



## **Тема 1. Психолого-педагогічний аспект фізичної культури і спорту**

**Мета вивчення теми:** набути уявлення про педагогічний аспект фізичної культури та спорту; усвідомити специфічні особливості фізичного виховання; ознайомитися з основними проблемами та завданнями психології фізичної культури і спортивної діяльності; психолого-педагогічні технології у фізичній культурі і спорті.

### **План**

1. Педагогічний аспект фізичної культури та спортивної діяльності.
2. Загальнонаукова характеристика психології фізичної культури та спортивної діяльності.
3. Психолого-педагогічні технології у фізичній культурі і спорті.

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

### **Теоретичні відомості**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологічна підготовка має низку істотних особливостей:

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

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

1. психофізіологічний;
2. власне психологічний;
3. соціально-психологічний.

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

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

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

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

Зміст психології спорту детермінований двома науками – психологічною і спортивною.

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

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

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

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

– вивчення психологічних аспектів теоретичної підготовки та морального виховання спортсменів.

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

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

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

### **3. Психолого-педагогічні технології у фізичній культурі і спорті.**

В цей час у педагогічний лексикон міцно ввійшло поняття педагогічної технології. Однак у його розумінні й уживанні існують неабиякі утруднення.

Технологія – це сукупність прийомів, застосовуваних у якій-небудь справі, майстерності, мистецтві (тлумачний словник).

Педагогічна технологія – сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів; вона є організаційно-методичним інструментарієм педагогічного процесу (Б. Лихачов).

Педагогічна технологія – це змістовна техніка реалізації навчального процесу (В. Беспалько).

Педагогічна технологія – це опис процесу досягнення планованих результатів навчання (І. Волков).

Технологія – це мистецтво, майстерність, уміння, сукупність методів обробки, зміни стану (В. Шепель).

Технологія навчання – це складена процесуальна частина дидактичної системи (М. Чошанов).

Педагогічна технологія – це продумана в усіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації та проведення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і вчителя (В. Ченцов).

Педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування й визначення всього процесу викладання та засвоєння знань із обліком технічних і людських ресурсів та їхньої взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти (ЮНЕСКО).

Педагогічна технологія означає системну сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, використуваних для досягнення педагогічних цілей (М. Кларін).

Поняття «педагогічна технологія» може бути представлене трьома аспектами: 1) науковим: педагогічні технології – частина педагогічної науки, що вивчає й розробляє цілі, зміст і методи навчання та проектувальних педагогічних процесів; 2) процесуально-описовим: опис (алгоритм) процесу, сукупність цілей, змісту, методів і засобів для досягнення планованих результатів навчання; 3) процесуально-діючим: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів. Таким чином, педагогічна технологія функціонує і як наука, що досліджує найбільш раціональні шляхи навчання, і як система способів, принципів і регулятивів, застосовуваних у навчанні, і як реальний процес навчання.

Поняття «педагогічна технологія» в освітній практиці вживається на трьох ієрархічно супідрядних рівнях:

- загальнопедагогічний (загальнодидактичний) рівень – загальнопедагогічна (загальнодидактична, загальновиховна) технологія характеризує цілісний освітній процес у даному регіоні, навчальному закладі, на певному щаблі навчання. Тут педагогічна технологія синонімічна педагогічній системі: у неї включається сукупність цілей, змісту, засобів і методів навчання, алгоритм діяльності суб'єктів та об'єктів процесу;

- методичний (предметний) рівень: предметна педагогічна технологія вживається у значенні «часткова методика», тобто як сукупність методів і засобів для реалізації певного змісту навчання й виховання в рамках одного предмета, класу, учителя (методика викладання предметів, методика навчання, що компенсує, методика роботи вчителя, вихователя);

- локальний (модульний) рівень: локальна технологія являє собою технологію окремих частин навчально-виховного процесу, рішення часткових дидактичних і виховних завдань (технологія окремих видів діяльності, формування понять, виховання окремих особистісних якостей, технологія уроку, засвоєння нових знань, технологія повторення й контролю матеріалу, технологія самостійної роботи т).

