

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання та спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Шалар О.Г.

ПРАКТИКУМ З ПЕДАГОГІКИ ТА ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

навчально-методичний посібник для студентів

напряму підготовки (спеціальності) «Спорт»

Херсон

2014

УДК

ББК

Схвалено науково-методичною радою ХДУ (протокол № 1 від 21.10.2014)

Рекомендовано до друку Вченою радою ХДУ (протокол № 3 від 27.10.2014)

Шалар О.Г.

Практикум з педагогіки та педагогіки спорту: Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2014. – с.

У навчально-методичному посібнику міститься матеріал для закріплення знань студентів факультету фізичного виховання та спорту за напрямком підготовки «Спорт» з педагогіки та педагогіки спорту, а також формування практичних навичок та вмінь з навчання та виховання в галузі фізичної культури, організації педагогічної діяльності в спорті

Посібник призначений для студентів, викладачів педагогіки спорту, слухачів післядипломної освіти, вчителів.

Рецензенти:

Шипко А.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології й освітнього менеджменту ХДУ.

Грабовський Ю.А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання ХДУ.

ВСТУП

Навчальний курс «Педагогіка та педагогіка спорту» пов'язаний, в першу чергу, з допомогою майбутнім тренерам-вихователям зрозуміти свою діяльність, скласти за нею уявлення з урахуванням спортивно-педагогічних знань.

Підготовка тренера-вихователя вимагає формування у кожного студента професіонального педагога як особистості. Якщо раніше діяльність тренера зосереджувалася на виконанні розвивальної та навчальної функцій, то на сучасному етапі розвитку спорту акценти тренерської діяльності збільшуються у бік організаційних і виховних функцій.

Основною метою цієї навчальної дисципліни є підготовка студентів до практичної діяльності тренера-викладача; виконання системи завдань для самостійної роботи (опрацювання лекційного матеріалу та наукової літератури); педагогічні ситуації; завдання для самоконтролю.

У запропонованому студентам, магістрантам, молодим викладачам посібнику «Практикум з педагогіки та педагогіки спорту» здійснений певний підхід до структури і змісту курсу на принципах модульно-блочної системи навчання.

У першому змістовному модулі розкриваються педагогічні складові спорту тобто дидактичні основи тренувального процесу, керування фізичним розвитком та забезпечення фізичної підготовленості юних спортсменів.

Другий змістовний модуль присвячений соціально-педагогічним аспектам спорту, а саме вихованню як на заняттях спортом, так і в процесі фізичного виховання в школі.

Кожен змістовний модуль складається із навчальних модулів та блоків-завдань, які можуть легко доповнюватися і змінюватися. Навчальний модуль містить в собі 4 блоки-завдання: 1) оглядово-установчу лекцію; 2) індивідуальну самостійну роботу (розширений зміст теми, що вивчається) на основі якої готується виступ на семінар, доповідь, участь у віртуальному форумі тощо; 3) творчі завдання або науково-дослідну роботу (педагогічні ситуації і їх рішення, або проведення мікродослідження у вигляді самотестування або тестування друзів та близьких людей за певними соціально-педагогічними аспектами); 4) блок

контролю (контрольні запитання лекції та питання теоретичного тесту за темою, що вивчається).

Викладений у посібнику курс міцно пов'язаний із дисципліною «Психологія спорту», де окрім дидактики та виховання в процесі занять спортом представлені особливості спортивної кар'єри.

Структуру і зміст навчально-методичного посібника «Практикум з педагогіки та педагогіки спорту» можна використовувати для побудови віртуального (дистанційного) навчання студентів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

«ПЕДАГОГІЧНІ СКЛАДОВІ СПОРТУ»

Модуль 1. «Предмет та завдання педагогіки фізичної культури»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 1.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Вивчити теоретико-методичні підходи до опанування педагогіки фізичної культури як науки, специфіку методів та методики педагогічних досліджень.

Основна проблема: В діяльності спортивного педагога дуже важливо оцінити ситуацію, що склалася і у відповідності з нею обрати найбільш ефективні *засоби, принципи і методи* для її вирішення.

Провідна ідея: Перетворити педагогічні знання конкретно до діяльності тренера, керівника спортивних секцій.

План:

1. Сутність педагогіки фізичної культури, її предмет і завдання
2. Джерела та причини виникнення педагогіки фізичної культури
3. Методи науково-педагогічних досліджень

Обрані методи: лекція-бесіда, системно-структурний аналіз

Обладнання: логічно-структурні схеми

Основні поняття теми: педагогіка фізичної культури, педагогіка фізичного виховання, педагогіка спорту, козацька педагогіка, науковий метод.

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.
3. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: Підручник. – 2-ге вид., перероб. і доп. - К.: Знання-Прес, 2004. – 445 с.
4. Педагогіка: Хрестоматія / Уклад.: А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – К.: Знання-Прес, 2003. – 700 с.

5. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
6. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: учеб. для студ., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» - М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272.
7. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
8. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

Текст лекції 1 «Предмет та завдання педагогіки фізичної культури»

1.1. Сутність педагогіки фізичної культури, її предмет і завдання

Існує два змістовних тлумачення терміну «фізична культура» (ФК) – широкому та вузькому сенсі цих слів. В широкому розумінні ФК є «органічною частиною культури суспільства та особистості; це раціональне використання людиною рухової діяльності в якості фактору оптимізації свого стану і розвитку, фізичної підготовки до життєвої практики». Спорт є природною частиною цієї культури.

У другому, вузькому тлумаченні ФК характеризує базовий рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління, а саме – шкільну ФК (фізкультуру), суттєвим чином впливаючи на фізичний розвиток всіх дітей, що спричинено обов'язковістю шкільної освіти. Спорт в це визначення не входить, він займає самостійне місце, маючи в своїй основі змагально-ігрову діяльність.

Педагогіка фізичної культури (ФК) – це досить молода наука, що розвивається, та зміст якої знаходиться в стані пошуку і становлення. ***Педагогіка фізичної культури – це наука, що вивчає мету, зміст, закономірності виховання (освіти і навчання) при заняттях фізичними вправами і спортом та керування цим процесом.***

Педагогіка фізичної культури складається із двох головних розділів: *педагогіки фізичного виховання та педагогіки спорту*. Однак без знання психолого-педагогічних особливостей учнів (юних спортсменів) стає неможливим процес навчання, виховання та тренування молоді, яка є об'єктом діяльності та суб'єктом пізнання тренера-викладача з фізичної культури.

Предметом педагогіки фізичної культури є вивчення змісту, закономірностей, механізмів і специфіки педагогічного процесу з формування особистості в умовах занять фізичними вправами і спортивною діяльністю.

Об'єктом служить сама спортивна діяльність і людина, що займається нею, - його навчання, розвиток і досягнення високих особистих спортивних результатів.

Головна мета педагогіки фізичного виховання та спорту: *перетворити педагогічні знання конкретно до діяльності тренера, керівника спортивних секцій.*

Завдання педагогіки фізичної культури наступні:

1. Виявлення місця та закономірних зв'язків фізичного виховання та спорту з загальним процесом виховання в суспільстві.
2. Розробка методів наукового дослідження у фізичній культурі.
3. Вивчення, розробка і впровадження в практику даних суміжних наук щодо різного рівня занять фізичною культурою.
4. Вивчення та узагальнення досвіду роботи ведучих спеціалістів, вчителів фізичної культури і тренерів з метою збагачення педагогіки ФК пошуком нових, більш ефективних шляхів щодо досягнення спортивних і виховних результатів.
5. Розробка змісту і методів гармонізації взаємовідношень тих, хто займаються фізичною культурою на основі взаємодопомоги, співпраці і перейманням взаємних успіхів.
6. Пошуку оптимального співвідношення між вимогою до гармонійного розвитку тіла спортсмена і необхідністю деякого відхилення від цієї вимоги для досягнення успіху у обраному виді спорту.
7. Впровадження положень педагогіки ФК в практику навчально-виховного процесу в конкретних видах спорту і для кожного із заданих рівнів спортивної майстерності.
8. Визначення змісту і методики підготовки спеціалістів у вузах фізичної культури.

Кожен раз, ставлячи нове складне педагогічне завдання, спортивний педагог повинен *оцінити ситуацію*, що склалася і у відповідності з нею обрати найбільш ефективні *засоби, принципи і методи* для її вирішення.

Це творчий процес, що вимагає ґрунтовних суміжних з педагогікою знань та оволодіння методами педагогічної діагностики. Тобто варто знати людську природу і вміло застосовувати ці знання у кожному конкретному випадку.

1.2. Джерела та причини виникнення педагогіки фізичної культури

Дана педагогіка, що отримала спочатку назву «Педагогіка спорту», як самостійна галузь наукових знань починає інтенсивно розвиватися за кордоном в кінці 60-х і особливо 70-х років минулого століття в Німеччині, Польщі, США, Швейцарії, Швеції, Японії, з'явилася значна кількість публікацій за цими проблемами. В деяких західноєвропейських країнах були створені кафедри спортивної педагогіки. Наприклад у Німеччині та Швейцарії. В 1975 р. створений Міжнародний комітет з педагогіки спорту.

Яскравою сторінкою історії українського народу був визвольний рух, який покликав до життя унікальне явище не лише східнослов'янської, а й світової культури – *козацьку педагогіку*. Остання якнайтісніше пов'язана з матеріальною та духовною сферами, творцями яких було українське козацтво.

Козацька педагогіка – це частина народної педагогіки, яка формувала підростаюче покоління українців як вірних синів рідної землі. *Українська козацька система виховання* – глибоке самобутнє явище, аналогів якій не було в світі. Вона мала *декілька ступенів: дошкільне, родинне та родинно-шкільне виховання*, яке перш за все утверджувало високий статус батьківської і материнської народної козацької педагогіки.

Вже в цей період специфічною була роль батька: він цілеспрямовано займався загартуванням дітей, готував їх до подолання життєвих труднощів, здійснював військово-спортивне виховання.

Відомо, що в січових і козацьких школах перехід від букваря до часослова супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, різноманітними фізичними вправами.

Таким чином, в Україні сформувались досить ефективні фізичні вправи та ігри, що сприяли фізичному, моральному й естетичному вихованню дітей та молоді.

По ходу посилення гуманітарних тенденцій у нашому суспільстві стало очевидним, що теорія фізичної культури як прикладна наука не забезпечує повного розкриття того виховного потенціалу, яким володіє спорт в галузі підготовки людини до життя. Тому виникла потреба одночасно з наукою ТМФК і поки ще паралельно з нею розробляти питання виховання через спорт з метою повноцінної соціалізації людини в після спортивний період його життя.

Поступово «Педагогіка спорту» стверджувалася як самостійна гілка професійної педагогіки. У 2005 р. вона була введена у навчальні плани вузів фізичної культури як обов'язковий навчальний предмет під назвою «Педагогіка фізичного виховання та спорту».

Основні *причини виникнення* педагогіки фізичної культури наступні (за Б.А. Карпушиним, 2013):

- наявність об'ємного матеріалу, що потребує системного виділення головних положень, які характеризують формування особистості через спортивну діяльність;
- виникнення реальної, а не декларованої підготовки через фізичні вправи та спорт до життя та праці (наприклад, тривалі трудові дні, тижні у торгівлі, транспорті, сільському господарстві тощо; Врадіївські трагічні події спонукали дівчат до курсів і секцій фізичної самооборони);
- заміна догматичного характеру викладання на прагнення розвитку самостійних пізнавальних можливостей учнів, що було неможливим в умовах тоталітарного устрою;
- посилення освітньої спрямованості навчання завдяки використанню засобів і методів, що здобуті в загальній педагогіці (наприклад, освітньо-рефлекторна спрямованість навчання учнів фізичних вправ на уроках фізичної культури);

- *чітке виявлення діалектичного (розвивального, якісного) впливу фізичних вправ і спорту на формування моральності і впливу на здоров'я учнів, що вже не може вирішуватися в межах тих наук, що склалися в спорті;*
- *зростаюча та економічна роль самого спорту, поява нових видів, в тому числі із підвищеною небезпекою травматизму, здороження всього процесу підготовки в спорті.*

1.3. Методи науково-педагогічних досліджень

Всебічне вивчення своїх підопічних – галузь серйозної турботи спортивного педагога, і не тільки при першому знайомстві з новим складом групи. Зміни в середі вихованців відбуваються постійно: діти дорослішають, збагачується їх життєвий досвід, вони пізнають нове і щось забувають, з'являються нові риси у взаємовідносинах, нарешті, на кожному занятті виникають свої поведінкові нюанси. Для діагностики їх стану застосовують методи педагогічного дослідження.

