виховного процесу, тобто відрізняється від попереднього оновленням змісту, частковою зміною засобів і методів, підвищенням фізичного навантаження.

Виходячи зі вказаних закономірностей і принципів навчання, визначені основні вимоги до організації та проведення уроків з фізичної культури.

## **5. Основні вимоги до сучасного уроку фізичної культури**

Проблемою визначення вимог до уроку займалися вчені, починаючи з Я. А. Коменського. Найбільший внесок у вирішенні цієї проблеми зробили Б. Єсіпов, М. Данілов, М. Скаткін, Ю. Бабанський, Н. Оніщук, із сучасних педагогів – П. Москаленко. Кожен із них обґрунтував свої підходи та критерії визначення провідних вимог до сучасного уроку, але більшість із них не врахували того факту, що вимоги слід розглядати з різних аспектів, а саме: педагогічних, психологічних та фізіологічних і не ставити їх в один ряд.

У більшості спостережень за перебігом освітньо-виховного процесу, де названі основні вимоги до уроку, ми зустрічаємо перелік запитань який має хаотичний, безсистемний характер. Спираючись на теоретичні дослідження, ми дійшли висновку, що визначення основних вимог до уроку фізичної культури може здійснюватися тільки на основі врахування закономірностей навчання.

### **До загальнодидактичних вимог сучасного уроку відноситься:**

1. *Комплексне планування найбільш важливих завдань освіти, виховання та розвитку.*

Комплексний підхід потребує з боку вчителя планувати вирішення не тільки освітніх (дидактичних) завдань, які пов'язані із засвоєнням учнями теоретичних знань та практичних умінь та навичок, а й завдань виховання та розвитку школярів.

У виховному плані процес навчання повинен забезпечити засвоєння принципів морального, трудового, естетичного виховання. У плані розвитку особистості освітній процес повинен розвивати науковий світогляд, інтелект, емоційну сферу, формувати мотиви та потреби учня, пізнавальні інтереси, волюву сферу, творчі можливості.

Конкретизація дидактичних завдань залежить від типу уроку і його місця в системі уроків певного розділу, окремої теми, що вивчається.

2. *Забезпечення належних матеріально-технічних та санітарно-гігієнічних умов проведення уроку.* Обов'язковість додержання санітарно-гігієнічних вимог не потребує коментування. А матеріально-технічне забезпечення (підготовка спортивного майданчика, спортивного залу, обладнання, інвентарю тощо) має відповідати тим цілям, які визначені вчителем для даного уроку.

3. *Добір оптимального змісту навчального матеріалу з урахуванням визначених завдань, матеріального забезпечення, з урахуванням принципів, а також різноманітності засобів, що використовуються.*

4. *Додержання дидактично обґрунтованої структури уроку, де передбачається не тільки наявність підготовчої, основної та заключної частини (макроструктури), а й час, що витрачається на кожен з них. У кожній частині повинні бути реалізовані елементи мікроструктури, що властиві тільки цій частині (підготовчий, заключний).*

5. *Використання раціональних методів та організаційних форм, які відповідають визначеним цілям, змісту та структурі уроку. Мається на увазі оптимальне використання словесних (вербальних), наочних, практичних*

методів, методів стимулювання та контролю, а також фронтальних, групових, індивідуальних форм організації діяльності учнів із обов'язковим використанням диференційованого та індивідуального підходу.

5. *Досягнення високого рівня морально-психологічного та емоційного клімату протягом усього уроку.* Кожен урок має характеризуватися високим рівнем спілкування вчителя та учнів, суворим додержанням норм педагогічної етики, культура мови та педагогічний такт, сприятливим емоційним настроєм.

6. *Чітке визначення і якісне вирішення поставлених освітніх, виховних та розвивальних завдань уроку.*

**До вимог, які мають специфічний для уроків фізичної культури характер, слід віднести:**

1. *Урахування вікових, статевих, анатомо-фізіологічних особливостей учнів, їхньої фізичної та технічної підготовки.*

2. *Постійний контроль за реакцією організму учнів на різні фізичні вправи, навантаження, ритм і темп виконання вправ; спостереження за самопочуттям учнів під час функціональної проби (визначення реакції серцево-судинної системи за допомогою пульсометрії).*

3. *Досягнення належного рівня загальної та моторної щільності.* Учителю необхідно забезпечувати максимальну зайнятість усіх учнів на уроці. Час слід використовувати доцільно, не допускати вимушених простоїв.

4. *Дотримання відповідних правил техніки безпеки.* Обов'язковою умовою правильної організації уроків фізичної культури є створення систем профілактичної роботи щодо запобігання травмам і пошкодженням при виконанні різноманітних фізичних вправ. Основними засобами такої роботи слід вважати: озброєння учнів необхідними теоретичними знаннями, використання страховки та самостраховки.

**6. Програма спостереження на уроці фізичної культури та схеми його аналізу**

На основі загальнодидактичної моделі освітнього процесу і з урахуванням особливостей та специфіки (рухова діяльність) уроків фізичної культури розроблено схему спостереження і аналізу уроку. В цій схемі у певній послідовності визначені компоненти і їхні складові, за допомогою аналізу і оцінки яких можна об'єктивно судити про якість освітньо-виховного процесу.

Це один із варіантів, який можна і потрібно переробляти й удосконалювати, бо освітньо-виховний процес настільки багатогранний, що розробити якусь ідеальну схему аналізу і вказати оптимальні компоненти дуже важко, а може, і неможливо.

#### **І. Цілі й завдання уроку**

1. Визначення основних цілей уроку.
2. Формулювання освітніх, виховних і розвиваючих цілей.
3. Відповідність освітніх цілей програмовому матеріалу, обґрунтованість їх добору з урахуванням типу уроку, місця цього уроку в системі уроків розділу програми, окремої теми.

4. Добір оптимальної кількості завдань із урахуванням типу уроку, віку (молодші, середні, старші класи), підготовленість учнів (фізична, технічна), їхніх функціональних можливостей.

5. Якість повідомлення учням мети уроку: доступність розкриття конкретних завдань, аргументованість викладання, наявність зв'язку із завданнями попередніх і наступних уроків.

6. Визначення головних та другорядних цілей.

7. Визначення адекватності поставлених цілей рівню розвитку учнів класу, їх реалізація протягом уроку.

## **II. Умови проведення уроку**

1. Матеріально-технічні умови:

- наявність матеріально-технічних умов відповідно до визначених завдань (спортивний майданчик, спортзал, стадіон та ін.);

- наявність необхідної кількості обладнання, інвентарю, ТЗН відповідно до поставлених завдань;

- ефективність використання матеріально-технічної бази, обладнання та інвентарю;

- розташування зон занять, обладнання та спортивного інвентарю для оптимального використання часу уроку.

2. Санітарно-гігієнічні умови:

- відповідність обладнання та інвентарю віку і статі учнів, їхній фізичній та функціональній готовності;

- відповідність спортивного одягу учнів погодним умовам, розділу програми, що вивчається (легка атлетика, спортивні ігри та ін.);

- підготовка місця проведення уроку відповідно до санітарно-гігієнічних вимог (чистота, освітленість, температура);

- відповідність обладнання та інвентарю вимогам правил техніки безпеки.

3. Оптимальний психологічний мікроклімат уроку. Рівень взаємовідносин учителя та учнів відіграє значну роль у підвищенні якості освітньо-виховного процесу. Більше уваги при створенні оптимального мікроклімату на уроці слід приділити психологічному аспекту аналізу уроку.

## **III. Зміст навчального матеріалу уроку**

1. Відповідність змісту навчального матеріалу програми певного класу дидактичним цілям уроку.

2. Відповідність змісту навчального матеріалу виду та типу уроку.

3. Наявність зв'язку змісту навчального матеріалу зі змістом попередніх і наступних уроків.

4. Відповідність змісту фізичній, технічній та функціональній підготовці учнів.

5. Наявність комплексу основних та допоміжних (підготовчих, підвідних, спеціальних) способів діяльності (фізичних вправ), а також науково-предметних і допоміжних (нормативно-профілактичних, контрольних, оцінюючих, міжнаукових та міжпредметних) знань.

6. Озброєння учнів досвідом творчого застосування знань, умінь та навичок у мінливих, нестандартних умовах, а також досвідом емоційно-ціннісного ставлення до матеріалу, який треба вивчати.

7. Якість добору змісту з урахуванням його цілісності; наукової та практичної вагомості елементів, достатньої інформативності, практичної значущості.

8. Додержання логічної послідовності презентації змісту навчального матеріалу на кожному етапі уроку.

#### **IV. Структура уроку**

1. Макроструктура уроку:

- відповідність тривалості підготовчої, основної та заключної частин уроку і віку учнів (молодші, середні та старші класи);
- логічна послідовність основних етапів уроку.

2. Мікроструктура основних частин уроку:

- наявність необхідних структурних елементів підготовчої, основної та заключної частин;
- оптимальність розподілу часу на мікроструктурні елементи змісту навчального матеріалу в підготовчій та заключній частинах;
- оптимальність розподілу часу в основній частині на вирішення основних дидактичних завдань уроку.

#### **V. Методи навчання на уроці**

1. Відповідність методів та прийомів навчання цілям і завданням, змісту навчального матеріалу, віковим можливостям учнів і реальним навчальним умовам проведення уроку. Нижче наводяться орієнтовані вимоги до окремих методів навчання.

а) Вербальні (словесні):

- якість мови вчителя (знання термінології, відсутність дефектів, образність, аргументованість, доступність викладання та ін.);
- оптимальність використання різноманітних форм: розповіді, пояснення, опису, інструктажу, команди, показу та інших форм методу слова.

б) Наочні:

- наявність якісного показу вчителем фізичних вправ, комбінацій, окремих елементів;
- використання на уроці показу різних фізичних вправ учнями (правильний і неправильний);
- застосування ілюстративних матеріалів (схем, рисунків, фото-кіноматеріалів та ін.);
- використання зорових орієнтирів (світлові сигнали, інвентар різного кольору)
- наявність застосування наочності з аргументованим поясненням.