Розрізняють ще технологічні мікроструктури: прийоми, ланки, елементи тощо. Вибудовуючись у логічний технологічний ланцюжок, вони утворюють цілісну педагогічну технологію (технологічний процес) або алгоритм.

Технологічна схема або алгоритм – умовне зображення технології процесу, поділ його на окремі функціональні елементи й позначення логічних зв'язків між ними. Технологічна карта – опис процесу у вигляді покрокової, поетапної послідовності дій (часто у графічній формі) із вказівкою застосовуваних засобів.

Отже, у технологіях більше представлені процесуальний, кількісний і розрахунковий компоненти, у методиках – цільова, змістовна, якісна та варіативно-орієнтовна сторони. Технологія відрізняється від методик своєю

відтворюваністю, стійкістю результатів, відсутністю багатьох «якщо» (якщо талановитий учитель, якщо здатні діти, гарні батьки тощо).

Змішання технологій і методик приводить до того, що іноді методики входять до складу технологій, а іноді, навпаки, ті або інші технології – до складу методик навчання. Зустрічається також застосування термінів-ярликів, не зовсім науково коректне, що закріпилося за деякими технологіями (колективний спосіб навчання, метод Шаталова, система Палтишева, вальдорфська педагогіка та ін.).

Педагогічні технології спілкування – це сукупність методів, прийомів та способів, які використовуються педагогом для організації взаємодії з учнями, батьками та колегами, з метою досягнення педагогічних цілей. Вони охоплюють як вербальні (мова, тон голосу), так і невербальні засоби (міміка, пантоміміка, зовнішній вигляд), а також управління психофізичним станом.

Основні елементи педагогічних технологій спілкування: **стиль спілкування** (індивідуально-типологічні особливості педагога, які визначають його взаємодію з іншими. Найбільш ефективним вважається демократичний стиль, де педагог підтримує активну участь учнів у процесі навчання та взаємодії); **техніка спілкування** (уміння ефективно використовувати різні засоби спілкування, як-от вербальні та невербальні, а також вміння керувати своїм психофізичним станом); **педагогічний діалог** (взаємодія, яка дає можливість кожному учаснику висловити свою думку та самовиразитись); **взаємодія в групах** (організація ефективної роботи в групах, де кожен учасник відчуває себе важливим та бере активну участь); **інтерактивна функція** (педагогічне спілкування спрямоване на обмін не тільки знаннями та ідеями, а й діями).

Психологічні технології забезпечують умови розвитку особистості, здійснення її права на творчий внесок, на особистісну ініціативу, на свободу саморозвитку. Освоєння та застосування різних психотехнологій, здатні значно прискорити процеси оновлення системи освіти загалом.

Серед основних психотехнологій, які сприяють формуванню ціннісно-мотиваційної сфери освітян, повноцінному професійному розвитку, подоланню кризових ситуацій, досягненню емоційної стійкості виділяють психопрофілактику, психологічне консультування, психокорекцію.

Психопрофілактика – створення умов, які сприяють адекватному реагуванню особистості на проблеми, що виникають при взаємодії зі світом професій. Вона спрямована на запобігання ситуацій, що викликають кризи, стреси, психологічну напругу, неблагополуччя в особистісному розвитку, а також на розробку рекомендацій щодо поліпшення соціально-професійних умов і підвищення психологічної несприйнятливості до факторів, що викликають психологічну напругу.

Психологічне консультування – процес надання допомоги особистості в подоланні кризових ситуацій, формуванні ціннісно-мотиваційної сфери, адекватної самооцінки, адаптації до реальних умов, досягненні емоційної стійкості. Однією з найбільш результативних форм консультування є бесіда.