Існує значна кількість методів наукового педагогічного дослідження. До таких методів відносяться: ***вивчення документації; відомості, що отримані від компетентних осіб (експертна оцінка), спостереження, бесіда, опитування, анкетування, самооцінка, створення педагогічної ситуації діагностичного характеру, педагогічний експеримент.***

Достовірність отриманих результатів забезпечує тільки сукупне використання декількох методів.

Вивчення документації. Основним джерелом знань є журнал класу, де існують відомості про кількість учнів, за батьків, номер домашнього телефону. Поточні оцінки учня можуть характеризувати його сумлінність, рівень інтелекту, інтерес до окремих предметів, що можна використовувати у виховних цілях при виборі методів впливу. Корисно ознайомитися з планом виховної роботи класного керівника, з робочою програмою вчителя фізичної культури, протоколами шкільних змагань і іншої документації роботи ради фізкультури.

Відомості, що отримані від компетентних осіб (експертна оцінка). Це адміністрація школи, вчителя, запрошений тренер, психолог, лікар школи та медична сестра.

Спостереження за учнями класу можна проводити на уроках, під час перерви, при переміщенні їх зі школи. Крім уроків фізичної культури має сенс провести декілька спостережень на загальноосвітніх уроках щодо отримання додаткових характеристик учнів.

Бесіда, як і інші мовні і письмові опитування, потребують попереднє осмислення педагогом завдання – що саме у підопічних варто взяти і як цього досягти, тобто спланувати зміст і методику їх проведення.

Самооцінка учнем його особистісних якостей і частоти або кількості їх прояву допомагає йому як би подивитися на себе зі сторони – очами іншої людини – і оцінити свої плюси та мінуси. Результати самооцінки разом з іншими отриманими раніше відомостями за учнів, допомагають педагогу з більшою цілеспрямованістю спонукати кожного з них до самовиховання.

Соціометрія (від лат. *societas* – суспільство і *метрія* – вимір) – метод вивчення міжособистісних відносин в первинному колективі і в інших малих групах. Але це характеризує тільки зовнішню сторону взаємовідносин, а для продуктивної організації виховного процесу необхідно мотиви цих міжособистісних відношень. Отже, якщо є впевненість у відвертості відповідей, до питання «з ким?» додається – «чому?». За відсутності такої впевненості варто використовувати інші методи дослідження: спостереження, бесіда, створення педагогічної ситуації тощо.

Створення педагогічної ситуації діагностичного характеру. У вигляді прохання педагог дає якесь завдання, що вимагає індивідуальне або групове виконання, а виконавців не називають. Віддавши розпорядження, педагог відвертається, роблячи вид, що займається якоюсь справою, потаємно спостерігаючи за реакцією учнів, отримуючи таким чином необхідні йому відомості за групові відносини і поведінці окремих дітей.

Педагогічний експеримент коректуючого характеру. Педагог висуває припущення – гіпотезу – здійснення певного завдання завдяки використанню відповідних педагогічних засобів і методів, розробляє зміст дослідної перевірки гіпотези шляхом проведення природного формуючого експерименту. У даному випадку експеримент, як і інші методи дослідження, що розглядалися, спрямований на вирішення приватних завдань по корекції дій вихованців, які заважають проведенню навчально-виховному процесу.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Основні поняття предмета педагогіки фізичної культури (виховання, розвиток)

Оскільки педагогіка є наука про виховання, то її основними категоріями є виховання, що професійно здійснюється у широкому сенсі цього слову, яке містить в собі освіту і навчання, і виховання в більш вузькому сенсі.

Виховання. У більшості словників «плекання (рос. возвращение) людини» пов'язують із вихованням. У фізичному вихованні «вирощуються» властивості і якості, спрямовані на повноцінний розвиток і функціонування органів і систем, що забезпечують рухову діяльність людини, і формуються сторони особистості, які сприяють досягненню успіху у цьому процесі. До них відносяться працелюбство і сумлінність, вольові проявлення при виконанні завдань: наполегливість, цілеспрямованість, сміливість – здібність долати невпевненість, страх тощо.

Також необхідно спонукати до прояву моральних якостей, які не дозволять застосовувати отримані рухові уміння та навички на шкоду людям. Найбільш коротко **фізичне виховання** можна визначити як *спеціально та навмисно організований процес – цілеспрямований, планомірний і систематично здійснюваний щодо розвитку фізичних (рухових) якостей, засвоєнню рухових умінь і навичок та оволодіння знаннями із галузі фізичної культури, що*

забезпечують людині можливість підтримувати фізичний стан протягом всього життя.

Розвиток. Під ним розуміють якісні і кількісні зміни, що відбуваються в організмі людини протягом його життя. Розвиток може бути прогресуючим (висхідним), а може бути регресивним. Відбувається розвиток під впливом природних біологічних факторів спадкового характеру, стану здоров'я, умов побуту, включаючи режим дня, повноцінне харчування, і спрямованості спеціальних виховних впливів. Причому зміни, що відбуваються під впливом біологічних причин і здійснюються в результаті навмисних виховних впливів, знаходяться у досить складній системі взаємодій.

... Л.В. Занков відмічав: «Процес навчання виступає як причина, а процес розвитку школяра – як наслідок» (1990). Ним же розроблена відповідна дидактична система: навчання повинно рухатися на високому рівні труднощі; ведуча роль належить теоретичним знанням; практикується високий темп вивчення матеріалу; процес навчання має бути свідомим; необхідна систематична робота щодо розвитку всіх учнів.

Положення розвиваючого навчання повністю застосовані для фізичного виховання. Так засвоєння складних рухових дій, що вимагають високої координації, можливо тільки за достатнього дозрівання центральної нервової системи, але в той же час надані вправи підвищеної складності стимулюють це дозрівання. Саме цим пояснюється успіхи дітей молодшого віку у фігурному катанні, художній гімнастиці і інших видів спорту. Разом із цим існує загроза високих навантажень, які можуть нанести шкоду природному біологічному розвитку за відсутності постійного медичного контролю цього процесу. Прикладом може слугувати епіфізарний хрящ трубчастих кісток, що забезпечує їх ріст. При середніх частих навантаженнях (біг, підскоки тощо) подразнення цих точок зростання сприяє подовженню кінцівок, а надмірні навантаження приводять до їх окостенінню, і ріст припиняється. Подібне явище спостерігалось у болгарських штангістів у зв'язку з їх ранньою спортивною спеціалізацією, найчастіше з 10-11-річного віку. Значне по відношенню до тулуба скорочення

кінцівок створювало перевагу при піднятті штанги, але різко порушувало в цілому пропорціональність фігури молодих людей. Не співмірність фізичних напружень можливостям біологічного розвитку часто викликають небажані відхилення у формуванні органів і систем у тих, хто займається різними видами спорту, особливо часто страждає серцево-судинна система.

У розвитку виділяються: а) фізичний розвиток, що включає моторний розвиток; б) психічний розвиток – становлення специфічних людських вищих психічних функцій; в) соціальний розвиток – входження індивіду у людське суспільство, сутність якого у засвоєнні ідеалів і в прийнятті і застосуванні цінностей, норм, правил поведінки і взаємовідношень.

2. Основні поняття предмета педагогіки фізичної культури (навчання, освіти, виховання)

Навчання є спеціально організований двосторонній процес передачі знань, умінь і навичок зі сторони педагога – викладання та засвоєння їх зі сторони учнів – вчення. Успішність навчання можлива лише на умовах взаємного співробітництва, коли педагог, що володіє методикою навчання, розкриває важливість наданого матеріалу, а учні націлені на це і відчують внутрішнє бажання і потребу його засвоїти. В педагогіці спорту така організація навчання особливо важлива. Оволодіння руховими навичками в спортивній діяльності, доведення їх до високого ступеню автоматизованості вимагають тисячократних повторень одних і тих же рухів. Робота ця важка, нудна, що вимотує сили, не може виконуватися без прояву волі, цілеспрямованості і наполегливості і відповідно, без твердої особистої установки на її важливості і необхідності.

Освіта – це процес і результат оволодіння системою наукових і практичних знань і пов'язаних з ними умінь і навичок. Слово «система» вказує на взаємну пов'язаність цих знань із різних галузей науки і практики, що дає можливість у єдності і всебічно оцінювати будь-яку галузь людської діяльності і в цілому всю оточуючу дійсність з позиції стійкого світогляду. Тому освіта у педагогіці спорту тісно пов'язана з цілою системою суміжних наук. Що стосується умінь і навичок – сутність їх у оволодінні рухами свого тіла, або, як визначає це П.Ф. Лесгафт:

«Загальна фізична освіта повинна виражатися у вмінні управляти собою і в оцінці, за часом і силі, всякої виконуваної людиною роботи» [1]. І далі «... Нам потрібна людина... яка була б здібна до самостійної діяльності і навіть до творчих проявів» [1].

Виховання у вузькому сенсі спрямовано на формування таких норм і правил поведінки людини, які склалися і затребувані у даному суспільстві. У фізичному вихованні – це засвоєння норм спортивної етики, регламентуючих поведінку і взаємовідношення у спортивній середі і в навколо спортивному оточенні, формування моральних переконань, вольових, естетичних якостей, смаків, виховання умінь і навичок відповідної поведінки.

3. Предмет педагогіки фізичної культури (за А.А. Тер-Ованесяном)

Педагогіка фізичної культури складається із двох головних розділів: *педагогіки фізичного виховання* та *педагогіки спорту*. Однак без знання психолого-педагогічних особливостей учнів (юних спортсменів) стає неможливим процес навчання, виховання та тренування молоді, яка є об'єктом діяльності та суб'єктом пізнання тренера-викладача з фізичної культури.

Предметом педагогіки спорту як навчально-наукової дисципліни – є *дослідження закономірностей навчання спортивній техніки та тактики, спрямованого фізичного розвитку, виховання на спортивних заняттях та їх побудова*. Відмінна педагогіки спорту від інших педагогічних наук складається в тому, що вона встановлює свої *принципи і правила, визначає засоби, методи і умови вирішення своїх завдань*, ґрунтуючись головним чином на закономірностях оволодіння руховими діями, розвитком форм тіла, функцій організму та руховими здібностями, а також формування особистості в процесі рухової діяльності.

Головна мета педагогіки фізичного виховання та спорту: *перетворити педагогічні знання конкретно до діяльності тренера, керівника спортивних секцій*. Діяльність спортивного педагога, в першу чергу, пов'язана із підвищенням спортивних можливостей його вихованців, яка відбувається в процесі **спортивної підготовки**.

Головним із всіх видів спортивної підготовки – є *вправи у вибраному виді спорту*, що синтезують результати застосування всіх останніх видів підготовки (моральної, психологічної, техніко-тактичної, теоретичної, загальної та спеціальної фізичної підготовок).

Реалізація всіх видів підготовки здійснюється через *виховання, навчання та тренування*. **Виховання** – процес впливу педагога, колективу, громадських організацій, засобів масової інформації, багатьох зовнішніх умов, що спрямовані на свідомість і психіку учня з метою формування його особистості.

Навчання – спрямований педагогом процес надбання учнем технічних і тактичних навичок і вмінь, розвитку фізичних якостей і оволодіння змагальними здібностями, теоретичними знаннями тощо. Навчання, що побудоване на свідомому сприйнятті педагогічних впливів і активному відношенні до цього процесу, завжди пов'язане із **самонавчанням**.

Тренування – процес систематичного виконання вправ з метою підвищення їх ефективності та збільшення працездатності відповідних органів і систем спортсменів. Тренуванням керує тренер, але воно з успіхом може проводитися і спортсменом за наявності у нього *спеціальних знань та досвіду*. Повинна відбуватися взаємодія частин, а саме: *навчаючи, ви в певній мірі виховуєте, тренуючи – навчаєте і виховуєте*. Тому поділення на *навчання, виховання та тренування здійснюється за ознакою переважного впливу, переважної спрямованості*.