с) Практичні:

- доцільність використання методу розчленованого навчання фізичних вправ або методу навчання вправ взагалі;

- наявність необхідної кількості повторів виконання видів для забезпечення тренувального ефекту;
- оптимальність використання навантаження, темпу та ритму виконання вправ;
- доцільність використання ігрового та змагального методів, специфічних тренувальних методів (повторний, почерговий, рівномірний).

d) Стимулювання:

- система використання й контролю вербальної оцінки та бальної оцінки для стимулювання діяльності учнів, визначення рівня їхньої фізичної та технічної підготовки;
- озброєння учнів умінням оцінювати та контролювати власну діяльність та діяльність однокласників (взаємоконтроль та взаємооцінка);
- своєчасність попередження помилок, пояснення причин їх виникнення, визначення способів та засобів виправлення помилок;
- наявність оптимального поєднання різноманітних методів навчання, стимулювання та контролю.

2. Ефективність комплексного використання загальнодидактичних та спеціальних методів навчання.

## **VI. Форми організації навчання на уроці**

1. Відповідність обраних форм організації діяльності учнів завданням, змісту та методам навчання.

2. Оптимальність добору й використання різноманітних форм організації діяльності учнів (фронтальна, групова, індивідуальна та їх різновиди, а також метод колового тренування).

3. Наявність на уроці необхідних організаційних заходів: своєчасний та організований початок і закінчення уроку; чітке шиккування та перешикування (при зміні місця занять і видів роботи; розташування учнів на місці роботи з урахуванням просторових вимог до виконання фізичних вправ; визначення чергових, груповодів, капітанів команд, суддів та ін.); доцільність і своєчасність установки обладнання та розподілу інвентарю; організація страховки та самостраховки під час уроку.

4. Обґрунтований поділ учнів на групи, ланки, команди на основі вимог диференційованого підходу з урахуванням статевих, фізичних, технічних та функціональних можливостей учнів.

5. Наявність індивідуального підходу до організації діяльності учнів, які потребують відокремлених місць роботи.

6. Раціональність організації особистої діяльності вчителя: вибір місця розташування під час проведення підготовчої, основної, заключної частин уроку, організація самостійної діяльності найбільш підготовлених учнів і надання допомоги відстаючим.

7. Організація на уроці діяльності учнів, яких віднесено за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

## **VII. Вирішення дидактичних цілей**

1. Озброєння теоретичними знаннями:

- рівень озброєння учнів предметно-науковими та допоміжними знаннями (нормативно-профілактичні, контрольні-оціночні) з урахуванням мети уроку;
- відповідність якості теоретичних знань загальнодидактичним вимогам (міцність, системність, усвідомленість та ін.);

- якість перевірки рівня теоретичних знань учителем, яка форма використовується (усна, письмова, програмована).

2. Оволодіння практичними способами діяльності (руховими вміннями та навичками):

- рівень формування основних рухових умінь та навичок із урахуванням поставлених на уроці цілей;

- наявність розвитку основних рухових якостей;

- якість перевірки рівня засвоєння рухових умінь та навичок у нестандартних умовах.

3. Озброєння учнів системою контролю та самоконтролю за рівнем засвоєння теоретичних знань, вироблених практичних умінь та навичок, розвитком основних рухових якостей (сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість).

### **VIII. Вирішення виховних завдань**

1. Чи були поставлені виховні цілі перед учнями?

2. Який вплив (позитивний чи негативний) мав на учнів рівень підготовки та реалізація основних структурних компонентів освітнього процесу (поставлені цілі та завдання, організація умов, добір змісту та структури уроку, обрані методи, організаційні форми, рівень вирішення дидактичних цілей)?

3. Наявність оптимального психологічного мікроклімату на уроці, позитивного фону взаємодії вчителя та учнів.

4. Уміння учнів поводитися відповідно до моральних норм.

### **IX. Вирішення оздоровчих завдань**

1. Інтелектуальний розвиток (усвідомлене користування теоретичними знаннями, використання проблемних питань та вирішення проблемних ситуацій).

2. Фізичний розвиток (дозування навантаження з урахуванням віку, статі учнів, їхньої функціональної підготовки; додержання оптимального темпу та ритму виконання вправ; чергування активної роботи з відпочинком; наявність коригувальних вправ, вправ для формування правильної постави, ліквідація недоліків у будові тіла, розвитку оптимального дихання).

3. Естетичний розвиток.

4. Етичний і морально-вольовий розвиток.

5. Наявність системи контролю за рівнем функціонального стану (перевірка функціонального стану за допомогою пульсу і спостереження за зовнішнім виглядом учнів для попередження втоми; постійне використання засобів страхівки та самострахівки; відповідність фізіологічної кривої навантаження під час уроку гігієнічним нормам).

Показник максимального навантаження (межа) на уроці не повинен перевищувати 170 уд/хв. Різниця між показниками на 45-й хвилині і на початку уроку складає  $15 \pm 5$  ударів за хвилину.

У процесі занять фізичними вправами, як правило, настає втома певного ступеня. Вона свідчить про термінове зменшення роботоздатності, виражається у зниженні рівня кількісних та якісних показників праці, погіршенні координації рухів, функцій основних систем організму, що при подальшому збільшенні інтенсивності діяльності та навантаження може призвести до травм.

Фізичні навантаження, що перевищують функціональні можливості учня, а також темп і ритм виконання вправ, які неадекватні можливостям учнів, – головні причини виникнення травм та пошкоджень на уроках фізичної культури.

## **Х. Щільність уроку**

Кожен учитель фізичної культури повинен прагнути до максимального використання часу на уроці та раціональної витрати його на вирішення поставлених цілей. Одним із показників ефективності уроку є його щільність, яка характеризує ефективність використання часу уроку. Під час аналізу уроку оцінюється загальна і моторна щільність.

### *1. Загальна щільність уроку.*

До раціонально витраченого часу належать: повідомлення мети уроку, пояснення техніки та правил виконання вправ, практичне виконання вправ, визначення функціонального стану учнів, інструктаж, пояснення помічених помилок, взаємоконтроль, оцінювання, розстановка й прибирання приладів, роздача та збір інвентарю та ін.

До нераціонально витраченого часу слід віднести всі дії вчителя й учнів, що не сприяють вирішенню завдань уроку: вимушені простой, нераціональне шиккування та перешикування, підготовка місця занять, що слід було зробити до уроку, витрати часу через запізнення або передчасне закінчення уроку.

Показники загальної щільності уроку: відмінно – 95-100%, добре – 85-94%, задовільно – 75-84%.

### *2. Моторна щільність уроку.*

Час руху складається тільки з того часу, який витрачається учнями (учнем) на виконання різноманітних вправ. Для різних видів уроку критерії оцінювання різні. Спортивні та рухливі ігри, легка атлетика: відмінно – 75% та більше; добре – 65-74%; задовільно – 55-64%; гімнастика, плавання: відмінно – 70% та більше, добре – 60-69%; задовільно – 50-59%.

Щільність уроку визначається за допомогою хронометражу, який проводиться з урахуванням таких видів діяльності учнів та вчителя:

- виконання учнями вправ;
- слухання вчителя (пояснення, інструктаж) і спостереження за показом вправ; відпочинок, очікування виконання чергового завдання;

- шикування, перешикування, підготовка місця занять, прибирання обладнання та інвентарю;
- простій.

У ролі об'єкта спостереження виступає один із учнів. Секундомір вмикають по дзвінку на урок, вимикають після його закінчення. Дані спостереження і хронометражу фіксують у протоколі.

### *Схема педагогічного аналізу уроку*

**1. Загальні відомості** (дата, місце і час проведення уроку, клас, школа, кількість учнів).

**2. Підготовка до уроку** (наявність плану-конспекту, його відповідність поставленим програмою, завданням; підготовка і стан місць занять, готовність учнів до уроку).

#### **3. Проведення уроку.**

Підготовча частина (тривалість, своєчасність початку уроку, термінологічна грамотність, правильність проведення підготовчих вправ, контроль за діями класу, регулювання навантаження).

Основна частина (методи організації діяльності учнів, реалізація принципів навчання, відповідність навантаження умовам проведення уроку та віку учнів, активізація діяльності учнів, застосування видів страховки та їх доцільність у кожному окремому випадку).

Заключна частина (відповідність вправ поставленим завданням, завершення уроку, підбиття підсумків, домашнє завдання).

**4. Діяльність учнів на уроці** (ставлення учнів до уроку, ставлення учнів до вчителя, дисциплінованість, активність і самостійність учнів, ставлення учнів до місць занять, прибирання приладів, інвентарю).

**5. Діяльність учителя на уроці** (зовнішній вигляд учителя, рухова підготовленість, манера поведінки перед класом, культура мови учителя, доступність викладеного та термінології, вміння керувати класом, ставлення учителя до учнівського колективу та до кожного окремого учня зокрема, вміння вчителя перебудувати хід уроку залежно від умов, використання оцінки як засобу стимулювання учнів до оволодіння навчальним матеріалом).

**6. Підсумки уроку** (ступінь вирішення завдань уроку, аналіз досягнень та недоліків уроку, ефективність застосованих методів навчання та організації уроку).

**7. Висновки та пропозиції** (загальна оцінка проведення уроку, рекомендації щодо удосконалення організації, методів навчання і виховання, підвищення професійних якостей учителя).