Психологічна корекція – діяльність, спрямована на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування індивіда, сприяє усуненню відхилень в особистісному і професійному розвитку. Психокорекція може бути індивідуальною та груповою, коли ефект досягається при взаємовпливі та взаємодії всіх учасників групи.

Дієвими формами психологічної корекції є коучинг і тренінг.

Коучинг – індивідуальне тренування з метою мобілізації внутрішнього потенціалу особистості, формування мотивації, яка веде до досягнення кінцевого результату, підвищення ефективності діяльності в процесі самостійного вирішення проблем, що перешкоджають досягненню мети.

Результативність тренінгу полягає в тому, що передбачається вирішення проблем всього колективу освітньої установи, виявлення розбіжностей, неузгодженостей у взаємодіях педагогів та їх усунення, а також формування професійно важливих якостей окремої особистості.

Ефективними для професійного розвитку педагогів є наступні особистісно орієнтовані технології:

- підвищення соціально-психологічної компетентності (семінари, семінари-практикуми з проблем професійного розвитку, профілактики та подолання психологічних бар'єрів, проектування альтернативного сценарію професійного життя);

- удосконалення способів діяльності і супровід професійної кар'єри (створення умов для професійного зростання, підвищення кваліфікації, інноваційна діяльність, індивідуальна технологічна карта професійного розвитку);

- особистісно орієнтована діагностика (визначення психологічних бар'єрів професійного розвитку);

- оптимізація психологічного клімату в організації та міжособистісної взаємодії (кабінет психологічного розвантаження, оволодіння прийомами емоційної саморегуляції, корпоративна культура, спільні заходи).

Таким чином, ефективне використання психотехнологій в освітньому закладі сприятиме активізації особистісного потенціалу педагогів, їх самореалізації та саморегуляції внутрішнього резерву самовдосконалення, здатності перебудовуватися і адекватно реагувати на непередбачені обставини і нові вимоги, досягненню значущих результатів у професійній діяльності.

Приклади психолого-педагогічних технологій:

- технології, спрямовані на засвоєння знань та навичок: диференційоване навчання. Розрізняє рівні знань та здібностей учнів, пропонує індивідуалізовані завдання для кожного, що дозволяє учням працювати у своєму темпі та за своїм рівнем; індивідуалізація навчання: працює з кожним учнем індивідуально, враховуючи його інтереси, можливості та потреби, що сприяє розвитку індивідуальних здібностей та стимулює пізнавальний інтерес.

- технології, спрямовані на розвиток соціально-емоційних навичок: соціальний тренінг – метод, який використовується для розвитку соціальних

навичок, таких як комунікація, співпраця, емпатія та конфліктне вирішення; моделювання рольових ситуацій – учні практикують різні соціальні сценарії та ролі, що сприяє розвитку соціального інтелекту та підвищенню емпатії; тренінги з розвитку професійної ідентичності – допомагають учням та педагогам зрозуміти свої професійні інтереси, цінності та цілі, сприяючи розвитку професійної мотивації та самореалізації;

- технології, спрямовані на підтримку учнів з особливими освітніми потребами: інклюзивне навчання – забезпечує рівний доступ до освіти для всіх учнів, незалежно від їхніх особливостей, сприяє розвитку толерантності та розуміння відмінностей; експертна допомога психолога – психолог надає підтримку, консультації та психотерапію для учнів, які мають труднощі в навчанні або емоційні проблеми;

- технології, спрямовані на підтримку сім'ї: робота з батьками – надання інформації, консультацій та підтримки для батьків з метою підвищення їхньої ролі у навчанні та вихованні дітей; спільні заняття сім'ями – організація спільних занять, які об'єднують сім'ї та сприяють розвитку позитивних взаємозв'язків.