4. Наукові основи та джерела педагогіки спорту (за А.А. Тер-Ованесяном)

Педагогіка спорту сформувалася і розвинулася на стику *суспільних та природничих наук*. Всі наукові дисципліни, що складають її основу і є її джерелами, які можуть бути поділені на чотири групи: 1) дисципліни, що досліджують загальні закономірності розвитку природи та суспільства, – *філософія, соціологія, історія, етика* та ін.; 2) дисципліни, що досліджують закономірності навчання, розвитку та виховання, – *педагогіка та психологія*; 3) дисципліни, що досліджують біологічні закономірності формування та розвитку

людини, – біологія, анатомія, генетика, фізіологія, біохімія та ін.; 4) дисципліни, що обрали у якості об'єкту дослідження тільки проблеми спорту, – ТМФВ, історія фізичної культури, психологія спорту тощо.

Як прикладна наука педагогіка спорту покликана, разом із ТМФВ і окремих видів спорту, *озброїти людей знаннями щодо вирішення спортивно-педагогічних завдань.*

Зв'язок педагогіки спорту із іншими науками двосторонній. З однієї сторони, вона користується їх даними у якості підґрунтя щодо визначення спортивно-педагогічних принципів і правил, що ведуть до удосконалення практики занять спортом; з іншої – спортивно-педагогічна і спортивно-виконавська діяльність, що організована у відповідності з її положеннями, сприяє збагаченню новими даними багато наук, предмет дослідження яких – людина і суспільство.

5. Основні поняття спорту як педагогічного явища (за А.А. Тер-Ованесяном)

В педагогіці спорту розглядаються тільки ті поняття, що входять в коло інтересів даної дисципліни. Науковим підґрунтям щодо їх визначення є вчення за фактори формування та розвитку людини.

Прогресивні діячі науки (Ж.Ламарк, І.Сеченов, І.Павлов, П.Лесгафт та ін.) стверджували, що психічне і фізичне в людині виступає в поєднанні і у взаємозв'язку, тому відповідна організація рухової діяльності може стати одним із факторів формування особистості в цілому.

Спорт – це особлива форма рухової діяльності, що характеризується змагальним початком. Він складається із окремих видів і різновидів, що являють собою рухові дії як предмет змагання.

Заняття спортом – це педагогічний процес, в якому людина прагне до фізичного і морального вдосконалення, розвитку своєї особистості підвищенню життєдіяльності, використовуючи для цього спеціальні форми рухової діяльності, а також самовиховання і раціоналізацію способу життя.

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

Заняття спортом моделюють ознаки, що характерні для змагань в даному виді спорту. Бігун намагається оволодіти мистецтвом більш швидкого подолання дистанції, боксер – ведення бою із суперником, тенісист – гри із суперником тощо.

Таким чином, змагальний початок характерний для спорту, але це не означає, що єдина мета занять – це підготовка до участі у змаганнях. Мотивами спортивних занять можуть бути: *укріплення здоров'я, забезпечення різнобічного розвитку, навчання техніки рухів* тощо.

В залежності від цілеспрямованості занять, контингенту, що займається, особливостей організації та керування розрізняють ***масовий спорт і спорт вищих досягнень***. Різниця між ними у відношенні побудови і проведення занять складається у *більших вимогах* до спортсмена в галузі спорту вищих досягнень, в *більш широкому використанні нетрадиційних засобів і методів тренування, засобів відновлення спортивної працездатності та різнобічності форм і умов проведення занять*.

Спортивні змагання – це протиборство окремих осіб або груп (команд) в ігровій формі, що здійснюється в межах встановлених правил для виявлення переваги в рівні фізичної підготовленості і оволодінні мистецтвом рухів, оволодінні спеціальними приладами (снарядами) та в розвитку деяких сторін психіки.

В історії людства спортивні змагання передували організованим заняттям спортом. В наш час заняття спортом і участь у спортивних змаганнях тісно взаємопов'язані.

Зрушення, що відбуваються в організмі і в психіці спортсмена в умовах змагань, як правило, перевершують рівень, характерний для звичайних занять.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;

2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творчі завдання

1. Проаналізуйте педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь учителя-вихователя

Ситуація 1. У педагогічних колах та сім'ях не припиняється дискусії щодо запровадження в загальноосвітніх закладах, у кожных класах єдиної спортивної форми. Прихильники цього аргументують свої думки передусім з погляду ефективного її впливу на естетичне виховання школярів.

Висловіть свою думку.

а) намір запровадити у всіх школах, класах єдину спортивну форму – це відгомін тенденцій авторитарної, казарменної педагогіки;

б) одяг – це своєрідна форма, яка відображає морально-етичний зміст кожної особистості. Кожен школяр – це неповторна особистість. То ж нехай і в одязі зберігається ця неповторність;

в) єдина спортивна форма, безперечно, прикрашає не лише окремого учня, а й колектив (команду) у цілому. Вона дисциплінує особистість, ефективно впливає на формування в учнів естетичних смаків;

г) правильної відповіді немає.

Ситуація 2. Два хлопчики побилися на перерві. На початку уроку один хлопчик сидить і усміхається (мабуть, він задоволений своєю перемогою), другий – плаче. Вчитель з'ясував, що відбулося, хто винний у бійці. Винного (того, який усміхався) карати не став, а хлопчику, який плакав, сказала: «Василь, ти у нас такий красень і плачеш!» Цю фразу вчитель повторив кілька разів, поки Василь не став усміхатися і забув про бійку.

Завдання. Проаналізуйте ситуацію. На які педагогічні принципи спирався вчитель у своїх діях? Які висновки могли зробити учні?

Ситуація 3. Прошло 20 хвилин від початку уроку, учень входить до спортивної зали без дозволу, без вибачень, спокійно займає місце на

волейбольному майданчику, виштовхуючи одного з гравців. Учитель нічого не кажучи, продовжує вести урок (відбувається це не вперше, але розмови на цю тему з учнем і вчителем не було ні тоді, ні зараз).

Завдання. Проаналізуйте ситуацію, спрогнозуйте подальшу поведінку учня. Які помилки на, ваш погляд, допустив учитель? Дайте свої пропозиції щодо виходу з цієї ситуації.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Надайте визначення педагогіки фізичної культури.
2. Розкрийте мету та завдання педагогіки фізичної культури.
3. Із чого складалася українська козацька система виховання?
4. Розкрийте причини виникнення педагогіки фізичної культури.
5. Надайте характеристику методам наукового педагогічного дослідження.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №1. Тема „Предмет та завдання педагогіки фізичного виховання”

1. Підберіть відповідь з правильним визначенням «педагогіка фізичної культури»:

- а) педагогіка фізичної культури – це органічна частина культури суспільства та особистості;
- б) педагогіка фізичної культури – це наука, що вивчає мету, зміст, закономірності виховання (освіти і навчання) при заняттях фізичними вправами і спортом та керування цим процесом;
- в) педагогіка фізичної культури – це раціональне використання людиною рухової діяльності в якості фактору оптимізації свого стану і розвитку, фізичної підготовки до життєвої практики;
- г) педагогіка фізичної культури це наука – це наука, що вивчає базовий рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління;

2. Українська козацька система виховання мала декілька ступенів:

- а) шкільне, позашкільне, військове;
- б) домашнє, шкільне, вище;
- в) шкільне, екстернатне, військове;
- г) дошкільне, родинне та родинно-шкільне виховання;

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

- а) спостереження;
- б) педагогічний експеримент;
- в) соціометрія;
- г) самооцінка.

Модуль 2. «Система освіти в Україні»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 2.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити із перспективою розвитку системи освіти в Україні та її принципами

Основна проблема: Вироблення в учня, студента розуміння необхідності навчатися упродовж життя плюс засвоєння суми базових знань.

Провідна ідея: Освіта є стратегічним ресурсом поліпшення добробуту людей, забезпечення національних інтересів, зміцнення авторитету і конкурентоспроможності держави на міжнародній арені

План:

1. Поняття системи освіти, її структура
2. Принципи освіти в Україні
3. Завдання закладів освіти

Обрані методи: Проблемна лекція, лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез, моделювання.

Обладнання: Схеми, відеофільми.

Основні поняття теми: система освіти, Закон України, принципи освіти, завдання освіти.

Текст лекції 2 «Система освіти в Україні»

2.1. Поняття системи освіти, її структура

Система освіти – це сукупність навчально-виховних та культурно-освітніх закладів, які відповідно до Конституції та інших законів України здійснюють освіту і виховання її громадян. Структура і доцільність створеної в державі системи освіти характеризують її міцність і перспективність розвитку.

У статті 53 Конституції України зазначено, що «державна забезпечує доступність і безплатність дошкільної, повної загальної середньої, професійно-технічної, вищої освіти в державних і комунальних навчальних закладах;

розвиток дошкільної, повної загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної, вищої і післядипломної освіти, різних форм навчання».

Завдання системи освіти, її структура визначаються Законом України «Про освіту», Законом України «Про загальну середню освіту», Законом України «Про вищу освіту», Національною доктриною розвитку освіти, іншими правовими актами. Зокрема в Законі «Про освіту» зазначено: «Система освіти складається із закладів освіти, наукових, науково-методичних установ, науково-виробничих підприємств, державних і місцевих органів управління освітою та самоврядування в галузі освіти»

У національній доктрині розвитку освіти зазначено: «Освіта – основа розвитку особистості, суспільства, нації та держави, запорука майбутнього України. Вона є визначальним чинником політичної, соціально-економічної, культурної та наукової життєдіяльності суспільства. Освіта відтворює і нарощує інтелектуальний, духовний та економічний потенціал суспільства.

Освіта є стратегічним ресурсом поліпшення добробуту людей, забезпечення національних інтересів, зміцнення авторитету і конкурентоспроможності держави на міжнародній арені».

Сучасні погляди на перспективу розвитку системи освіти в Україні мають ґрунтуватися, на думку академіка В.Г. Кременя, на таких постулатах:

1. Зміна змісту навчання. Сепарація надмірної інформаційності, пізнання людиною себе. Цілісне бачення світу. Систематичне оновлення змісту навчання.
2. Коригування спрямованості навчального процесу. Вироблення в учня, студента розуміння необхідності навчатися упродовж життя плюс засвоєння суми базових знань – головна функція навчального процесу.
3. В інформаційному суспільстві знання стають безпосередньою продуктивною силою. Це вимагає уміння все життя набувати нових знань і застосовувати їх.. Тобто учень, студент у ході навчально-виховного процесу повинен набути важливих компетенцій через застосування знань. Для цього необхідний перехід від кваліфікації до компетенції, що дасть змогу знаходити оптимальні рішення в будь-яких ситуаціях. Оволодівши технологією прийняття

рішень, свободою вибору, людина стає здатною адаптуватися в умовах постійних змін.

4. Утвердження особистісно орієнтованої педагогічної системи. Вимогою часу є дитино центризм у виховному процесі як відображення людино центризму в розвитку сучасного світу. Це особливо важливо для України, яка тривалий час терпіла поневолення, тоталітаризм, авторитаризм. Тепер потрібно робити все можливе, щоб замінити авторитарну педагогіку суб'єкт-об'єктною моделлю відносин. Система освіти має готувати самодостатніх людей. Нині розроблені перші практичні кроки: введено 12-бальну систему оцінювання знань, профільне навчання в старшій школі, створюються професійні ліцеї.

5. Освіта повинна готувати людину, органічно адаптовану до життя у світі багатоманітних зв'язків, від контактів з найближчим оточенням до глобальних. Треба навчити молоде покоління культури плюралізму думок. Людина ХХІ ст. має розуміти і керуватися світоглядними принципами «Єдність у розмаїтті» та «Доповнення замість протиставлення». Потребує особливої уваги зміцнення внутрішньо національних, громадських зв'язків, патріотичного єднання нації, народу... Держава буде тим успішною, чим більшою мірою її громадяни будуть здатні до спілкування зі світом. Ось чому в світі, а потім і в суспільстві необхідно здійснити своєрідний «мовний прорив». Саме з цією метою введено вивчення ще однієї іноземної мови. Наприклад, в окремих ВНЗ Польщі для вступу обов'язкове знання двох мов.