## Технологічна карта аналізу уроку фізичної культури

### Загальні відомості

Учитель \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата проведення уроку \_\_\_\_\_

Предмет \_\_\_\_\_ Тема уроку \_\_\_\_\_

Мета уроку \_\_\_\_\_

Мета відвідування \_\_\_\_\_

### II. Параметри оцінки уроку

№ з/п	Структурні елементи уроку	Бали			
		0	1	2	3
1	Організація початку уроку				
2	Ефективність перевірки домашнього завдання				
3	Перевірка ґрунтовності знань				
4	Постановка пізнавального завдання				
5	Актуалізація знань і способів діяльності учнів				
6	Застосування методів проблемного навчання				
7	Співвідношення діяльності вчителя та учнів				
8	Організація самостійної роботи учнів				
9	Забезпечення позитивної мотивації навчання				
10	Забезпечення активності учнів				
11	Зв'язок матеріалу з життям, практикою				
12	Володіння вчителем способами створення проблемних ситуацій				
13	Наявність зворотного зв'язку з учнями в ході уроку				
14	Доцільність та ефективність використання наочності та ТЗН				
15	Урахування вчителем індивідуальних особливостей учнів				
16	Диференціація завдань під час уроку				
17	Поетапність вивчення нового матеріалу				
18	Тактовність та демократичні взаємини з учнями				
19	Раціональність використання часу уроку				
20	Ефективність контролю за роботою учнів, оцінка знань і вмінь				
21	Адекватність сприйняття учнем оцінки вчителя				
22	Розробка алгоритму для виконання домашнього завдання				
23	Підбиття підсумків уроку				
24	Ступінь емоційного впливу уроку на учнів				
25	Відповідність типу уроку поставленій меті				
	<b>Ефективність уроку</b>				

**Кількість балів** за кожний пункт виставляється, виходячи з критерію:

3 бали – виконується повністю;

2 бали – виконується в основному;

1 бал – виконується частково;

0 балів – не виконується.

**Ефективність уроку** оцінюється за коефіцієнтом К, що визначається як результат ділення суми балів за кожний компонент уроку на 75, тобто на максимально можливу суму балів.

Якщо К лежить у межах від 0,8 до 1 – то ефективність уроку висока;

у межах від 0,6 до 0,8 – середня;

нижче, ніж 0,6 – ефективність низька.

## **? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Що називається педагогічним контролем в освітньо-виховному процесі?
2. Назвіть компоненти системи контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів.
3. Назвіть критерії оцінки динаміки функціональних зрушень.
4. Укажіть головні складові контролю в процесі фізичного виховання.
5. Поясніть, що передбачає оперативно-поточний контроль.
6. Опишіть програму спостереження та аналізу уроку фізичної культури.

### **Практичне завдання**

Оцініть ефективність уроків фізичної культури за показниками загальної та моторної щільності (учнів молодших, середніх і старших класів). Зробіть аналіз.

## **Тема 3 Методичні основи обговорення відкритого уроку фізичної культури**

***Мета вивчення теми:** поглибити та розширити знання з оцінки й аналізу уроку фізичної культури.*

### **План**

1. Функції, завдання відвідування та аналізу уроку фізичної культури.
2. Підготовка до відвідування та загальні вимоги до аналізу уроку фізичної культури.
3. Типи аналізу уроку фізичної культури.
4. Комплексний аналіз уроку фізичної культури.
5. Техніка проведення аналізу уроку фізичної культури. Методичні рекомендації щодо обговорення відкритого уроку з фізичної культури.

 **Перелік ключових термінів і понять:** завдання, функції аналізу уроку фізичної культури, типи аналізу уроку фізичної культури, техніка проведення аналізу уроку фізичної культури, рекомендації до обговорення уроку.



### **Теоретичні відомості**

#### **1. Функції, завдання відвідування та аналізу уроку фізичної культури**

Сутність педагогічного аналізу уроку фізичної культури полягає у виявленні результативності конкретного заняття, внеску у формування знань з фізичної культури, рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, удосконалення особистих якостей учнів та формування свідомої потреби в заняттях фізичними вправами. Відповідно, аналіз уроку має забезпечувати детальний розгляд та оцінку навчально-виховної діяльності, висвітлювати

шляхи отримання реальних результатів заняття і включати пропозиції щодо покращення роботи.

Аналіз уроку – необхідний момент у комплексі заходів, спрямованих на підвищення педагогічної кваліфікації вчителя і покращення результативності освітньо-виховного процесу з предмета «Фізична культура» в школі. Для вчителя фізичної культури аналіз уроку є важливим інструментом управління педагогічною діяльністю, проявом творчих здібностей і зусиль. Якісний педагогічний аналіз сприяє не тільки кращому проведенню уроку, але й розвитку професійного мислення.

*Призначення аналізу уроку* виявлення позитивних і негативних сторін безпосередньої дидактичної взаємодії вчителя і учнів.

Педагогічний аналіз уроку залежно від мети може слугувати методом інструктування педагога й контролю за його роботою, методом покращення якості уроку й підвищенням педагогічної майстерності вчителя, методом вивчення досвіду роботи вчителів.

Учитель фізичної культури повинен оцінювати кожне проведене заняття. Уміння оцінювати, бачити помилки – найважливіший резерв професійного вдосконалення. Якщо людина не бачить недоліків, вона не шукатиме шляхів для їх усунення, а значить, не буде і вдосконалюватись. Окрім цього, робота вчителя оцінюється й іншими людьми: керівниками тих структурних підрозділів, у яких він працює, колегами (наприклад, під час навчально-методичного, показового заняття). А тому важливо знати, як спостерігати за проведеним заняттям і як на основі отриманої інформації виконати його аналіз.

Педагогічний аналіз повинен правильно відображати урок як послідовний цілеспрямований процес, розкриваючи найважливіші причинно-наслідкові зв'язки, сприяти оперативному з'ясуванню позитивних і сильних сторін у роботі вчителя, виявленню недоліків, помилок та упущень, аргументовано забезпечувати об'єктивні висновки щодо проведеного заняття.

Н. В. Кузьміна вважає, що обов'язково повинні оволодіти навичками педагогічного аналізу молоді фахівці і студенти-практиканти. Це допоможе їм ліквідувати помилки в педагогічній діяльності, критично ставитися до використання досвіду своїх колег, а також виділяти найбільш цінне в уроках досвідчених учителів.

Правильно проведений аналіз урок допомагає не тільки виявити, на якому ринні перебуває педагогічна майстерність вчителя, наскільки міцні його знання для вирішення типових завдань, але й дозволить знайти нові способи реалізації основної мети уроків фізичної культури. Більш того, знайдені вчителем оригінальні способи вирішення педагогічних завдань повинні стати прикладом іншим викладачам.

Отже, володіння методикою педагогічного аналізу уроку фізичної культури є обов'язковим компонентом професійної кваліфікації вчителів і запорукою його результативності.

*Відвідування та аналіз уроку виконує такі функції:*

- контроль за освітньо-виховним процесом;

- упровадження висновків і рекомендацій передового досвіду в практичну діяльність учителя фізичної культури;
- надання методичної допомоги, вдосконалення процесу навчання педагогічних працівників у галузі фізичної культури.

Людині, яка перевіряє якість проведення уроку, необхідно не лише визначити свою думку відносно уроку, але й порівняти мету і завдання уроку з його результатами; з'ясувати методи і прийоми роботи вчителя і учнів, які дають позитивні (негативні) результати; визначити причини негативних явищ у процесі навчання і окреслити шляхи їх усунення; оцінити виконання вчителем основних завдань навчання (освітніх, виховних, оздоровчих); виявити зміни в педагогічній діяльності вчителя порівняно з минулим; знайти шляхи та резерви підвищення ефективності роботи вчителя й учнів на уроці фізичної культури.

## **2. Підготовка до відвідування та загальні вимоги до аналізу уроку фізичної культури**

Аналіз уроку має бути об'єктивним, науковим, оптимальним, грамотним, правильно відображати урок як системний процес, з'ясовуючи найважливіші причинно-наслідкові зв'язки, оцінювати переваги і недоліки відповідно до цілей, мети, завдань, методів та кінцевих результатів.

До формулювання висновків і пропозицій необхідно готуватися, спеціально вивчаючи документи, протоколи спостереження до початку аналізу уроку.

Ефективність відвідування та аналіз уроку фізичної культури залежить від попередньої підготовки, а саме:

- попередження вчителя фізичної культури, хоча б за день, про заплановане відвідування його уроку;
- ознайомлення з програмою з фізичної культури, навчальним планом, планом-конспектом уроку, який буде аналізуватися, попередніми уроками і кількома наступними;
- підготовкою відповідного матеріалу для проведення компетентного аналізу уроку (схема аналізу уроку, протокол хронометражу, протокол пульсометрії, протокол обговорення уроку фізичної культури);
- звернення уваги на позитивні елементи уроку, недоліки, причини виникнення цих недоліків, визначення рівня необхідної допомоги вчителю.

У практиці фізичного виховання існують різні варіанти спостереження та аналізу уроку фізичної культури. Спостереження за освітньо-виховним процесом на уроці фізичної культури дозволяє об'єктивно судити про його якість. План спостереження відповідає на запитання: що спостерігати, для чого, коли, скільки годин і чого можна очікувати в результаті проведення спостережень. Цей метод відносно складний, оскільки треба тримати в полі зору всі сторони навчально-виховної діяльності (поведінка педагога і учнів, умови і результативність педагогічної діяльності). Така складність зумовлена і тим, що все, що сприймає спостерігач, необхідно осмислити, класифікувати, оцінити та надати рекомендації для вчителя.

### *Правила відвідування і спостереження:*

- невторчання в освітньо-виховний процес, дотримання нейтралітету (крім активного контролю);
- аналіз уроку повинен бути багатостороннім, достатньо повним і глибоким;
- реєстрація всіх фактів і видів діяльності вчителя і учнів з урахуванням витрати часу;
- коректність і доброзичливість по відношенню до вчителя і учнів;
- суб'єктивна оцінка повинна бути обґрунтованою, доказовою й аргументованою;
- обов'язково слід виявити недоліки і надати конкретні практичні рекомендації для їх усунення.

Наведені положення покладено в основу різних систем педагогічного аналізу уроку фізичної культури, які у фізичному вихованні учнів мають різновиди та реалізуються протягом усього періоду навчання.

### **3. Типи аналізу уроку фізичної культури**

*Структурний аналіз* – послідовний аналіз різних частин шкільного уроку фізичної культури, його етапів, елементів структури.

*Комплексний аналіз* – незалежно від структури уроку, всебічно проводять аналіз мети, змісту, форм і методів організації уроку фізичної культури.

*Аспектний аналіз* – передбачає поглиблений аналіз однієї зі сторін уроку: дидактичної, виховної, організаційної тощо.