Основні принципи психолого-педагогічних технологій: увага до індивідуальних потреб учнів. Кожна технологія має бути адаптована до конкретних потреб та інтересів кожного учня; активність учнів. Учні повинні бути активними учасниками навчального процесу, а не пасивними слухачами; співпраця та комунікація. Створення середовища, в якому учні можуть спілкуватися та співпрацювати один з одним; застосування різних методів навчання. Використання різних форм навчання, щоб зацікавити учнів та зробити навчання більш ефективними; відкритість до нових знань. Постійне вдосконалення та оновлення знань та навичок вчителя; забезпечення позитивної та безпечної атмосфери. Створення такого навчального середовища, де учні будуть відчувати себе комфортно та захищено.

Приклади педагогічних технологій:

1. Технологія модульного навчання. Розбиття навчального матеріалу на окремі блоки (модулі), які учні вивчають самостійно або за допомогою вчителя.

2. Технологія розвиваючого навчання. Наголос на активну роль учня в процесі навчання, на розвиток його мислення, творчих здібностей та самостійності.

3. Особистісно-орієнтована технологія. Розгляд кожного учня як унікальної особистості, врахування його інтересів, потреб та можливостей.

4. Інформаційні технології. Застосування комп'ютерів, Інтернету та інших інформаційних засобів у навчальному процесі.

5. Технологія дистанційного навчання. Навчання, яке відбувається на відстані, за допомогою онлайн-платформ, електронних курсів та інших засобів дистанційного навчання.

6. Ігрові технології. Використання ігрових елементів (ігри, симуляції, головоломки) для навчання та розвитку учнів.

7. Диференційована технологія навчання. Врахування індивідуальних особливостей учнів та надання їм різних завдань та можливостей навчання.

8. Технологія проблемного навчання. Завдання учням вирішувати проблемні ситуації, що вимагають від них критичного мислення та творчого підходу.

9. Технологія колективного способу навчання. Навчання в групах, де учні взаємодіють між собою, обговорюють проблеми, діляться досвідом та працюють разом.

10. Технологія розвитку критичного мислення. Розвиток у учнів здатності аналізувати інформацію, виявляти аргументи, оцінювати достовірність джерел та формувати власну думку.

11. Технологія програмного навчання. Навчання, яке структуроване у вигляді програмних продуктів (навчальних програм, віртуальних ігор).

Приклади психологічних технологій:

1. Психологічне консультування. Допомога клієнту розібратися з його проблемами, емоціями, та поведінкою. Консультант використовує різні техніки, наприклад, активне слухання, відгуки, та інструменти для самооцінки.

2. Психологічна терапія. Допомога клієнту з подоланням психологічних розладів та проблем. Це може бути когнітивно-поведінкова терапія (КВП), гештальт-терапія, або інші методи.

3. Психологічна діагностика. Використання тестів та інших методів для оцінки психологічного стану людини (наприклад, виявлення депресії, тривоги, або інших розладів).

4. Психологічна реабілітація. Допомога людям, які пережили травми або захворювання, щоб повернутися до нормального життя.

5. Психологічний тренінг. Групові або індивідуальні заняття, що спрямовані на розвиток навичок, вдосконалення психологічного стану, та покращення взаємодії з іншими.

6. Медитація. Техніка, що дозволяє зменшити стрес, покращити концентрацію уваги, та підвищити самосвідомість.

7. Вправи на релаксацію. Техніки, що допомагають зменшити тривогу та напругу, наприклад, дихальні вправи.

8. Техніки управління емоціями. Навчання людей, як ідентифікувати свої емоції, та впоратися з ними.

Отже, психологічні технології – це важлива частина психологічної науки та практики, яка допомагає людям краще розуміти себе та інших, а також впоратися з проблемами та досягти цілей.

### **Питання для самоконтролю**

1. Що є предметом вивчення психології фізичного виховання?
2. Поясніть педагогічну спрямованість фізичного виховання.
3. Укажіть загальні риси психології фізичної культури та спортивної діяльності.

4. Окресліть відмінні риси психології фізичної культури та спортивної діяльності.

5. Назвіть специфічні та загальнопедагогічні завдання фізичного виховання.

6. Дайте визначення «педагогічна технологія», «психологічна технологія».