6. Освіта має набути інноваційного характеру, а її продукт (вихованці) повинні бути здатними до інноваційного типу життя і життєдіяльності. Надзвичайно важлива риса способу життя людини у ХХІ ст. – це змінність, динамізм... Тому виникає необхідність побудувати ефективну систему неперервної освіти. Для цього треба реанімувати на новій основі систему дошкільної освіти і створити систему освіти дорослих, прийняти закон про освіту дорослих...

7. Суспільство знань, в якому відбувається формування особистості, вимагає загальної педагогізації, впровадження масової педагогічної культури. Необхідно ліквідувати психолого-педагогічну неграмотність. Треба передбачити педагогічні

наслідки будь-якої суспільно-політичної чи соціально-економічної дії. XXI ст. не тільки висуває нові вимоги до освіти, а й надає нові можливості для освітньої діяльності. Передусім це пов'язано із сучасними інформаційними технологіями, комп'ютерної грамотності, і як засіб вивчення предметів, і як шлях до знань і досвіду людства, і як засіб дистанційного навчання.

Освіта у XXI ст. – це не лише надання знань і вихованості особистості. Освіта в добу глобалізації та високих технологій – це чинник соціальної стабільності, економічного добробуту, конкурентоспроможності та національної безпеки.

Освіта – це загальнонаціональна, стратегічна проблема. А отже, на перший план виступає і поцінування гідності педагога, науковця, інтелектуала.

У статті 29 цього Закону визначено структуру освіти, яка включає: дошкільну, загальну середню, позашкільну, професійно-технічну, вищу, післядипломну освіту, аспірантуру, докторантуру, самоосвіту.

2.2. Принципи освіти в Україні

Принципи освіти (від гр. *princĭhium* – начало, основа) – це вихідні положення, на яких ґрунтується діяльність усієї системи освіти в Україні і її підрозділів зокрема.

В законі «Про освіту» (стаття 6) закріпленні такі основні принципи освіти:

- доступність для кожного громадянина усіх форм і типів освітніх послуг, що надаються державою;
- рівність умов кожної людини для повної реалізації її здібностей, таланту, всебічного розвитку;
- гуманізм, демократизм, пріоритетність загальнолюдських духовних цінностей;
- органічний зв'язок зі світовою та національною історією, культурою, традиціями;
- незалежність освіти від політичних партій, громадських і релігійних організацій;

- науковий, світський характер освіти;
- інтеграція з наукою і виробництвом;
- взаємозв'язок з освітою інших країн;
- гнучкість і прогностичність системи освіти;
- безперервність і різноманітність освіти;
- поєднання державного управління і громадського самоврядування в освіті.

Усі заклади освіти в Україні у процесі своєї діяльності мають дотримуватися цих принципів і реалізувати їх.

2.3. Завдання закладів освіти

Дошкільна освіта і виховання є початковою ланкою в системі становлення і розвитку особистості. Вони здійснюються в родині, дошкільних дитячих виховних закладах і ставлять за мету забезпечення оптимальних умов для фізичного і психічного розвитку дитини, підготовки її до школи. Зокрема у процесі дошкільного виховання кожна дитина має оволодіти рідною мовою, мають бути забезпечені умови для формування пізнавальної активності, творчих здібностей і нахилів, виховання культури спілкування, любові до батьків та поваги до старших, започаткування основ трудового, естетичного, розумового, морального і фізичного виховання.

Дошкільне виховання ґрунтується на засадах народної педагогіки, надбаннях національної культури, традиційних основах родинного виховання, сучасних досягненнях вітчизняної і світової психолого-педагогічної науки, передового педагогічного досвіду.

Загальна середня освіта має забезпечувати подальший процес всебічного розвитку особистості. Головними завданнями середніх загальноосвітніх закладів є:

- *виховання морально і фізично здорового покоління;*
- *створення оптимальних умов для здобуття загальної освіти на рівні державних стандартів;*

- *розвиток природних позитивних нахилів і здібностей, обдарувань, творчого мислення, оволодіння вміннями самостійної пізнавальної діяльності;*
- *досконале володіння рідною мовою;*
- *засвоєння знань з базових дисциплін;*
- *формування національної гідності й громадської позиції;*
- *виховання соціально-психологічної готовності до набуття професії та активної участі у продуктивній праці;*
- *соціально-психологічна підготовка до подружнього життя та відповідальності за свою сім'ю.*

Загальна середня освіта здобувається у треступеневій загальноосвітній школі: початковий (I ступінь), основний (II ступінь), старший (III ступінь), а також навчальних закладах нового типу: гімназіях, ліцеях, спеціалізованих школах (класах) з поглибленим вивченням окремих навчальних дисциплін, колегіумах.

Професійно-технічна освіта забезпечує здобуття громадянами професії відповідно до їх покликання, інтересів, здібностей. Вона здійснюється на базі повної загальної середньої освіти або базової середньої освіти з наданням можливості здобути повну загальну середню освіту.

Вища освіта передбачає забезпечення фундаментальної, загальнокультурної, практичної підготовки фахівців, які мають визначити темпи і рівень науково-технічного, економічного та соціально-культурного процесу, формування інтелектуального потенціалу суспільства як його найбільшої цінності, сприяти всебічному розвитку особистості... Вищими закладами освіти є технікуми (училища), коледжі, інститути, університети, академії, консерваторії.

Позашкільна освіта та виховання спрямовані на забезпечення потреб людини у задоволенні інтересів та схильностей, здобуття дітьми додаткових знань, умінь та навичок, розвиток інтелектуальних потенційних можливостей, сприяння майбутньому професійному вибору особистості.

Позашкільна освіта та виховання здійснюються в палацах, будинках, станціях дитячої та юнацької творчості, учнівських та студентських клубах,

дитячо-юнацьких спортивних школах, школах мистецтв, початкових спеціалізованих мистецьких навчальних закладах, бібліотеках, оздоровчих та інших закладах.

Система освіти і виховання динамічна і має відповідати перспективам соціально-економічного розвитку суспільства. ...Система освіти має ґрунтуватися на національній основі. А, отже, пошуки шляхів удосконалення цієї системи – закономірний процес еволюційного розвитку.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Методи дослідження педагогічних проблем спорту (практичні методи) [6, с.12-13].
2. Методи дослідження педагогічних проблем спорту (теоретичні методи) [6, с.14].
3. Суспільно-історичний характер педагогіки [4, с.5-7]
4. Сучасна світова педагогіка (напрямки) [4, с.14-15].
5. Предмет і категорії педагогіки [4, с.16-19]
6. Методологічні основи педагогіки [4, с.19-21]

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.
3. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: Підручник. – 2-ге вид., перероб. і доп. - К.: Знання-Прес, 2004. – 445 с.
4. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: учеб. для студ., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» - М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272.
5. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
6. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;

2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творчі завдання

1. Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що ви розумієте під системою освіти?
2. Що ви розумієте під принципами освіти? Розкрийте сутність 2-3 принципів.
3. Назвіть основні ланки системи освіти в Україні.
4. Вкажіть на основні завдання середніх закладів освіти.
5. Яку роль у системі освіти відіграють позашкільні освітньо-виховні заклади?

Модуль 3. «Дидактичні основи ефективності тренувального процесу»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 3.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити із принципами, методами та організаційними формами навчання у фізичній культурі.

Основна проблема: У взаємодії між педагогом і учнями ведуча роль належить спортивному педагогу, який повинен викликати інтерес до матеріалу, що вивчається, доводити його важливість і організувати сам процес засвоєння так, щоби це було цікаво, продуктивно і додавало емоційного задоволення від отриманого результату.

Провідна ідея: Виконання або реалізація кожного із педагогічних принципів конкретизується в правилах навчання, які вказують на умови і особливості здійснення цього процесу, в тому числі в конкретних педагогічних ситуаціях або у окремих його ланках.

План:

1. Принцип свідомості і активності
2. Принцип систематичності, прогресування та підкріплення
3. Принцип індивідуалізації та моделювання змагальної діяльності

Обрані методи: Проблемна лекція, лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез, моделювання.

Обладнання: Схеми, відеофільми.

Основні поняття теми: навчання, знання, вміння, навичка, урок, тренування, фізична вправа.

Текст лекції 3 «Дидактичні основи ефективності тренувального процесу»

Стає все більш очевидним, що забезпечення досягнення високого спортивного результату простим збільшенням тренувальних навантажень

неможна. Лише на перших етапах тренувального процесу такий підхід забезпечує ріст результатів.

Якість тренувального процесу в першу чергу визначається додержанням дидактичних принципів, заснованих на психологічних і фізіологічних дослідженнях закономірностей реагування спортсмена і його організму на ті або інші впливи.

3.1. Принцип свідомості і активності

Першочерговість *принципу свідомості* підкреслював ще П.Ф. Лесгафт. Реалізація цього принципу пов'язано:

- 1) із розумінням спортсменами мети і завдань спортивного тренування, престижності занять спортом і міри своєї відповідальності за досягнення високого результату;
- 2) з умінням спортсменів оцінювати свої успіхи і аналізувати причини невдач, що допомагає зберегти спортсмена як від зайвої самовпевненості, так і від необґрунтованого розчарування;
- 3) з осмисленням відношення до завдань, які ставить перед спортсменами тренер, так як навчання не може проходити успішно, якщо спортсмен не розуміє цих завдань, не контролює виконуваних дій і не усвідомлює помилок, не шукає шляхів їх подолання, не має уявлення за загальні закономірності навчання, функціональної і психологічної підготовки.

Свідоме відношення до тренувального процесу не можна відпрацювати відразу; цей процес поступовий і тривалий. Поступово збільшуючи об'єм знань, спортсмен має зрозуміти, які психофізіологічні закономірності лежать в основі того чи іншого дидактичного принципу.

Вирішення навчально-тренувальних завдань у більшості залежить від *активності* спортсменів. Остання має протікати не стільки від потреби в руховій активності, яка у різних спортсменів різна, скільки від розуміння необхідності виконання запланованих тренувальних навантажень, без яких досягнення високого спортивного результату неможливо.

Досвідчені спортсмени тренуються значно активніше, якщо вони приймають участь у плануванні тренувань та підборі вправ.

Одним із факторів, що знижує активність спортсменом на тренуваннях є *помилки, що допускає тренер при постановці завдань*. Л.В. Вишнева виділила найбільш типові помилки:

1. Тренер перераховує вправи, які будуть виконувати його учні, замість того щоби поставити завдання, яке має бути вирішено.
2. Завдання, яке ставиться перед спортсменами тренером, є значимим для нього, а не для спортсменів.
3. Тренер ставить неконкретне завдання, наприклад навчити метати спис. Таке завдання юні спортсмени розуміють погано, що приводить до формування нечіткого уявлення за вправу. Спортсмени не розуміють, що треба конкретно робити, що треба розвивати.
4. Тренер ставить непривабливі для учнів завдання. Варто, щоби завдання було включено у значиму для юного спортсмена діяльність. Наприклад, тренер з баскетболу наголошує, що у грі будуть зараховуватися тільки ті попадання м'яча у кошик, які відбудуться після правильного виконання передач. У цьому випадку у баскетболістів з'являється стимул виконувати вправи в передачі м'яча партнеру правильно.
5. Тренер ставить перед учнями завдання, недосяжними у межах одного-двох тренувань. У цьому випадку у спортсменів складається уява, що зусилля які витрачаються марні.

Великий вплив на активність спортсменів на тренувальних заняттях спричиняє їх *задоволеність* тренуваннями. Вона може розглядатися у деяких аспектах: задоволеність умовами і змістом тренувань, взаємовідношеннями з товаришами і тренером, успіхами у навчанні. Загальна задоволеність підвищує активність спортсменів на тренуваннях.

Активність має бути організованою тренером, тобто обмеженою рамками запланованого матеріалу. У той же час треба давати можливість спортсменам реалізувати свою високу потребу у руховій активності більшим числом

повторення вправ. Для цього при виконанні вправ, наприклад загально розвивальних, тренеру варто не об'являти число повторень, однакове для всіх, а відраховувати інтервали часу (вести рахунок, наприклад до десяти), протягом якого кожен спортсмен буде виконувати вправу у тому темпі, який відповідає його можливостям.