Кожний із 3-х типів аналізу може бути повним або частковим, та застосовуватися залежно від умов, мети відвідування.

*Предметом часткового аналізу* є окремі компоненти уроку, наприклад: величина й динаміка фізичних навантажень, методи та методичні прийоми, використані вчителем, прийоми активізації діяльності учнів тощо.

### **Повний аналіз уроку може переслідувати різні цілі, а саме:**

- виявлення позитивних сторін уроку і негативних (закріпити перші та усунути інші);
- контроль діяльності вчителя та інспектування;
- вивчення досвіду роботи вчителів;
- оцінка рівня професійної майстерності вчителя.

### **4. Комплексний аналіз уроку фізичної культури.**

Комплексний аналіз *включає чотири групи вимог* до сучасного уроку фізичної культури:

- вимоги до організаційної діяльності вчителя та його особистісних якостей;
- вимоги до дидактичної діяльності вчителя;
- вимоги до виховної діяльності вчителя;
- вимоги до діяльності учнів на уроці.

**1. Вимоги до організаційної діяльності вчителя та його особистісних якостей:**

1.1 Аналіз навчальної документації: наявність плану-конспекту, тематичного плану, який складається на основі навчальної програми та річного

плану-графіка і являє собою послідовне викладення змісту кожного уроку навчальної чверті (семестру).

1.2 Наявність матеріально-технічної бази відповідно до визначених завдань уроку (необхідна кількість інвентарю, обладнання, навчально-наочних посібників, використання нестандартного обладнання).

1.3 Відповідність санітарно-гігієнічних умов проведення уроку, дотримання правил техніки безпеки.

1.4 Ефективність використання часу уроку за показниками загальної та моторної щільності уроку (ЗЩУ – відношення раціонально витраченого часу за усією тривалістю уроку (45хв) і МЩУ – сума часу, витраченого на виконання вправ, за усією тривалістю уроку (45хв).

1.5 Культура мовлення учителя на уроці: граматична правильність, лексичне забарвлення, виразність і образність, дикція, темп мовлення, правильність використання спеціальної термінології, мовно-рухова координація.

1.6 Наявність і оперативність зворотного зв'язку. Педагогічна культура спілкування, культура зовнішнього вигляду.

## **2. Вимоги до дидактичної діяльності вчителя фізичної культури:**

2.1 Конкретизація дидактичних завдань залежно від типу уроку і його місця в системі уроків певного розділу, теми, що вивчається.

2.2 Реалізація диференційованого та індивідуального підходу.

2.3 Якість повідомлення учням мети уроку: доступність розкриття конкретних завдань, аргументованість викладання, наявність зв'язку з попередніми і наступними уроками.

2.4 Відповідність змісту навчального матеріалу віковим можливостям учнів, дотримання оптимального темпу та ритму виконання вправ та дозування навантаження.

2.5 Наявність систематичного контролю за виконанням вправ і поведінкою учнів. Організація страховки та самостраховки під час уроку.

2.6 Озброєння учнів системою контролю та самоконтролю за рівнем засвоєння теоретичних знань, практичних умінь та навичок, розвитку основних рухових якостей.

## **3. Вимоги до виховної діяльності вчителя фізичної культури:**

3.1 Формування моральних, інтелектуальних і вольових якостей учнів на уроках фізичної культури.

3.2 Прищеплення учням потреби у фізичному самовдосконаленні.

3.3 Розвиток почуття товарищескості та взаємодопомоги.

1.4 Формування в учнів умінь самостійно працювати на уроці.

## **4. Вимоги до діяльності учнів на уроці фізичної культури:**

4.1 Рівень засвоєння учнями теоретичних знань, умінь та навичок, які передбачені програмою з фізичної культури.

4.2 Творча активність учнів, наявність інтересу до уроку і предмета взагалі.

4.3 Наявність в учнів умінь самостійно працювати на уроці.

4.4 Дисципліна учнів на уроці загалом і при виконанні окремих видів фізичних вправ.

4.5 Забезпечення позитивного емоційного фону та естетичного виховання специфічними засобами уроку фізичної культури.

4.6 Відповідність фізичного навантаження можливостям учнів за показниками загальної та моторної щільності уроку.

## **5. Техніка проведення аналізу уроку фізичної культури. Методичні рекомендації щодо обговорення відкритого уроку з фізичної культури**

Складовою освітньо-виховного процесу є контроль учителем власної діяльності та діяльності учнів на кожному уроці. Тільки осмислюючи й оцінюючи результати діяльності, можна вносити необхідні зміни у свою працю, підвищувати якість освітнього процесу і педагогічну майстерність загалом.

Результати аналізу уроку, проведеного учителем фізичної культури, залежать від сприйняття зроблених зауважень, а також чи стануть надані рекомендації та пропозиції рушійною силою на шляху удосконалення педагогічної майстерності вчителя.

Під час проведеного аналізу уроку необхідно зібрати конкретний фактичний матеріал, який дозволить оцінити підготовку вчителя до уроку взагалі і за частинами з точки зору раціональності, доцільності побудови.

У педагогічній літературі є різні приклади аналізу уроку (загально-педагогічний аналіз, методичний та психологічний, навчально-методичний, науково-методичний, загальний та за частинами). Відмінність лише в тому, хто проводитиме ці аналізи, – учитель, інспектор, методист (див. додаток 1).

Із досвіду роботи педагогічних працівників бачимо, що найбільш доцільною є така схема обговорення аналізу уроку фізичної культури:

- самоаналіз уроку вчителем, який проводив урок;
- аналіз того, хто перевіряв, усіх сторін методики проведеного уроку;
- висновки і рекомендації (якою мірою вдалося учителеві фізичної культури виконати завдання і досягти мети уроку);
- планування повторного відвідування уроку фізичної культури.

*Самоаналіз уроку вчителем* повинен містити обґрунтовану доцільність організації уроку з певної теми; відповідність виконаного запланованому матеріалу, особисту оцінку уроку.

*Аналіз уроку тим, хто перевіряє:* на початку обговорення надається позитивна оцінка компонентів уроку (що було нового, оригінального на уроці), потім відхилення від плану уроку (вади змісту, організації та методики проведення уроку). Оцінка якості уроку загалом та рекомендації до покращення його якості в подальшому проведенні навчальних занять.

**Після закінчення аналізу уроку обов'язково** необхідно з'ясувати терміни повторного відвідування (навіть коли урок був проведений на «відмінно»).

Логічним завершенням аналізу буде протокол обговорення уроку фізичної культури, проведеного вчителем (див. додаток 2).

Учителю і членам комісії необхідно пам'ятати, що виявлені недоліки в проведенні уроку – не самоціль, а тільки засіб для пошуку шляхів його вдосконалення.

### **Методичні рекомендації щодо обговорення відкритого уроку з фізичної культури:**

1. Обговорення обов'язково відбувається в присутності вчителя, бажано відразу після уроку.

2. Першим виступає вчитель, аналізує урок, аналізує виконання поставленого завдання, наголошує на позитивних моментах і недоліках, їхні причинах.

3. Учителі присутні на уроці, ставлять запитання, на які треба дати відповідь.

4. Оцінюючи урок, треба зазначити, що було нове і що можна цікавого, творчого почерпнути для себе, вказати на недоліки, внести пропозиції, зробити висновки.

5. Розгляд уроку повинен відбуватися в нормальній товариській обстановці, а обговорення – носити характер творчого диспуту.

6. Зауваження й пропозиції, а також вказівки на недоліки, помилки, виявлені на уроці, потрібно аргументувати, щоб вони сприяли поліпшенню роботи вчителя фізичної культури.

7. Потрібно уникати формального підходу до аналізу уроку (урок оцінюється «відмінно», «добре», «задовільно» без педагогічних висновків).

8. Після обміну думками й обговорення виступає вчитель, який провів урок, зазначаючи, що вважає в оцінці колег правильним, із чим не погоджується і чому.

9. Керівник методичного об'єднання підбиває підсумки обговорення, наголошує на головному, найбільш цінному, що потрібно запозичити іншим учителям, надає конкретні рекомендації, де краще використати їх на уроці.

10. Обговорювати відкритий урок обов'язково потрібно в день його проведення.

### **? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Назвіть функції та завдання відвідування уроку фізичної культури.

2. Розкрийте сутність підготовки та правила відвідування уроку фізичної культури.

3. Конкретизуйте, що входить до комплексного аналізу сучасного уроку фізичної культури.

4. Опишіть схему обговорення аналізу уроку фізичної культури.

5. Назвіть методичні рекомендації щодо обговорення відкритого уроку з фізичної культури.

6. Перерахуйте складові аналізу уроку фізичної культури.

### **Практичне завдання**

Відвідайте та проведіть педагогічний аналіз уроку фізичної культури або аналіз практичного заняття, проведеного вчителем фізичної культури.

## РОЗДІЛ 2 ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### Тема 4 Педагогічна техніка вчителя фізичної культури

**Мета вивчення теми:** засвоїти складові педагогічної техніки вчителя фізичної культури.

#### План

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



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



#### Теоретичні відомості

##### 1. Складники педагогічної техніки вчителя фізичної культури

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

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

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

Поняття педагогічна техніка містить *дві групи компонентів*.

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

- техніка володіння своїм організмом (міміка, пантоміміка);
- керування емоціями, настроєм для зняття зайвого психічного напруження, збудження творчого самопочуття;

- опанування умінням соціальної перцепції (технічне керування увагою, увагою);
- техніка мовлення (керування диханням, дикцією, гучністю, темпом мовлення).

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

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

***Важливими складовими педагогічної техніки є:***

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

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

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

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

## **2. Внутрішня техніка вчителя**

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

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

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

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

- педагогічний оптимізм;
- впевненість у собі, відсутність страху перед дітьми;
- уміння володіти собою, відсутність емоційного напруження;
- наявність вольових якостей (цілеспрямованості, самовладання, рішучості).

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

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

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

**Музикотерапія** – засіб керування психічним станом людини за допомогою музики.

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

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

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

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

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

У системі засобів керування психічним станом особливе місце посідає **аутогенне тренування**. Це спеціальні вправи, спрямовані на формування у людини навичок свідомого впливу на різні функції організму – навичок самонавіювання.

