

Практичні завдання

1. 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 допустилися 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 вмієте 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 вмієте 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 виваженості, 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.

2. Проведи аналіз діяльності тренера або вчителя фізичної культури (за відеозаписом або під час відкритого заняття).

Критерії оцінки:

- Педагогічна техніка
- Комунікативні навички
- Організація уроку/заняття
- Методи стимулювання та мотивації

3. **Відеоаналіз. Завдання:** Запиши фрагмент власного тренерського/викладацького заняття (5–10 хв) та проаналізуй:

- чіткість інструкцій
- використання термінології
- невербальне спілкування
- залучення учасників