Вищою формою активності спортсменів є їх уміння частково або в цілому проводити свої тренування.

3.2. Принцип систематичності, прогресування та підкріплення

Стійкість (стабільність) вправи є обов'язковою умовою побудови міцного тренувального ефекту. Це сприяє тому, що відчуття, образи і знання, сформовані на минулому тренувальному занятті, не зникають і спортсмен починає наступне тренувальне заняття на новому, більш високому рівні, з відповідним досвідом. Тому систематичність передбачає пов'язання нового матеріалу з минулим. Цьому допомагає використання тренером ввідних речень: «Як вам відомо...», «У минулий раз ми розучували такі-то тактичні дії, сьогодні ми ускладнюємо їх...».

Однак при додержанні цього принципу варто передбачити і безвантажні дні. Відомо, що невелика перерва у навчанні (1-3 дні) приводить до збільшення повноти змісту образу рухової дії, до більшої чіткості уявлення просторових, силових і часових характеристик руху. Це явище називається ***ремнісценцією***.

При оволодінні знаннями і вміннями *принцип прогресування і оптимальної трудності завдань* відображається в правилі: від простого – до складного. Міра трудності не тільки об'єктивна, але й суб'єктивна і залежить від багатьох факторів – біомеханічних, фізіологічних, психологічних.

Трудність або легкість фізичних вправ залежить також від розміру витрачених зусиль. Наприклад, підтягування на кільцях – вправа легка за координацією, але важка фізично, що вимагає відповідної сили. Важким буде вважатися спортсменом вправа, що викликає у нього острах.

На початку при оволодінні фізичною вправою при виникненні суб'єктивної трудності доцільно спростити завдання. Однак при цьому важливо не впасти у

іншу крайність: коли завдання стає не цікавим для спортсменів. Це приведе до зниження емоційного тону і цілеспрямованості спортсменів.

Процес навчання і виховання вимагає додержання однієї обов'язкової умови: тренер має проявляти зацікавленість у успіхах своїх учнів. Реалізація цього принципу (*підкріплення*) тренер може здійснити наступними шляхами:

- 1) показати всім своїм видом, репліками, що він бачить і цінує старанність (наполегливість) учня;
- 2) своєчасно повідомляти учню, що їм зроблено правильно, і де припущені помилки: без такого підкріплення учень не може скласти правильного уявлення за успішність засвоєння рухової навички;
- 3) заохочувати учнів оцінками, схваленням; це формує в них впевненість у своїх силах, підкріплює бажання тренуватися і долати труднощі і невдачі.

3.3. Принцип індивідуалізації та моделювання змагальної діяльності

Під індивідуалізацією розуміється така побудова тренувального процесу, яка враховує індивідуальні (психологічні і фізіологічні) особливості спортсменів для найбільшого розвитку у них якостей і придбання ними знань та навичок.

Необхідність додержання принципу індивідуалізації обумовлена:

- 1) різним рівнем навченості та тренуваності тих, хто займається спортом;
- 2) індивідуально-типологічними і особистісними особливостями спортсменів, які приводять до різного реагування на тренувальні навантаження, на спілкування з тренером і товаришами по команді;
- 3) наявність у спортсменів переважного стилю діяльності;
- 4) різницею між особами чоловічої і жіночої статі на рівні фізичних можливостей. У психологічних особливостях, потребах, меті і спрямованості особистості.

Розподіл спортсменів на групи з урахуванням їх підготовленості має як плюси (надаються різні, за силою кожному, навантаження і різні за складністю вправи), так і мінуси.

І групове і індивідуальне навчання може проходити як з використанням, так і без використання принципу індивідуалізації.

Різноманітність використовуваних на тренуваннях вправ має відповідати характеру змагальних навиків. У кожному виді спорту тренеру варто знаходити специфічні для нього і подібні до режиму роботи і технікою (структурою) рухів загальноорозвиваючі вправи.

Вправи мають включати те, що спортсмен бачить в ситуаціях змагальної боротьби, з одночасним дублюванням рухів відповідно змагальних навиків (Б. Дж. Каретті).

Варто, щоби у вправах *модельовалися* не тільки сенсорні і перцептивні елементи гри (те, що бачить і слухає спортсмен), але й психологічне напруження, що складається впливом суперниками, глядачами. Для цього необхідно на тренуваннях включати елемент змагання. Крім того, треба здійснювати виконання змагальних вправ на тлі стомлення спортсмена.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Послідовність навчання спортивній техніці та шляхи її оволодіння [5, с.57-59].
- 2) Фактори біомеханічного характеру помилок спортивної техніки [5, с.59-60].
- 3) Фактори фізіологічного характеру помилок спортивної техніки [5, с.61-62].
- 4) Фактори спортивно-педагогічного та психолого-педагогічного характеру помилок спортивної техніки [5, с.62-63].
- 5) Фактори середовища (умови середі дії), як причини помилок спортивної техніки [5, с.63-64].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.

3. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: учеб. для студ., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» - М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272.
4. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
5. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творчі завдання

1. Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. З чим пов'язано реалізація принципу свідомості?
2. Охарактеризуйте помилки, що припускається тренер при постановці завдань.
3. Що впливає на активність спортсменів під час тренувань?
4. Що називається ремінісценцією?
5. Що лежить в основі принципу прогресування і оптимальної трудности завдань?
6. Яким шляхами реалізується принцип підкріплення?
7. Чим обумовлений принцип індивідуалізації?
8. Чому необхідно моделювати змагальну діяльність на тренуваннях?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант 2. Тема «Дидактичні основи ефективності тренувального процесу»

1. Вищою формою активності спортсменів є:

- а) виконання всіх завдань тренера;
- б) їх уміння проводити тренування;
- в) допомога своїм товаришам під час тренувань;
- г) оцінювати свої успіхи і аналізувати причини невдач.

2. На початку, при оволодінні фізичною вправою у виникненні суб'єктивної складності, доцільно:

- а) ускладнити завдання;
- б) виконати завдання в кінці тренування⁴
- в) тимчасово відмовитись від виконання завдання;
- г) спростити завдання.

3. Різноманітність використовуваних на тренуваннях вправ має відповідати:

- а) тільки покращенню фізичного розвитку спортсменів;
- б) тільки удосконаленню техніки;
- в) характеру змагальних навиків;
- г) тільки покращенню фізичної підготовленості.

Модуль 4. «Закономірності формування умінь (навичок)»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 4.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити із принципами, методами та організаційними формами навчання у фізичній культурі.

Основна проблема: Основною ознакою *навички* варто вважати якість виконання дії, а не автоматизований спосіб управління неї, хоча останній зовсім не виключений. Головне – навчити людину раціонально використовувати рухову дію, тобто сформуванню у нього вміння високого рівня.

Провідна ідея: Розучування рухової дії повинно носити характер свідомих спроб відтворити її програму. Крім того, і сама програма формується не стихійно, а за допомогою аналізу зовнішньої інформації.

План:

1. Сутність поняття «уміння» і «навичка».
2. Стадії формування рухового уміння (навички).
3. Роль свідомості і мислення у руховому навчанні.

Обрані методи: Проблемна лекція, лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез, моделювання.

Обладнання: Схеми, відеофільми.

Основні поняття теми: вміння, навичка, автоматизація, свідомість, мислення.

Текст лекції 4 «Закономірності формування умінь (навичок)»

4.1. Сутність поняття «уміння» і «навичка»

Вміння – це можливість здійснювати спортивні дії відповідно певним правилам, інструкції. У спорті цьому відповідає вислів «технічне виконання», тобто виконання з раціональною технікою (структурою), за якою і енергії витрачається менше, і вихід утримується максимальний або близький до нього.

Поняття «вміння» у одному випадку пов'язується з *діяльністю* в цілому, а у іншому – з окремою *дією, операцією*. Тому в загальній педагогіці і загальній психології вважається, що вміння є більш високою психолого-педагогічною категорією, ніж навички. У практичних педагогів (в системі професійної освіти, фізичного виховання та спорту) існує зворотна точка зору: навички постають як більш висока стадія оволодіння руховими діями, ніж вміння. У зв'язку з цим погляди на співвідношення понять «вміння» і «навички» схематично можна уявити наступним чином:

а) при діяльнісному підході до уміння:

Вміння		
Навичка 1	Навичка 2	Навичка 3

б) при операційному підході до уміння:

Вміння первинне	Навичка	Вміння вищого порядку
-----------------	---------	-----------------------

При ознайомленні з фізичними вправами в першу чергу формуються *сенсорний і інтелектуальний* його компоненти, тобто зоровий образ і поняття за вправу.

Руховий компонент вміння пов'язаний з використанням рухової дії. Він являє собою раніше засвоєнні прості рухи, що використовувалися у новій комбінації. Таким чином, на базі більш простих рухів будується більш складна нова вправа.

Здійснення рухових умінь (вправ) вимагає *вегетативного* забезпечення (вегетативний компонент), тобто збільшення (посилення) роботи серцево-судинної і дихальної систем, збільшуючи витрату енергоресурсів організму.

Частіше за все *навички* розуміються як частково або повністю автоматизовані дії. Автоматизація є наслідком багатократного повторення рухових дій.

Розучування рухової дії (вправи) пов'язано із контролем спортсмена за нею, що здійснюється за різними каналами. Контроль пов'язаний з активізацією і концентрацією уваги на руховій дії (схема...).

Концентрована динамічна увага людини, що виконує дії, може бути спрямована на саму дію, на результат дії і на ситуацію, в якій вона виконується.

Причому контроль над дією може бути двох видів: *смысловий* (що і як робити) і *перцептивний* (що відбувається з м'язами, з частинами тіла тощо). В свою чергу, перцептивний контроль можна поділити на *зовнішній* (дистанційний – контроль зором, слухом, тактильний) і *внутрішній* (за допомогою перцептивних сигналів, сигналів з вестибулярного апарату).

Переключення у випадку необхідності концентрованої уваги то на одне, то на інше (з дії – на ситуацію або результат або з зовнішнього контролю за дією – на внутрішній контроль) можна означити як *динамічний контроль*.

Чим простіше дія, тим легше вона випадає із динамічного контролю з використанням концентрованої уваги, яка переключається на результат дії або ситуацію.

Основною ознакою *навички* варто вважати якість виконання дії, а не автоматизований спосіб управління неї, хоча останній зовсім не виключений. Головне – навчити людину раціонально використовувати рухову дію, тобто сформувати у нього вміння високого рівня. *Автоматизація дії – це не мета, а наслідок вправи*, поява механізму, що полегшує виконання дії і контроль над нею.

4.2. Стадії формування рухового уміння (навички).

Процес формування навичку умовно розбиваються на етапи, але їх кількість визначається різними вченими по різному. Наприклад фізіологи ведуть мову за три стадії, педагоги і психологи – за три-шість. Один із варіантів наступний:

Аналітичний – виокремлення і оволодіння окремими елементами дії
--

Синтетичний – об'єднання елементів в цілісну дію

Автоматизація – вправа з метою надання дії плавності, необхідної швидкості, зняття напруження
--

Рис. 4.1. Умови і основні етапи формування навички (за І.А. Домашенко)

В.Д. Мазніченко розглядає 5 стадій формування навички.

Перша стадія пов'язана із формуванням у тих, хто навчається поняття і зорового уявлення за рухову дію в цілому. Головні канали отримання інформації

– зоровий (показ) і слуховий (пояснення). Уявлення за рухову дію, що виникло носить узагальнюючий характер і не підкріплено м'язово-руховими відчуттями. Вихованці розуміють мету, але неясно уявляють ще способи її досягнення.

Друга стадія (або перша – у фізіологічних теоріях) пов'язана з початковим етапом виконання дії, що розучується, пошуком тих рухових (міжм'язових) координацій, які забезпечать виконання рухового завдання. Завдання цієї і наступної стадії – навчитися дотримуватися наданому взірцю. Ця стадія характеризується широкою *іrrадіацією* збудження по нервовим центрам за недостатністю внутрішнього гальмування і неузгодженості процесів центральної нервової системи. Іrrадіація збудження приводить до надмірної фіксації рухового апарату, так як у рух включаються і непотрібні м'язові групи.