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

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

**Поради** вчителю щодо запобігання роздратованості:

- *умійте відволікатися від турбот на певний час* (намагайтеся позбутися гнітючих думок; у жодному разі не передавайте свій настрій людям, котрі поруч з вами, і свої похмурі думки. Не перетворюйте свою неприємність на світову проблему);

- *іноді потрібно й поступитися* (бійтеся бути примхливим; прислухайтеся до думки опонента і поважайте її);

- *не можна бути досконалим абсолютно у всьому* (не думайте, що ви гірші за інших, бо це спричиняє хворобливі переживання; старайтесь відмінно виконувати основну свою роботу і те, до чого справді маєте покликання);

- *не висувайте надмірних вимог* (не критикуйте інших і не намагайтеся їх перевиховувати; сприймайте людей такими, якими вони є, – і одного чудового дня ви зробите відкриття, що оточення «перевиховалося» і цілком задовольняє вас);

- *не впадайте в гнів* (привчайте себе до паузи перед можливим спалахом гніву і намагайтеся осмислити ситуацію, перейшовши на інший вид діяльності);

- *не залишайтеся на самоті зі своїми неприємностями* (розповісти – означає зробити величезне полегшення, але своєю чергою треба бути готовим уважно вислухати і чужу сповідь).

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

Доведено, що майже всі школярі відчують настрій вчителя, і на більшість із них цей настрій впливає позитивно, якщо настрій вчителя гарний, або негативно, якщо настрій поганий. Коли вчитель у гарному настрої, учні легше переносять невдачі, легше засвоюють складні вправи, урок не здається в'ялим, діти менше втомлюються. Якщо у вчителя поганий настрій, то в учнів все падає з рук, вони втрачають і віру в себе, й інтерес до уроку.

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

### **3. Зовнішня техніка вчителя**

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

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

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

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

До засобів невербальної комунікації належать:

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

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

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

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

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

**Пантоміміка** – це виражальні рухи всього тіла або окремої його частини, пластика тіла. Пантомімічний образ учителя – його візуальний портрет, який створюється поглядом, посмішкою, пластичністю і темпоритмом рухів, його красою і гармонійністю. Зверніть увагу на вчителя, який натхненно пояснює урок. Як органічно злито в нього рухи голови, шиї, рук! А Станіславський підкреслював: «Руки висловлюють думку».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Часові характеристики** – час спілкування, запізнення, затримка дій.

Як досягти зовнішньої виразності?

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

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

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

#### **4. Мовлення вчителя як засіб педагогічної праці**

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

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

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

- зробити складну тему уроку цікавою, а процес її вивчення – привабливим;
- створити щирю атмосферу спілкування в класі, встановити контакт з учнями досягти взаємопорозуміння з ними;
- сформувати в учнів відчуття емоційної захищеності, вселити віру в себе;

- описати словесно рухові дії, пояснити учням будову рухів, способи їх виконання, механізм впливу на здоров'я.

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

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

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

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

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

Виразність досягається підбором потрібних слів, а також активним використанням основних компонентів виразності усної, дикції.

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

Аналіз шкільної програми дає змогу переконатися в цьому. Так, на жаль, ще можна спостерігати приклади безбарвного, монотонного мовлення. Воно не викликає в учнів емоційного ставлення до того, про що або про кого говорить учитель, не збуджує їхньої думки.

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

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

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

У вчителів, чий стиль спілкування з учнями ґрунтується на дружньому ставленні до них, комунікативна поведінка завжди спрямована на встановлення особистісного і пізнавального контакту, запобігання негативним реакціям або зняттю їх, створення ситуації «ми» – ситуації спільних роздумів і переживань. Мовлення такого вчителя особистісно забарвлене, інтонаційно виразне, щире й безпосереднє.

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

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

## **5. Функції мовлення у взаємодії з учнями**

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

Головними є:

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

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

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

Звернімося до шкільної практики:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Фізична культура** – це частина загальної культури людства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини для гармонійного формування особистості. Нерідко про людину, котра біжить, граючи, виконує інші справи, говорять, що

вона займається фізичною культурою. Це побутове, спрощене і не зовсім точне вживання цього поняття, правильніше сказати, що людина займається тими чи іншими фізичними вправами. Заняття фізичними вправами повинні ввійти у ваше повсякденне життя. Вони сприятимуть прискореному росту, збільшенню м'язової маси, зміцненню мускулатури, покращенню функцій серцево-судинної системи, обміну речовин, підвищенню опору організму до різних видів захворювання, підвищенню розумової та фізичної роботоздатності».

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

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

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

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

Наприклад, ситуація, коли учень відчуває невпевненість і навіть страх перед новим завданням, яке здається йому непосильним. Його позиція виражена в репліках: «Я не вмію..!», «Я не знаю...», «У мене не вийде..». Як дати ці ази, щоб він повірив у себе, відкрив цей нескінчений шлях удосконалення та насолоди від уміння керувати м'ячем, а не навпаки?! Що робити з учнями, які слабко координовані? Зацікавити, допомогти повірити в чудесну країну його руху.

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

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

Дітям необхідно пояснювати, що перед кидком потрібно добре прицілитися в щит, і м'яч «рикошетом» потрапить у кошик. Спочатку треба стояти дуже близько коло щита й аналізувати кожен кидок, бо якщо кинути м'яч сильніше, то буде «переліт», а якщо слабше – «недоліт». Так у дітей виробляється «відчуття м'яча». Яка радість, коли після пояснення діти

влучають у кошик! Маленьке відкриття для дитини: «Я влучила, влучила!!!». Отже, можна влучати і справа, і зліва.

Діти повинні весь час думати, комбінувати, відкривати щось у собі. Для цього їй потрібен учитель. Трохи навчити, задати напрямом, а далі нехай кожен усе це відкриває у собі, відчує і буде ділитися, вчити своїх однокласників. Вічна професія – Вчитель.

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

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

Застосовуючи в заключній частині уроку *аутотренінг*, а можна і в підготовчій для «настрою» на активну працю, учитель повинен пояснити учням, що це таке і для чого його використовують. Діти повинні знати, що аутотренінг – це вміння керувати собою в психічному сенсі, можливість збудити себе, заспокоїти, що вкрай необхідно після фізичних навантажень, відпочити за лічені секунди, мобілізуватися.

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

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

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

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

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

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

### **? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

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

### **Практичне завдання**

Після перегляду уроку фізичної культури у загальноосвітній школі з учнями 10 класу розкрийте значення невербальних засобів у процесі спілкування з учнями. Укажіть, від яких чинників залежить вплив мовлення вчителя на учнів.

## **Тема 5 Характеристика професійно-педагогічного спілкування вчителя фізичної культури**

*Мета вивчення теми:* засвоїти компоненти професійно-педагогічного спілкування вчителя фізичної культури.

### **План**

1. Педагогічне спілкування: поняття, функції, види та особливості.
2. Класифікація засобів спілкування вчителя фізичної культури.

3. Правила та стилі педагогічного спілкування.
4. Типові моделі спілкування вчителя фізичної культури з учнями на уроках.



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



## Теоретичні відомості

### 1. Педагогічне спілкування – поняття, функції, види та особливості

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

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

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

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

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

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

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

Навчання поза спілкуванням не існує. Оскільки сутністю навчання є спілкування, навчання відбувається так і лише так, як відбувається спілкування між людьми.

**Функція педагогічного спілкування** – це випробування взаєностосунків учителя з учнями. У педагогічному процесі існують три специфічні педагогічні функції:

- *функція відкриття* дитини до спілкування, яка полягає в тому, щоб переконати дитину в позитивному ставленні вчителя до неї і цим збудити бажання спілкуватися, усунути страх, психологічні затиски;

- *функція співучасті* – обмін повідомленнями: передавати й приймати інформацію; обмін думками, задумами, рішеннями тощо;

- *функція піднесення* вихованця й збереження вчителем власної гідності, здійснення впливу, який допомагає сходженню до духовних новоутворень публічне оголошення чеснот дитини, спрямування її на певні дії, звернення до неї по допомогу).

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

Спілкування педагога з учнями є специфічними, адже за статусом вони виступають з різних позицій: учитель організовує взаємодію, учень, сприймаючи його дії, залучається до неї. Учень треба допомогти стати активним співучасником педагогічного процесу, забезпечити умови для реалізації його потенційних можливостей.

Розрізняють особистісне – орієнтоване й функціонально-рольове педагогічне спілкування.

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

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

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

Тут варто підкреслити, що педагогічне спілкування з дітьми – це творчий процес, який породжує безліч непередбачених ситуацій і взаємодій. У цьому сенсі будь-який акт взаємодії з учнями є вирішенням творчого завдання. Наприклад, як проявити творчість учителю в процесі повідомлення такої інформації і спілкування з класом, як опис техніки будь-якої фізичної вправи. Більшість учителів фізичної культури починають описувати техніку фізичної

вправи, а потім переходять до показу. А можна інакше: спочатку повідомити учням найкращий результат у виконанні цієї вправи, хто є чемпіоном світу і Олімпійських ігор, як швидко зростав результат цієї вправи, і який результат повинні показати учні в кінці навчального року, які вправи (підготовчі, підвідні та спеціальні) доцільно виконувати, щоб досягти високого результату.

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

Тож здатність учителя організувати спілкування стала підґрунтям продуктивної діяльності учня. Водночас педагогічне спілкування може складатися краще чи гірше, ефективно чи неефективно, інакше кажучи, бути професійним або непрофесійним.

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

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

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

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

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

*Особливостями педагогічного спілкування є:*

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

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

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

## 2. Класифікація засобів спілкування вчителя фізичної культури

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Невербальна комунікація** – процес взаємообміну інформацією шляхом використання для передавання повідомлень невербальних (немовних) засобів комунікації. Засоби невербальної комунікації (зовнішній вигляд, пантоміміка, міміка, контакт очей, міжособистісний простір тощо) є носіями професійно й особистісно значущої інформації. Використання й розуміння вчителем невербальних засобів допомагає підвищити ефективність взаємодії, обміну інформацією. Для дітей дуже важливим є зовнішній вигляд педагога: жести, міміка, пантоміміка, хода, символи, предмети, дії тощо.