Третя стадія (друга у фізіологів) характеризується концентрацією збудження у тих нервових центрах, які необхідні при управлінні даним руховим актом. Розвивається внутрішнє гальмування, що дозволяє точніше диференціювати сигнали за виконувану дію, особливо із пропріоритеторів. Правильне виконання розучуваних рухів, що забезпечується викладеними вище фізіологічними змінами, знімає почуття невпевненості і боязні. Поступово усуваються захисні рухові реакції, що заважають правильному виконанню рухової дії. Починає формуватися *динамічний стереотип*, хоча помилки у виконанні ще можливі. **Динамічний стереотип** – комплекс рухів або поведінкових навичок, що виконуються у певній послідовності, пов'язані під впливом багатократних повторень у єдиний ланцюг, де кінець попереднього акту є сигналом для початку наступного. Вихованець вже розуміє способи виконання дії і досягнення мети, але увага ще напружена і концентрується в основному на рухах. При переключення уваги на оточуючі обставини, партнерів та інше якість дії погіршується.

Четверта стадія – автоматизація дії. Техніка руху виконується стабільно. Контроль над рухами здійснюється в основному за рахунок пропріорецептивних сигналів, а зоровий зворотній зв'язок відходить на другий план. Окрім того, розвантажується свідомо увага від другорядних за смыслом деталей. Однак при

цьому зоровий контроль залишається як регулятор і за мірою потреби використовується вихованцем.

П'ята стадія в теорії фізичного виховання пов'язується із формуванням *умінь вищого порядку*, під яким розуміють вміння варіювати технікою навичку в залежності від умов його виконання. Наприклад, дискобол або списометальник повинні враховувати напрямок вітру. Уміння вищого порядку пов'язано із винахідливістю спортсмена, його вмінням замінити в разі необхідності один елемент вправи іншим.

Отже, загальна динаміка формування рухової навички наступна. При ознайомленні з руховою дією в першу чергу формується сенсорний і інтелектуальний компоненти навичку, тобто зоровий образ і поняття за вправу. У подальшому ці компоненти розвиваються, збагачуються і у сполученні і іншими відчуттями (слуховими, тактильними, вестибулярними, м'язово-суглобними) утворюють полі модальний образ-програму рухової діяльності людини.

4.3. Роль свідомості і мислення у руховому навчанні.

Говорячи за роль свідомості в управлінні довільними актами, необхідно виділити два аспекти: *1) усвідомленість довільних рухових актів і 2) свідомий характер їх планування.*

Розучування рухової дії повинно носити характер свідомих спроб відтворити її програму. Крім того, і сама програма формується не стихійно, а за допомогою аналізу зовнішньої інформації, тобто свідомості, як пише П.Я. Гальперін, самим вихованцем *орієнтованої основи дії*. Навіть у випадку наслідування досвідченому майстру новачок спирається на свідоме, цілеспрямоване спостереження образу розучуваної дії, формуючи у себе таким шляхом уявлення за нею.

У той же час виразна (чітка) усвідомленість не обов'язково сприяє всім довільним рухам у складі рухової дії. Це спостерігається при автоматизації рухів.

У побудові образу розучуваної дії *мислення* спрямоване на пізнання зв'язків між окремими її елементами, на пізнання зовнішньо середових і біомеханічних умов, що забезпечує успішне виконання окремих елементів і дій в цілому; на

аналіз сигналів різної модальності, що повідомляли за результати здійсненого руху або його частин. Це приводить до того, що процес перетворюється із наслідуваної, пасивно виконуваної діяльності у діяльність, що нас розумовою активністю.

Оскільки мислення протікає у формі перетворення розуму в слова і фрази велика роль у володінні руховими діями належить мові. Встановлено, що точне оволодіння термінологією – необхідна умова правильних уявлень за фізичну вправу, що вивчається. Як пише П.А. Рудік, «ці дослідження зруйнували думку, що раніше існувала про те, що головним елементом процесу навчання фізичним вправам є показ рухів, і встановили, що першосигнальні образи рухів, що побудовані шляхом їх демонстрації, можуть стати правильними і повними тільки через їх органічне поєднання із другосигнальними подразниками. Було показано також, що «промовляння» технічних прийомів вправи – важливий фактор, що сприяє їх правильному виконанню» (Рудік П.А., 1959).

Використання слів для позначення рухів, для позначення елементів і поз, що контролюються у кожний момент виконання вправи, будує своєрідну *словесно-сміслову мелодію*, на зразок *кінетичної мелодії*, що відображає ритм м'язових напружень за просторовими, силовими і часовими параметрами. Слова-самоприкази, що йдуть один за другим у суворо відповідній послідовності, стають обов'язковим компонентом рухового стереотипу (рис.).

Структура і об'єм засвоєння при розучуванні рухових дій і поз визначається в першу чергу смисловим змістом інформації, що передається педагогом вихованцю.

Варто відмітити, що усвідомлення рухів не тільки прискорює вироблення навички, але й гальмує. Все залежить від того, на що звертає увагу людина при контролі рухів. Якщо увага спрямована на зовнішні характеристики рухів – амплітуду, темп, направлення зусиль, то це прискорює формування навички. Якщо ж робиться спроба усвідомити внутрішню структуру рухів, скоординувати скорочення окремих м'язових груп у єдину рухову дію, то це уповільнює вироблення навички.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Допоміжні вправи, що використовуються щодо навчання спортивній техніці [5, с.65-67].
- 2) Варіювання зусиль та регулювання умов, як суттєвий фактор удосконалення спортивної техніки [5, с.68-69].
- 3) Розвиток рухових якостей та координація дихання із рухами, як умови оволодіння спортивною технікою [5, с.70-71].
- 4) Методичні вказівки щодо оволодіння загальною та спеціальною тактичною підготовленістю [5, с.80-82].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.
3. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: учеб. для студ., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» - М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272.
4. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
5. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творчі завдання

1. *Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя*

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Які компоненти пов'язані з умінням спортсмена?
2. Назвіть види контролю над руховою дією.
3. Розкрийте стадії формування навички.
4. Яка роль свідомості в управлінні руховими діями?
5. Розкрийте роль мислення у руховому навчанні

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант 3. Тема «Закономірності формування умінь (навичок)»

1. Що є основною ознакою навички?:

- а) якість виконання дії;
- б) наявність концентрованої уваги на дію;
- в) ретельний контроль за виконанням дії;
- г) посилення роботи серцево-судинної і дихальної систем.

2. Встановіть правильну послідовність (стадії) формування навички:

- а) правильне виконання розучуваних рухів, зняття почуття непевненості і боязні _____
- б) виконання дії, що розучується та пошук рухових (міжм'язових) координацій _____;
- в) вміння варіювати технікою вправи в залежності від умов її виконання _____;
- г) скласти поняття та зорове уявлення за рухову дію _____;
- д) автоматизація дії _____.

3. В управлінні довільними актами (рухами), необхідно виділити наступні аспекти:

- а) посилений контроль за руховими актами та аналіз зовнішньої інформації;
- б) усвідомленість довільних рухових актів і свідомий характер їх планування;
- в) показ вправи та «промовляння» технічних прийомів вправи;
- г) зоровий образ і поняття за вправу.

Модуль 5. «Навчання на заняттях спортом»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 5.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити з поняттями «спортивна техніка», «спортивна тактика» та системою знань необхідних спортсмену.

Основна проблема: Тривалість навчання спортивній техніки та тактики залежить від віку тих, хто займається і предмету навчання (виду спорту).

Провідна ідея: Молодому спортсмену важливо досягти такого удосконалення в оволодінні спортивної техніки і такого розвитку рухових якостей, щоби бути здатним зберігати правильну техніку, виконуючи її з максимальними зусиллями в мінливих умовах спортивної боротьби

План:

1. Навчання спортивній техніки.
2. Оволодіння знанням на заняттях спортом.
3. Навчання спортивній тактиці.

Обрані методи: Лекція з розбором конкретних ситуацій

Обладнання: Опорні схеми, фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: спортивна техніка, частини, фази, елементи, етапи навчання, система знань, спортивна тактика

Текст лекції 5 «Навчання на заняттях спортом»

5.1. Навчання спортивній техніки

Спортивна техніка – це спосіб виконання рухів у даному виді спорту. Техніка, завдяки якій досягають найбільш високих спортивних результатів, вважається найбільш досконалою. Тому поняття „*спортивна техніка*” часто сприймається як *найбільш раціональний, ефективний спосіб виконання даного виду спорту в цілому і його окремих підсистем.*

Техніка всіх видів спорту безперервно удосконалюється. Це відбувається за такими **факторами**: 1) самоексперименти спортсменів і обмін досвідом між ними; 2) педагогічні експерименти викладачів спорту; 3) науково-технічний процес (удосконалення спортивного обладнання, інвентарю, екіпіровки); 4) спеціально організований науковий пошук.

У видах спорту, що характеризуються мистецтвом рухів, удосконалення техніки спортивних вправ відбувається також внаслідок використання досвіду та знань, накопичених в галузі циркового та танцювального мистецтва.

Основним предметом навчання на заняттях спортом є *спортивна техніка*. Спортивна техніка являє собою складну систему рухів, що складається із окремих *підсистем*. Розрізняють техніку окремого виду спорту в цілому і техніку його підсистем – **частин, фаз та елементів**.

Частини спортивної вправи – це основні рухові операції, прийоми, із яких вона складається. Наприклад, частини техніки стрибка у довжину – розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

Фази – це специфічні деталі будь-якої частини спортивної вправи, підсистема окремих прийомів. Наприклад, при подачі м'яча у волейболі розрізняють фазу замаху, фазу удару.

Кожна фаза спортивної техніки поділяється на складові її деталі, які називаються *елементами*. Це рухи однією частиною тіла, що гублять інколи специфічність для даного виду спорту, із якого вони виділені. Наприклад, згинання ноги може бути елементом опорного періоду бігу.

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

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

На *першому етапі*, що триває від одного до декількох занять, ставиться *два завдання*. *Перше* – сформулювати цілісне і реальне уявлення за вивчасний вид

спорту. Це досягається шляхом спостереження за діями кваліфікованих спортсменів під час змагань, показу викладача, читання відповідної літератури, перегляду та аналізу кінограм і наступних спроб учня відтворити дії, що розглядаються. *Друге* завдання складається у ознайомленні учнів в загальних рисах з основними умовами і правилами спортивної боротьби у даному виді спорту.

На *другому етапі*, що триває від декількох тижнів до декількох місяців, постають завдання: 1) скласти чітке уявлення за кінематичні, динамічні та ритмічні параметри вивчаємого руху; 2) оволодіти спортивною технікою в такій мірі, щоб бути здатним виконувати рухи правильно, з варіативними зусиллями, але в спрощених умовах; 3) розвинути рухові якості і психічні властивості, що вимагаються у обраному виді спорту; 4) ознайомити з основами його тактики.

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

Навчання спортивній техніці в деяких випадках передує *етап підготовки* до нього. Його тривалість залежить від віку тих, хто займається і предмету навчання (виду спорту). *Завдання* цього етапу наступні: 1) визначити інтереси і здібності учнів (юних спортсменів); 2) сформувані активно-позитивне відношення до занять даним видом спорту; 3) забезпечити фізичну підготовленість, що є підґрунтям щодо оволодіння спортивною технікою.

5.2. Оволодіння знанням на заняттях спортом

В поєднанні і у взаємозв'язку з діяльністю, що спрямована на оволодіння спортивної техніки, розвитку рухових якостей, вирішенню виховних завдань, відбувається навчання *системи знань*.

В цьому процесі можна виділити *дві сторони*. Одна складається у підвищенні загальноосвітнього рівня спортсмена, його інтелектуального розвитку, сприяє засвоєнню їм етичних норм поведінки в суспільстві. Друга – складається в тому, щоб забезпечити надбання, розширення та поглиблення спортсменом знань щодо раціонального вирішення завдань, необхідних безпосередньо в спортивно-виконавчій діяльності (на заняттях спортом, спортивних змаганнях).

Таким чином, в теоретичній підготовці, як і у всіх інших видах спортивної підготовки, можна виділити *загальну і спеціальну частину*.