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

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

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

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

**Міміка** – це динамічне вираження обличчя в певний момент спілкування. Хоча деякі елементи жестикуляції і міміки природні, вони загалом зумовлені вихованням. Уміле володіння ними допомагає вчителю передавати необхідну інформацію учням, відображати свій настрій і за необхідності передавати його

учням. Тому вчитель високого рівня майстерності певною мірою повинен володіти артистизмом. Недарма К.Д. Ушинський писав: «Педагогіка – не наука, а мистецтво – найширше, складне, найвище і найнеобхідніше з усіх мистецтв». Мистецтво виховання спирається на науку. Як мистецтво складне і велике воно спирається на безліч великих і складних наук; як мистецтво воно, окрім знань, потребує здатності і нахилів, і, як мистецтво, воно прагне до ідеалу, вічно досягається і ніколи повністю недоступне: до ідеалу досконалої людини».

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

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

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

У стосунках з учнями візуальний контакт виконує функцію емоційного живлення. Відкритий, доброзичливий погляд прямо в очі дитини сприяє встановленню взаємодії з нею, задоволенню її емоційних потреб. Саме в ці хвилини учні найкраще запам'ятовують сказане. З дітьми, які не дивляться на вчителя, опускають очі або відвертаються, важко спілкуватися, вони відчують глибоку самотність. У навчанні й позаурочний час їм потрібен ласкавий погляд, підбадьорливий дотик дорослого, що знімає тривожність, страх, виховує впевненість у собі.

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

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

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

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

Поєднання мовленнєвих і немовних засобів спілкування, їх єдність є важливою передумовою виховного впливу педагога на учнів, щоправда, в ряді досліджень показано, що для представників різної статі роль тих чи інших засобів спілкування різна (рис. 2).

Значення невербальних засобів у процесі спілкування:

1. Учителю слід уважно вивчати можливості свого обличчя, виробляти вміння користуватися виразним поглядом, уникати надмірної динамічності м'язів обличчя і очей («бігаючі очі»), а також пасивної статичності («кам'яне обличчя»).

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

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

### **ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ**

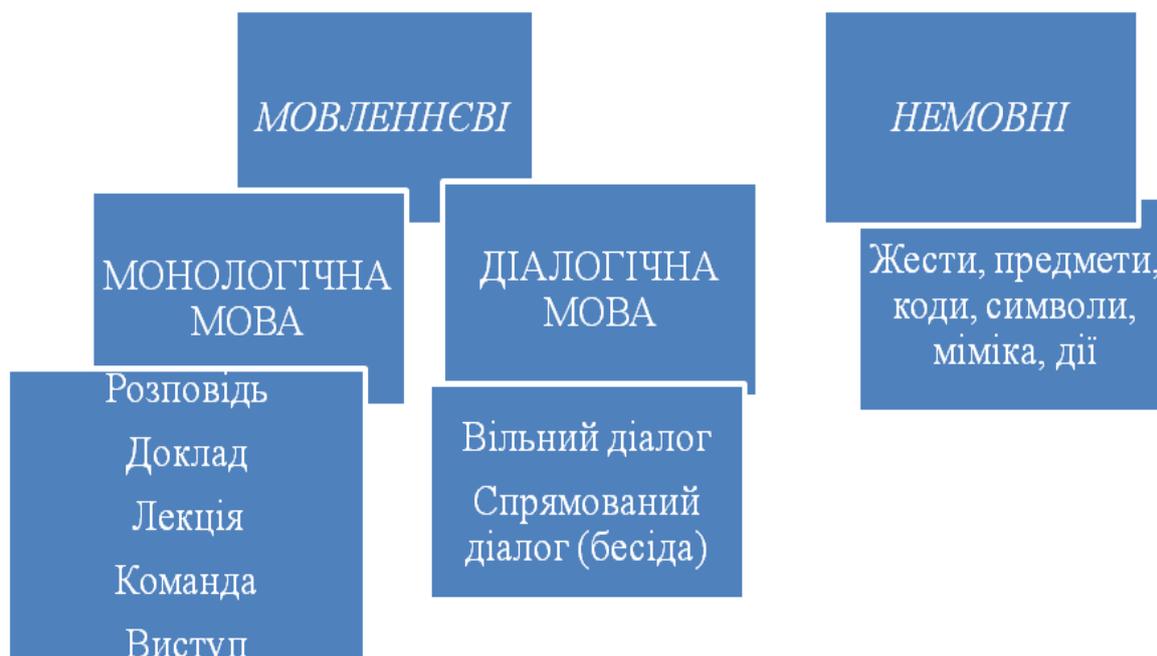


Рисунок 2 – Класифікація засобів спілкування

### **3. Правила та стилі педагогічного спілкування**

Дотримання правил педагогічного спілкування вбереже педагога від багатьох труднощів та помилок, які підстерігають його в практичній діяльності. Стислий виклад можна звести до таких пунктів.

*Правило 1.* Цілеспрямовано вибудовуйте стосунки з дітьми.

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

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

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

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

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

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

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

*Правило 8.* Організуючи спілкування з дітьми, спокійно намагайтеся відчувати їхній настрій, який розвивається під час спілкування.

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

*Правило 10.* Будьте тактовними під час спілкування. Ніколи не вказуйте учневі на недоліки його характеру.

*Правило 11.* Постійно удосконалюйте інструмент спілкування – власне мовлення.

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

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

Стиль спілкування з дітьми – категорія соціальна. Стилеві особливості педагогічного спілкування і педагогічного керівництва залежать, з одного боку, від індивідуальності педагога, від його компетентності, комунікативної культури, емоційно-морального ставлення до учнів, творчого підходу до

професійної діяльності, з іншого боку, від особливостей дітей, їхнього віку, статі, вихованості й особливостей учнівського колективу, з яким учитель вступає в контакт.

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

- *спілкування на підставі захоплення спільною творчою діяльністю*; ґрунтується на активно-позитивному ставленні до учнів;

- *спілкування на основі дружнього ставлення*; базується на особистісному позитивному сприйнятті учнями вчителя, який виявляє приязнь, повагу до дітей, але слід остерігатися перетворення дружніх взаємин на панібратські;

*Виділяють і негативні стилі спілкування. До них можна віднести:*

- *спілкування – дистанція*; обмеження спілкування формальними стосунками; педагог, якому властивий такий стиль, може позитивно ставитися до учнів, але в організації діяльності він ближчий до авторитаризму;

- *спілкування – залякування*; поєднує негативне ставлення до учнів і авторитарність у способах організації діяльності; при цьому стилі не може бути співтворчості;

- *спілкування – загравання*; поєднує позитивне ставлення до дітей з лібералізмом; ґрунтується на пошуку прийомів завоювання дешевого авторитету, молоді вчителі вибирають цей стиль через брак досвіду професійної діяльності.

#### **4. Типові моделі спілкування вчителя фізичної культури з учнями на уроках**

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

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

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

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

**Ліберальний стиль спілкування** – це педагогічна взаємодія між суб'єктами освітньо-виховного процесу, яка характеризується низьким рівнем вимог, потураннями учням та відсутністю стійкої педагогічної позиції. Робота

йде сама по собі. Відсутність співпереживання й співробітництва. Тон байдужий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У чистому вигляді стилі не існують, а їхні перераховані варіанти не вичерпують усе розмаїття вироблених під час педагогічної практики стилів спілкування.

У системі спілкування яскраво проявляється індивідуальність особистості вчителя.

### **? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

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

### **Практичне завдання**

Створіть презентацію «Професійно значущі якості педагога, необхідні для ефективного спілкування».

## ***РОЗДІЛ 3 ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ***

### **Тема 6. Професійне становлення майбутніх учителів фізичної культури**

*Мета вивчення теми: засвоїти складові структури професійного становлення молодого вчителя фізичної культури.*

#### **План**

1. Адаптація молодого вчителя фізичної культури до педагогічної діяльності.
2. Педагогічне покликання до професійної діяльності вчителя. Найважливіші задатки професії вчителя.
3. Вимоги до діяльності вчителя фізичної культури.
4. Оцінка ефективності професійної діяльності вчителя фізичної культури.
5. Підвищення професійної майстерності вчителя фізичної культури.

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



## Теоретичні відомості

### 1. Адаптація молодого вчителя фізичної культури до педагогічної діяльності

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

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

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

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

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

*Третій напрям* – звикання до нового середовища, що потребує іншого життєвого ритму: відбувається різка зміна режимів праці, відпочинку, побуту. Якщо раніше в житті студента була присутня певна сьогоденна нестабільність (очікування змін із студента-педагога), то тепер повинна формуватися нова якість – професіоналізм.

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

- *адаптивна ситуація* – це перехід особистості з одного середовища в інше;
- *адаптивна потреба* – це відповідна реакція особистості на зміну певних умов соціального середовища, що супроводжується приведенням їх у відповідність.

Потреба різкої зміни багаторічного, звичного робочого стереотипу, прийняття системи орієнтації, інших принципів організації – процес доволі

складний і супроводжується негативними переживаннями, нервовими зривами й стресовими реакціями в разі незадовільної адаптації (дезадаптація).

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

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

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

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

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

- батьків, які, з одного боку, вимагатимуть від учителя підвищеної уваги до своєї дитини, бажають, щоб учитель її «виправдав», «перевиховав», «змусив робити те, що потрібно», а з іншого – щоб на їхню дитину не надто тиснули, оберігали її;

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

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

Якими б вдалими не були стосунки учителя фізичної культури з педагогічним колективом, головними для нього є його стосунки з учнями, саме в них може реалізуватися те, заради чого він свого часу обрав професію педагога, і саме тут можуть зазнати остаточного краху його ідеалізовані очікування, виявитися факт неправильного професійного вибору. Так, якщо постійні, тривалі конфлікти з педагогічним колективом ще залишають учителю надії на те, що змінивши місце роботи, все буде інакше, то стійкі негативні стосунки з учнями найчастіше спричиняють рішення залишити педагогічне середовище.

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

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

Найчастіше учні випробують учителя на «міцність» у таких ситуаціях:

- коли в дітей є досвід негативної взаємодії з учителями, і вони очікують, що новий педагог вестиме таку саму лінію поведінки. Тому вони приймають рішення знати, що в разі потреби можуть постояти за себе;

- коли фізичну культуру викладали в школі кілька вчителів, які ненадовго залишалися в школі. Тоді учні роблять висновок, що й цей працює тимчасово і довго не затримається, тому немає потреби дотримуватися правил поведінки, техніки безпеки, спортивної форми, відвідування занять тощо;

- коли фахівець, якого змінив молодий учитель фізичної культури, був для дітей особливо дорогим і близьким. Тоді вони : а) не приймають будь-якого нового вчителя, намагаючись повернути попереднього; б) розцінюють доброзичливе прийняття нового учителя, як зраду того, хто пішов; в) прагнуть негайно випробувати новачка, щоб пересвідчитись у тому, чи він взагалі може претендувати на те, щоб посісти місце попереднього вчителя;

- інколи учні просто бешкетують для того, щоб трохи попустувати, погратися, прикрасити шкільне життя, якщо воно взагалі нудне, нецікаве.

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

- молодий фахівець не знає учнів в обличчя, відчуває значні труднощі при звертанні до дітей. Тому, якщо потрібно вирішувати конкретні ситуації на уроці, він щоразу повинен шукати нові форми звернення;

- він ще не вміє правильно розподілити час на уроці, тому часто затягує або не встигає провести заключну частину уроку. Важко дається забезпечення дзеркального показу фізичних вправ, використання групового та індивідуальних способів організації навчальної діяльності учнів, вибір робочого місця в спортивному залі та на спортивному майданчику тощо.

Такі ситуації демонструють недосвідченість учителя і стають приводом до іронічного ставлення з боку дітей.

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

Таке одночасне бачення приходить з досвідом, якщо вчитель прагне його набути. При цьому дуже важливим є власний розвиток. Адже професія вчителя фізичної культури передбачає постійні адаптаційні процеси: кожен учень,

кожен клас очікує від учителя певних якостей, і якщо їхні сподівання не справдилися, «замикається» від взаємодії з ним.

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

Успіх взаємин з учнями переважно залежить від того, як молодий учитель утвердився в педагогічному колективі, а які в нього стосунки з колегами – не менш важлива складова роботи вчителя.

Не шукайте в професійній діяльності членів педагогічного колективу недоліків.

#### **Треба завжди пам'ятати:**

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

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

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

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

*2. Спостережливість та обдуманість у стосунках, тактовна поведінка.*

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

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

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

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

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

**Етика спілкування з керівником навчального закладу повинна бути спрямована:**

- на допомогу керівникові створити в колективі доброзичливу етичну атмосферу, сприяти зміцненню справедливих взаємин. Пам'ятайте, що ваш керівник потребує цього насамперед;

- не намагайтеся нав'язувати керівникові свою думку або командувати ним. Ваші пропозиції або зауваження висловлюйте тактовно і ввічливо. Ви не можете щось прямо наказувати, але можете сказати: «Як ви ставитеся до того, щоб.....» тощо;

- якщо в колективі може статися або вже сталася якась радісна або неприємна подія, про це необхідно повідомити керівника. У разі неприємностей намагайтеся допомогти йому полегшити вихід зі складної ситуації та запропонувати своє бачення у вирішенні проблеми;

- не розмовляйте з директором категоричним тоном, не говоріть завжди тільки «так» або «ні», бо коли ви постійно погоджуєтесь, справляєтесь враження підлабузника, а коли завжди говорите «ні», стаєте постійним подразником;

- не варто звертатися за допомогою, за порадою або пропозицією «через голову» вашого керівника, за винятком екстрених випадків, інакше вашу поведінку можуть розцінити як неповагу, нехтування думкою директора або сумнів щодо його компетентності. У будь-якому випадку ваш безпосередній керівник при цьому втрачає свій авторитет;

- якщо вас призначили відповідальним, за щось, делікатно поруште питання і про ваші права. Завжди пам'ятайте, що відповідальність не може бути реалізована без відповідної свободи дії.

**Етика спілкування з колегами:**

- не вимагайте особливого ставлення до себе або особливих привілеїв;
- спробуйте досягти чіткого розподілу прав і відповідальності щодо виконання спільної діяльності;

- не ставтеся упереджено до своїх колег і намагайтеся не зважати на різні забобони й плітки під час спілкування з ними;

- називайте своїх колег на ім'я та по батькові і намагайтеся робити це частіше;
- усміхайтесь, будьте доброзичливими й використовуйте все різноманіття прийомів та засобів, щоб продемонструвати добре ставлення до співрозмовника. Пам'ятайте: що посіяв, те й вродить;
- не обіцяйте, якщо не зможете виконати обіцяного;
- не перебільшуйте своєї значущості та своїх можливостей. Якщо вони не справдяться, Вам буде незручно;
- не намагайтеся «лізти людині в душу». На роботі не прийнято розпитувати про особисті справи, а тим більше – про проблеми;
- слухайте не себе, а співрозмовника;
- не намагайтеся видаватися кращим, розумнішим, цікавішим, ніж Ви є насправді. Рано чи пізно все викриється.
- посылайте імпульси Ваших симпатій – словом, поглядом, жестом, дайте учасникові спілкування зрозуміти, що він Вас цікавить. Усміхайтесь, дивіться прямо в очі;
- сприймайте Вашого колегу як особистість, яку слід поважати самому, а не як засіб для досягнення певної мети.

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

## **2. Педагогічне покликання до професійної діяльності вчителя. Важливі задатки професії вчителя**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Важливим компонентом у структурі педагогічної майстерності є **професійна придатність**.

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

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

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

бути представлена не в повному обсязі, однак визначається яка є в наявності і проявляється у професійно-значущих особистісних якостях.

Оволодіння учительською професією також вимагає відповідних **здатків**.

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

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

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

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

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

- *Значним задатком педагогічної професії є зовнішня привабливість особистості*, яка зумовлюється рисами обличчя і фігури, що відповідають педагогічним вимогам до зовнішнього виду вчителя.

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

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

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

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

### **3. Вимоги до діяльності вчителя фізичної культури**

Учитель фізичної культури повинен усвідомити свій високий громадянський обов'язок – виховання гідних громадян незалежної України і виховувати підрастаюче покоління власним прикладом служіння справі, Вітчизні.

#### **До вчителя висувають професійні та особистісні вимоги:**

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

Сьогодні не можуть залишити поза увагою фахівців фізичної культури вимоги, які висуваються до педагогів у Законі України «Про загальну середню освіту», а саме: «Педагогічним працівником повинна бути особа з високими моральними якостями, яка має відповідну педагогічну освіту, належний рівень професійної підготовки, здійснює педагогічну діяльність, забезпечує результативність та якість своєї роботи, фізичний та психічний стан здоров'я якої дозволяє виконувати професійні обов'язки в навчальних закладах середньої освіти».

#### **Обов'язки вчителя фізичної культури:**

- несе відповідальність за виконання навчальної програми з предмета в тих класах, де викладає;
- спрямовує свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності;
- формування звичок здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я школярів;
- створює умови для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення учнів;
- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання;
- використовує у своїй роботі сучасні методи навчання і виховання;
- організовує та проводить позакласну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями відповідно до загальношкільного плану;
- бере участь у роботі Спортивної спілки учнівської молоді;
- проводить заняття з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної групи (за наказом керівника навчального закладу);
- надає методичну допомогу вчителям початкових класів, учителям-предметникам, вихователям груп подовженого дня щодо проведення оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- стежить за результатами медичних оглядів, знає фізичну підготовленість і функціоналі можливості кожного учня. Якщо в учня з'являються ознаки втоми

або він скаржиться на слабкість чи погане самопочуття, має негайно відіслати його до лікаря;

- проводить роботу для підготовки суддів із числа учнів з певного виду спорту;
- підтримує зв'язки з батьками та тренерами учнів;
- розробляє й періодично переглядає інструкції з охорони праці і подає на затвердження директору;
- один раз на п'ять років має проходити навчання на курсах підвищення кваліфікації із предмета і один раз на три роки – з безпеки життєдіяльності з подальшою атестацією і присвоєнням кваліфікаційної групи;
- постійно підвищує педагогічну майстерність і фаховий рівень.

#### **4. Оцінка ефективності професійної діяльності вчителя фізичної культури**

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

Виправлення вказаних негативних явищ багато в чому залежить від учителів фізичної культури, від їхнього авторитету, компетентності та організаційних здібностей.

Керівництво діяльністю в умовах освітньо-виховного процесу з фізичного виховання має також додаткові складності, пов'язані з необхідністю протистояти втомі, яка виступає в ролі чинників, що сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, прояву вольових зусиль, витримки, терпіння.

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

Учитель фізичної культури повинен комплексно вирішувати завдання формування людини.

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

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

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

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

Узагальнення багаторічного досвіду роботи вчителів із фізичної культури свідчить про те, що в кожного вчителя є свої, сильні або слабкі сторони професійної діяльності. Один має ґрунтовну теоретичну підготовку зі спеціальності, інший висококласну рухову підготовку, третій – добре розвинені організаційні та методичні здібності. Але немає сумніву, що вчитель фізичної культури повинен володіти достатньо високою майстерністю з усіх названих складових.

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

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

**Формальна оцінка здійснюється за такими критеріями:**

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

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

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

**Особистісна оцінка** – враховує результативність діяльності за особливостями особистості самого вчителя.

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

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

займаються у секціях, регулярність відвідування секційних занять, активність, інтерес учнів до занять фізичною культурою.

Серед учителів фізичної культури провели оцінку значущості виховного, оздоровчого, освітнього та змагального ефектів у структурі успішності професійної діяльності. З'ясували, що близько 80% учителів відзначили найбільш значущим у професійній діяльності освітній ефект; 72% учителів – віддали друге за значущістю місце оздоровчому ефекту.