На основі аналізу програм спортивних секцій і шкіл встановлено (В.В.Строкатов, 1977), що перелік спеціальних знань, необхідних спортсменам більшості спеціалізацій, входять питання *за темами*: 1) техніка спортивних вправ, методика оволодіння ними; 2) спортивна тактика, методика її оволодіння; 3) методика забезпечення загальної і спеціальної фізичної підготовленості; 4) психічні якості, засоби та методи їх розвитку; 5) методика регулювання емоційного стану; 6) методика побудови учбово-тренувальних занять; 7) планування занять протягом тижня, місяця, року; 8) методика безпосередньої підготовки до спортивних змагань; 9) особиста гігієна, режим харчування, сну, загартування; 10) позатренувальні засоби спортивної підготовки і відновлювання; 11) методика лікувально-педагогічного контролю та самоконтролю спортсмена, попередження травм, само страхівка, надання першої допомоги; 12) стан та розвиток обраного виду спорту, класифікаційні нормативи; 13) основи спортивної біомеханіки і фізіологія спорту; 14) матеріальна частина обраного виду спорту – обладнання, інвентар, екіпіровка тощо; 15) правила змагань.

Крім цього є спеціальні знання. Наприклад, важкоатлетам, боксерам і борцям треба знати методику „згонки” маси тіла тощо.

Теоретична підготовленість спортсмена досягається шляхом використання спеціальних заходів, які діляться на дві групи: 1) лекції, бесіди та ін, що організуються викладачем спорту, спортивним клубом, спортивним товариством; 2) самоосвіта спортсмена.

Крім того використовується перегляд та обговорення з учнем навчально-тренувальних занять інших спортсменів.

5.3. Навчання спортивній тактиці.

Тактика в спорті – це доцільна і свідомо змінна поведінки, дій спортсмена або спортивної команди в залежності від умов і ситуацій з метою досягнення успіху в спортивних змаганнях.

Розрізняють *індивідуальну, групову і командну* тактику. У більшості видів спортсмен може намагатися нав'язати супернику дії, форму поведінки, вигідні для нього, або навмисно надати супернику ініціативу із тим, щоби у необхідний момент здійснити рішучі і неочікувані контрдії. У першому випадку тактика спортсмена активна, у другому – пасивна.

Першим і найбільш важливим **фактором**, що визначає особливості спортивної тактики, є належність даного виду спорту до однієї із 8 груп (*циклічні види спорту на довгих дистанціях; на коротких; стрибки, метання, важка атлетика; всі види гімнастики, фігурне катання; єдиноборства – бокс, боротьба, фехтування; спортивні ігри; мистецтво володіння машинами, тваринами; багатоборства*).

Другим фактором, що впливає на тактику є правила змагань із даного виду спорту. Наприклад, зміна правил у волейболі – зміна тактики.

У якості **третього фактору**, що впливає на зміни спортивної тактики, виступають завдання, які постають перед спортсменом. Наприклад, у циклічних видах спорту завдання можуть бути такими: 1) показати можливо високий результат; 2) виграти із будь-яким результатом; 3) показати результат або зайняти місце, яке надасть право продовжити змагання.

До **четвертого фактору**, що впливає на спортивну тактику, відносять зовнішні умови в яких проводяться спортивні змагання (зміна місць змагань, освітлення, метеоумови тощо).

П'ятий фактор – це партнери і суперники, показники їх росту і маси тіла, ступень розвитку рухових якостей та оволодіння технікою і тактикою даної спортивної вправи.

Шостим (може самим головним) **фактором**, що впливає на спортивну тактику, є стан і підготовленість самого спортсмена, його фізичні дані, рівень технічної, фізичної, тактичної і психологічної підготовленості.

Виділяються два види тактичної підготовки: *загальна і спеціальна*.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Спортивна орієнтація та спортивний відбір (перший-другий показники) [5, с.133-135].
- 2) Спортивна орієнтація та спортивний відбір (третій-п'ятий показник) [5, с.135-136].
- 3) Спортивна орієнтація та спортивний відбір (шостий-сьомий показник) [5, с.137-140].
- 4) Спортивна орієнтація та спортивний відбір (восьмий показник) [5, с.140-142].
- 5) Сутність управління та його особливості у навчальному процесі [1, с. 178-181].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.
3. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: учеб. для студ., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» - М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272.
4. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
5. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

Блок-завдання 3. Творче завдання

1. *Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя*

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що таке спортивна техніка і які фактори впливають на її удосконалення?
2. Із яких структурних одиниць складається спортивна техніка?
3. Розкрийте послідовність навчання спортивної техніки.
4. Які знання найбільш необхідні спортсменам?
5. Що таке спортивна тактика і які фактори визначають її особливості?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант 4. Тема: „Навчання на заняттях спортом”

1. *Навчання спортивній техніці поділяється на наступні етапи:*

- а) самоексперименти спортсмена, обмін досвідом, науковий пошук;
- б) вивчення частин, засвоєння фаз та відпрацювання елементів;
- в) досягнення удосконалення, засвоєння тактичної схеми, розвиток здібності до самооцінки;
- г) ознайомлення з нею, оволодіння її технікою, удосконалення її виконання.

2. *Теоретична підготовленість спортсмена досягається шляхом:*

- а) лекцій, бесід та самоосвіти спортсмена;
- б) раціонального вирішення завдань, необхідних безпосередньо в спортивно-виконавчій діяльності;
- в) загальної та спеціальної теоретичної підготовки;
- г) перегляду та обговорення із спортсменами навчально-тренувальних занять інших спортсменів.

3. *Підберіть відповідь із правильним визначенням „спортивної тактики”:*

- а) тактика в спорті – це спрямованість спортсмена на високий результат;
- б) тактика в спорті – це доцільна і свідома зміна поведінки і дій спортсмена (команди) з метою досягнення успіху;
- в) тактика в спорті – це діяльність спортсмена, що спрямована на нав'язування супернику бажаних дій і поведінки;
- г) тактика в спорті – це спрямована діяльність щодо намагання виграти змагання із будь-яким результатом.

Модуль 6. «Розвиток і формування особистості»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 6.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити з поняттями «розвиток», «формування», «людина», «особистість», «індивідуальність».

Основна проблема: Розвиток людини – процес надзвичайно складний, багатогранний. Він підпорядкований певною мірою дії рушійної сили як результату суперечливості.

Провідна ідея: Діяльність дитини може мати різні форми: ігрову, навчально-пізнавальну, трудову, художньо-естетичну, спортивну та ін.

План:

1. Поняття про розвиток і формування
2. Біологічне і соціальне у розвитку людини
3. Акселерація та вікова періодизація дітей

Обрані методи: Лекція з розбором конкретних ситуацій

Обладнання: Опорні схеми, фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: розвиток, формування, людина, особистість, індивідуальність, акселерація.

Текст лекції 6 «Розвиток і формування особистості»

6.1. Поняття про розвиток і формування

Поняття «розвиток» - досить складне і неоднозначне. Найбільш загально поняття розвитку можна визначити так: ***розвиток*** – спеціальний процес зміни, результатом якого є виникнення нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного.

Відомий український психолог Г.С. Костюк, підкреслюючи складність механізму розвитку, писав: «Розвиток – безперервний процес, що виявляється у

кількісних змінах людської істоти, тобто збільшення одних і зменшення інших ознак (фізичних, фізіологічних, психічних тощо)...»

Можна виділити три види розвитку людини – фізичний, психічний і соціальний. Фізичний розвиток передбачає ріст організму, певні кількісні і якісні зміни на основі біологічних процесів. Психічний розвиток характеризується процесами змін і становлення психіки людини. Соціальний розвиток вирізняється процесом оволодіння людиною соціальним досвідом (мовою, моральними якостями та ін.).

У педагогіці та інших науках про людину вживають також термін «формування». **Формування** – це складний процес становлення людини як особистості, який відбувається в результаті розвитку і виховання; цілеспрямований процес соціалізації особистості, який характеризується завершеністю. Проте про завершеність цього процесу можна говорити лише умовно.

Розвиток людини – процес надзвичайно складний, багатогранний. Він підпорядкований певною мірою дії рушійної сили як результату суперечливості.

6.2. Біологічне і соціальне у розвитку людини

У науковому вжитку щодо вихованців широко побутують поняття «людина», «особистість», «індивідуальність». Ці поняття містять певні відтінки з погляду різних підходів до характеристики людини як біологічної істоти.

Людина – це біологічна істота, яка характеризується такими фізіологічними ознаками: пряма хода, розвинена черепна коробка і передні кінцівки тощо. Цим поняттям широко оперують фізіологія, анатомія, медицина. Але людина є не лише продуктом природного розвитку, але й соціальних факторів.

Особистість є соціальним поняттям; людину з соціально-психологічного погляду характеризують рівень розвитку психіки, здатність до засвоєння соціального досвіду, можливість спілкування з іншими людьми.

Індивідуальність – особистість, яка характеризується унікальними, неповторними соціально-психічними якостями, що помітно вирізняють її серед інших особистостей.

На розвиток особистості впливають різні фактори. Серед них виділяють *біологічний і соціальний*.

На межі розвитку соціально-біологічних наук у поглядах на роль біологічних і соціальних факторів у розвитку людини точилися заповзятливі суперечки, які нерідко переходили в ідеологічні протистояння. У процесі цих непростих змагань вирізнялись окремі концепції...

Вплив **біологічного фактора** виявляється у передачі через генну інформацію (спадковість) певних задатків, які становлять потенційні можливості для психічного і соціального розвитку особистості. **Спадковість** характеризується здатністю біологічних організмів передавати своїм нащадкам задатки. Вирішальну роль у подальшому розвитку особистості на ґрунті успадкованих задатків має соціальне середовище і виховання.

Окрім біологічного успадкування на розвиток людини, її становлення як особистості значний вплив здійснює **соціальне успадкування**, завдяки якому народжена дитина активно засвоює соціально-психологічний досвід батьків і всіх оточуючих (мову, звички, особливості поведінки, морально-етичні якості та ін.).

Важливе місце у процесі розвитку і формування особистості посідає її безпосередня **діяльність** (дослідження Е.В. Ільєнкова). **Діяльність дитини** може мати різні форми: *ігрову, навчально-пізнавальну, трудову, художньо-естетичну, спортивну* та ін. Вона є внутрішнім психофізичним рушієм активності особистості, а відтак суттєвим чинником фізичного, психічного і соціального розвитку. У процесі безпосередньої діяльності знаходить своє вираження дія рушійної сили розвитку як результат суперечностей між реальними потребами, що їх висуває перед особистістю життя, і рівнем фізичного, психічного та соціального розвитку.

6.3. Акселерація та вікова періодизація дітей

У процесі розвитку дитини спостерігається явище **акселерації** (від лат. *acceleration* – прискорення), що проявляється у прискоренні фізичних процесів. Зокрема росту, ваги, статевого дозрівання. Є декілька гіпотез виникнення цього явища. Науковий інтерес становлять такі.

Геліогенна теорія пояснює прискорення фізичного розвитку дітей підвищенням впливу на їх організм променів сонця.

Теорія урбанізації пов'язана з розвитком міст, куди мігрує більше сільського населення. Умови життя в місті більш комфортні, що і здійснює позитивний вплив на ріст організму.

Теорія комфортності. Процес соціально-економічного розвитку в умовах науково-технічного прогресу характеризується поліпшенням умов економічного життя людей (харчування, побуту, медичного, обслуговування та ін.). Такі фактори не могли не здійснювати позитивного впливу на фізичний розвиток дітей.

Теорія опромінювання. Згідно з нею процеси розщеплення атомних ядер, атомна енергетика призвела до збільшення радіаційного фону на землі щодо природного. Радіація у помірно-допустимих дозах також позитивно впливає на прискорення біологічних процесів на клітинному рівні.

Для пояснення явища акселерації навряд чи можна надати перевагу одній з названих гіпотез. Очевидно, варто зважити ще й на інші чинники.

Поряд з явищем акселерації протилежним у розвитку дитини є **ретардація** – відставання дітей у розвитку, що зумовлюється порушенням генетичного механізму спадковості, негативним впливом на процес розвитку, починаючи з моменту зародження, канцерогенних речовин, несприятливого екологічного середовища в цілому і зокрема перевищення природних норм радіаційного фону. Тут можна спостерігати відставання не лише у фізичному, але й у психічному розвитку.