Рівень особистої професійної реалізації був таким: 25% вчителів були оцінені на 2 бали, за п'ятибальною системою оцінювання; 46% вчителів оцінені на 3 бали, 23% – на 4 бали і 6% вчителів – на 5 балів.

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

Найкращими критеріями ефективності діяльності вчителя фізичної культури можуть бути:

1. Емоційний відгук учнів на уроки, які проводить учитель (зацікавленість, активність, зосередженість).

2. Задоволеність або незадоволеність учнів заняттями фізичною культурою на уроці та у спортивних секціях, якими керує вчитель.

3. Регулярність відвідування уроків, секційних занять, стабільність складу учнів; кількість учнів, які займаються фізичною культурою і спортом.

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

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

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

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

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

## **5. Підвищення професійної майстерності вчителя фізичної культури**

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

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

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

Для того щоб стати професійно підготовленим учителем – майстром, учителю фізичної культури необхідно близько п'яти-шести років працювати у школі. Однак і потім триває його вдосконалення як професіонала. У зв'язку з віком відбуваються зміни в рівні фізичної підготовленості, змінюється структура діяльності вчителя фізичної культури. Все більшу роль відіграє його вміння керувати навчально-виховним процесом на уроці, залучати виконавців із числа учнів, що здатні виконати досить складні фізичні вправи, які учителю з певних причин виконати важко, а іноді недоцільно (через, що при виконанні вчителем точність відтворення основних характеристик руху погіршується).

Усе це свідчить про те, що майстерність вчителя має динамічну характеристику, і процес професійної підготовки вчителя фізичного виховання довготривалий, який умовно можна розподілити на три етапи (довишівська підготовка, вишівська та післявишівська підготовка). Кожний етап має особливості, провідні форми та методи роботи – все це сприяє формуванню професійної майстерності вчителя фізичного виховання.

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

Існує кілька способів *підвищення майстерності вчителя фізичної культури*:

- *підвищенні кваліфікації* на курсах післядипломної педагогічної освіти для підвищення рівня інформативності й розширення знань, розвиток комунікативної компетентності вчителів, формування цінностей та напрацювання необхідних практичних навичок відповідної підготовки по відношенню до свого життя та життя учнів;

- *участь у проведенні педагогічних читань, методичних об'єднаннях, педагогічних семінарах, конференціях, у заходах з обміну досвідом.*

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

- через відвідування і аналіз уроків більш досвідченими вчителями;
- через підвищення своєї професійної та загальної ерудиції (читання спеціальної наукової літератури; читання спортивної преси, перегляд телепередач про спортивні змагання, Інтернет, аудіоінформації, відвідування спортивних змагань);

- через повсякденний аналіз своєї педагогічної діяльності (запис, фіксування ефективних методів, засобів діяльності учнів, вплив використання вправ з розвитку фізичних якостей тощо);

- через проведення досліджень, пов'язаних з діяльністю учнів і вчителя.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Самоосвіта* – це найбільш ефективна форма підвищення своєї професійної майстерності. Немає такого вчителя, який не знає цього, але не кожен вчитель фізичної культури займається самоосвітою в певній системі. Адже самоосвіта – це високий рівень самодисципліни, чіткого уявлення, на які питання, розділи необхідно спрямувати свої знання, у якому обсязі, які уміння сформулювати. Щоб досягти високого рівня самоосвіти, необхідно мати

індивідуальний план, точніше програму з урахуванням рівня освіти, тривалості праці, умов, у яких вчитель планує свою діяльність.

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

### **? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

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

### **Практичне завдання**

Опишіть найважливіші задатки до професії вчителя фізичної культури школи після відвідування загальноосвітньої школи під час проходження педагогічної практики.

## **Тема 7 Характеристика особливостей професійної діяльності 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 вчителя 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, страховка 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 в освітньо-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.

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

- велика, порівняно з навчальним кабінетом, навчальна площа (спортивний зал, ігровий майданчик тощо);
- керівництво учнівським колективом, який активно переміщується по місцю проведення заняття (залу, стадіону, ігровому майданчику) протягом усього уроку, що вимагає значної концентрації уваги;
- організація роботи спортивних секцій, тренування збірних шкільних команд із різних видів спорту;
- планування загальношкільних фізкультурно-спортивних заходів 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 із 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 страхування при виконанні важких фізичних вправ;
- використання численного спортивного інвентарю і обладнання без ризику для здоров'я дітей;
- залучення всіх учнів до виконання фізичних вправ одночасно;
- робота з різними віковими групами дітей в один день послідовно (урочна форма роботи) або одночасно (позакласні та позашкільні заходи);
- робота з великою кількістю школярів різного віку (масові заходи);
- підбір фізичного навантаження з урахуванням індивідуального й вікового рівня розвитку дітей, стану їх здоров'я, особливостей психофізичного розвитку, а також рівня їх фізичної підготовленості;

- відповідальність за здоров'я та життя учнів;
- наявність вольового, командного голосу, володіння спеціальною термінологією.

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

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

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

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

**Авторитет хизування** зазвичай 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.

**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** (від лат. *professio* – фахівець 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 вміння:**

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

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

- 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 вміння:**

- встановлення оптимальних взаємовідносин з окремими учнями, групами, колективом учнів на основі морально-етичних вимог до діяльності педагога;
- сприяти формуванню позитивної мотивації творчого ставлення учнів до заняття;
- формування відповідального ставлення учнів до навчальної роботи, своєчасна підтримка учнів, яким потрібна допомога;
- варіативність власних дій 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 вміння:**

- 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, вміння викласти власні думки та висновки, що містять узагальнені результати дослідження;
- мати уяву про інноваційні технології по своїй спеціальності.

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

Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним впровадженням 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 освітньо-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.

**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.

Унаслідок динамічного навантаження на кістково-м'язовий апарат виникають больові відчуття різної сили в суглобах та м'язах кистей рук; оніміння та уповільнена рухливість пальців; судоми м'язів кисті; ниючий біль 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, варикоз – 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 трансформується 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 хвороби 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. Охарактеризуйте зміст професіограми вчителя фізичної культури.

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

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

### Практичне завдання

Продіагностуйте свою схильність до педагогічної професії, пройшовши тест.

**Інструкція:** визначте і оцініть ступінь виразності 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 вразливою під час спілкування ( у відповідь на критику, зауваження)?

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

3. Чи часто у Вас буває піднесення і зниження настрою?

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

5. Чи сильно Вас втомлює галаслива весела компанія?

6. Чи соромитеся Ви, 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 на самоті?

9. Чи довго Ви добираєте потрібні слова, коли доводиться розмовляти?

10. Чи віддаєте Ви перевагу вузькому колу постійних знайомих перед новими знайомствами?

#### **Залежно від набраної кількості балів робиться висновок:**

- 40-50 балів – Вам не дуже підійдуть професії з частими й напруженими міжособистісними контактами;

- 30-40 балів – Ви будете відчувати певний постійний дискомфорт, який доведеться постійно переборювати зусиллям волі;

- 20-30 балів – робота завдаватиме Вам певних незручностей, але загалом задовольнятиме вас;

- 10-20 балів – Вам підходить робота, пов'язана зі спілкуванням.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Боляк А. А., Коломоець Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2021. 160 с.
2. Вовчанська В. В. Професійна майстерність учителя фізичної культури. Тернопіль : ТНПУ, 2014. 226 с.
3. Зеркалов Д. В. Охорона праці в галузі. Загальні вимоги : навч. посіб. Київ : Основа, 2011. 551 с.
4. Максимчук І. А. Основні знання і уміння фахівця галузі фізичної культури. Київ : Планер, 2011. 534 с.
5. Матвійчук Т. Ф. Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури : навч.-метод. посіб. для ВНЗ. Львів : СПОЛОМ, 2014. 82 с.
6. Папуша В. Г. Книжка молодого вчителя фізичної культури. Тернопіль : Підручники і посібники, 2017. 181 с.
7. Шишкіна Л. М. Самоосвіта педагога – необхідність сучасного суспільства : метод. посіб. Алчевськ : ВПУ, 2016. 23 с.

### Додаткова:

1. Данило С. М. Особливості професійно-педагогічної діяльності учителя фізичної культури і його готовність до роботи з фізичного виховання. *Молодий вчений*, 2017. №3. С.124–127.
2. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність хрестоматія. Київ : Вища школа, 2006. 239 с.
3. Коцур Н. І. Ризики професійних захворювань учителя та оздоровчі технології їх попередження. *Молодий вчений*. 2017. №9. С.92–96.
4. Майтак Т. М. Педагогічна діяльність як фактор формування професійної деформації особистості вчителя. Актуальні проблеми психології в освіті. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2012. 231 с.
5. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. С. 91–96.
6. Стецюк Л. І. Ефективний урок: структура, самоаналіз, аналіз : метод. посіб. Вінниця : ММК, 2014. 74 с.
7. Тимошенко О. Професійно-мовленнєва культура у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : НПУ, 2017. С.31–35.
8. Федорчук В. В. Основи педагогічної майстерності. Кам'янець-Подільський : КПУ, 2008. 140 с.

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

#### **Інформаційні джерела:**

1. Блог ЛДЕР. URL : <http://mofizkult-zp.blogspot.com>
2. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу. URL: [http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page\\_16.html](http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html).
3. Миронова В. В. Інформаційна культура як основа загальної культури людини. URL: <http://surl.li/toztr>.
4. Нова фізична культура. Prometheus. URL : <http://surl.li/trywb>.
5. Нормативна база освітнього процесу Запорізького національного університету. URL: [http://sites.znu.edu.ua/navchalnyj\\_viddil/3647.ukr.html](http://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/3647.ukr.html).
6. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 09.12.2015 № 1320-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80#n12>.

#### **ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА**

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

Навчальне видання  
(українською мовою)

Чиженок Тамара Макарівна  
Коваленко Юлія Олексіївна

ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ УЧИТЕЛЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчальний посібник  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності 014 «Середня освіта»  
освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»

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