Відповідно до особливостей фізичного і соціально-психічного розвитку усіх дітей поділяють на вікові групи. Для кожної вікової групи характерні найтипівіші

особливості анатомо-фізіологічного і соціально-психічного розвитку. Вивченням цих процесів займається вікова фізіологія і дитяча психологія. Педагогіка (перед дошкільна, дошкільна і шкільна) мають ефективно використовувати надбання вікової фізіології і дитячої психології.

Загальна структура традиційного поділу дітей на вікові групи наступна:

- *переддошкільний вік: грудний (0-12 міс.), ясельний (1-3 рр.);*
- *дошкільний вік: молодший (3-4 рр.), середній (4-5 рр.), старший (5-6 рр.);*
- *шкільний вік: молодший (6-11 рр.), середній (11-14 рр.), старший (14-18 рр.).*

У навчально-виховному процесі варто враховувати анатомо-фізіологічні і психічні особливості розвитку дітей певних вікових груп.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Методика розвитку сили [5, с.86-89].
- 2) Методичні вказівки щодо збільшення м'язової маси [5, с.90-93].
- 3) Методика розвитку швидкості [5, с.94-96].
- 4) Причини виникнення швидкісного бар'єру та розвиток швидкості реакції [5, с.97-99].
- 5) Методика розвитку витривалості [5, с.100-102].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогіка фізической культури: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.
3. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогіка: учеб. для студ., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» - М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272.
4. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
5. Педагогіка спорту / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;

2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

Блок-завдання 3. Творчі завдання

1. Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що ви розумієте під формуванням особистості?
2. У чому сутність понять «людина», «особистість», «індивідуальність», «розвиток» ?
3. Що таке акселерація, у чому вона проявляється і які причини цього явища?
4. У чому полягає сутність концепцій розвитку людини?

Модуль 7. «Керування фізичним розвитком та забезпечення фізичної підготовленості»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 7.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити з основними аспектами керування фізичним розвитком та фізичною підготовленістю спортсменів.

Основна проблема: Кожен вид спорту має свої особливості, а часто і різкі відмінності, в тому числі в прояву спортсменами їх якостей. Відповідно цьому вибираються засоби, методи та навантаження спеціальної тренувальної роботи.

Провідна ідея: Досягнення необхідного рівня розвитку антропометричних даних (зросту, ваги, динамометрії, спірометрії та ін.), фізичних якостей, рухових умінь і навичок школярів можна здійснити тільки за активного впровадження в навчально-педагогічний процес ефективних форм і методів занять фізичною культурою.

План:

1. Фізичний розвиток та його показники.
2. Забезпечення фізичної підготовленості.
3. Педагогічні аспекти розвитку рухових якостей.

Обрані методи: Лекція з розбором конкретних ситуацій

Обладнання: Опорні схеми, фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична підготовка, рухові якості.

Текст лекції 7 «Керування фізичним розвитком та забезпечення фізичної підготовленості»

7.1. Фізичний розвиток та його показники

У сучасній науково-методичній літературі **фізичний розвиток** розглядається з двох позицій. Існує *спеціальне (антропометричне)* і *загальне* визначення для фізичного розвитку.

Антропометричний підхід трактується як сукупність ознак, які характеризують фізичний стан організму людини (показники росту, ваги, окружності тіла, спірометрія, динамометрія та ін.). Згідно з загальним визначенням фізичний розвиток являє собою процес зміни форм і функцій організму. Американські вчені Дж.Х.Уілмор і Д.Л.Костилл розглядають у діалектичній єдності поняття ”зріст”, “розвиток” і “дозрівання”. На їх думку, “розвиток відображає функціональні зміни, що відбуваються в процесі зростання”, а “дозрівання характеризує процес становлення дорослої людини з повним розвитком функцій” [192, с.369].

Важлива особливість фізичного розвитку в тому, що його не можна ототожнювати з вихованням чи вважати його частиною виховання (як це роблять у своїй роботі І.Сосновський і О.Чайковський[175, с.437]). Л.Матвеев пропонує розглядати фізичний розвиток як “об’єкт впливу в процесі виховання, але зовсім не як частину чи сторону виховання” [104, с.295].

Передумовою фізичного розвитку є його “природна основа” (Л.Матвеев) і, як вважає Б.Шиян, “природні життєві сили (задатки, здібності)”. Результатом фізичного розвитку, на думку Л.Матвеева і Б.Шияна, можуть бути “всебічний і гармонійний чи обмежений і дисгармонійний розвиток” [104, 215].

Показники розвитку, як відмічають і педагоги, і фізіологи, можуть мати **кількісні й якісні показники**. Якісні передбачають вимірювання окремих фізичних якостей і загального рівня фізичної підготовленості, а кількісні – вимір просторових параметрів і маси тіла.

Досягнення необхідного рівня розвитку антропометричних даних (зросту, ваги, динамометрії, спірометрії та ін.), фізичних якостей, рухових умінь і навичок школярів можна здійснити тільки за активного впровадження в навчально-педагогічний процес ефективних форм і методів занять фізичною культурою.

Отже, **фізичний розвиток** – це об’єктивний процес зміни форм і функцій організму, який відбувається в процесі росту і становлення людини.

7.2. Забезпечення фізичної підготовленості

Фізична підготовленість характеризується здібністю людини щодо успішного вирішення рухових завдань у відповідному виді діяльності – трудовій, військовій, спортивній тощо.

Процес, що спрямований на забезпечення фізичної підготовленості, називається *фізичною підготовкою*.

В педагогіці спорту виділяють дві сторони фізичної підготовки: *загальна фізична підготовка (ЗФП)* та *спеціальна фізична підготовка (СФП)*.

ЗФП – це процес, що спрямований на становлення, формування та зміни морфофункціональних властивостей людини і заснованих на них рухових здібностей, які є передумовою успішного вирішення рухових завдань у різних видах спорту.

СФП – це процес, ... які є передумовою успішного виконання конкретної спортивної вправи.

В процесі одного великого циклу підготовки проводиться спочатку ЗФП, потім на її основі будується спеціальний „фундамент”, на базі якого, в свою чергу, досягають високого рівня в розвитку рухових і інших якостей.

ЗФП і СФП знаходяться у відповідному *взаємозв'язку*. Щодо забезпечення високого рівня розвитку СФП необхідна відповідна ступень розвитку ОФП. Однак намагання довести загальну і спеціальну фізичну підготовленість до якогось відповідного рівня у всіх спортсменів не дає бажаних результатів. Більш доцільно разом із розвитком всіх рухових якостей і оволодінням різнобічними технічними прийомами сприяти розвитку у кожного спортсмена його найбільш сильних сторін у відношенні прояву рухових якостей.

Однак всім спортсменам на відповідному етапі тренування вкрай необхідні тривалі заняття такими вправами, які *укріплюють серцево-судинну систему, покращують можливості органів дихання, підвищують загальний обмін речовин в організмі, дозволяють витримувати великі навантаження в обраному виді спорту, швидше відбуватися процесам відновлювання після них, не втомлюватися під час розминки*.

У побудові *спеціального фундаменту* дуже важливо застосовувати такі вправи, які виконуються в більш важких умовах. Це можуть бути вправи із значно підвищеними вимогами щодо сили, силової витривалості, швидкісно-силовим якостям тощо.

Вправи, що будують *спеціальний фундамент*, виконуються із зменшеною інтенсивністю (75-80% від максимальної). Це дозволяє виконувати велику кількість тренувальної роботи і у великому обсязі.

Основний шлях покращення фізичної підготовленості – спрямований розвиток рухових якостей.

7.3. Педагогічні аспекти розвитку рухових якостей

Рухові якості – це комплекс функціональних властивостей організму, що характеризують рухові задатки людини. В той час як *рухові навички* – це дії, якими людина оволоділа в результаті навчання або самонавчання, *рухові якості* – це вродженні задатки, що характеризують його рухові можливості. Людина народжується із здібністю виконувати низку безумовно-рефлекторних рухових актів із відповідною силою, тривалістю, швидкістю та ін. Після народження ці задатки розвиваються у відповідності з біологічними закономірностями, особливостями індивіду, за результатами життєдіяльності та спрямованого впливу.

Розрізняють наступні рухові якості: ***силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, рівновагу, ритмічність, стрибучість, координованість***. Всі вони в рухах людини проявляються у взаємозв'язку. В більшості із перерахованих рухових якостей виділяють відносно самостійні різновиди. Наприклад, витривалість підрозділяють на *швидкісну витривалість, силову витривалість* тощо.

В процесі спрямованого розвитку рухових якостей вони чинять відповідний вплив один на одне. Це явище називають ***переносом***. Той факт, що спортсмени, які досягли успіхів в одному виді спорту, мають гарні результати і в деяких інших видах, пояснюється наступним: рухові якості, які розвинуті в процесі

спеціалізованого тренування, також володіють переносом. Це дає можливість досягати успіху не тільки в спорті, а й в праці, побуті тощо.

Поняття „перенос рухових якостей” багато в чому співпадає з поняттям *генералізованості та специфічності*. **Генералізованість** виявляється в тому, що будь-яка рухова якість, що розвинута за результатами занять відповідним видом спорту, дає можливість досягти більшого успіху в заняттях іншими видами спорту або у виконанні трудових та побутових дій.

Специфічність рухових якостей виявляється в тому, що розвинуті в процесі занять відповідним видом спорту, вони проявляються головним чином тільки в ньому. Наприклад, баскетболіст може бути дуже спритним, але незграбним у легкоатлетичних стрибках, в боротьбі та ін.

Кожен вид спорту має свої *особливості*, а часто і різкі *відмінності*, в тому числі в прояву спортсменами їх якостей. Відповідно цьому вибираються *засоби, методи та навантаження* спеціальної тренувальної роботи. Така адекватність необхідна для підготовлених спортсменів. Треба аналізувати кожну спеціальну вправу, порівнювати її за кінематичними та динамічними характеристиками із обраним видом спорту, а потім пропонувати своїм учням.

Розвиток рухових якостей органічно переплітається з технікою та психічними якостями, поєднуються в єдине ціле, що поліпшує підготовленість у обраному виді спорту.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Методичні вказівки щодо розвитку швидкісної витривалості [5, с.102-104].
2. Методика розвитку гнучкості [5, с.104-106].
3. Методика розвитку рівноваги [5, с.106-108].
4. Методика розвитку здібності до довільного розслабленню м'язів [5, с.108-110].
5. Методика розвитку спритності, ритмічності, стрибучості, координованості [5, с. 111-114].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.
3. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: учеб. для студ., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» - М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272 с.
4. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
5. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

Блок-завдання 3. Творче завдання

1. Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. З яких позицій розглядається фізичний розвиток?
2. Розкрийте передумови та показники фізичного розвитку.
3. На що спрямована фізична підготовка?
4. Дайте визначення руховим якостям людини?
5. Що таке „перенос рухових якостей”?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант 5. Тема: „Керування фізичним розвитком та забезпечення фізичної підготовленості”

1. Підберіть відповідь із правильним визначенням „фізичний розвиток”

- а) фізичний розвиток – це частина процесу виховання в якому змінюються показники росту;
- б) фізичний розвиток – це об’єктивний процес зміни форм і функцій організму, який відбувається в процесі росту і становлення людини;
- в) фізичний розвиток – це антропометричні зміни, що відбуваються в процесі зростання;
- г) фізичний розвиток – це процес становлення дорослої людини з повним антропометричним розвитком.

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

- а) спортивним тренуванням;
- б) фізичним розвитком;
- в) фізичним вихованням;
- г) фізичною підготовкою;
- д) спортивною підготовкою.

3. Підберіть відповідь із правильним визначенням „рухових якостей”

- а) рухові якості – це дії, якими людина оволоділа в результаті навчання або самонавчання;
- б) рухові якості – це безумовно-рефлекторні акти людини, що виконуються із відповідною силою, тривалістю, швидкістю;
- в) рухові якості – це комплекс функціональних властивостей організму, що характеризують рухові задатки людини;
- г) рухові якості – це фактор всебічного і гармонійного розвитку форм і функцій організму.

Модуль 8. «Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 8.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити з технологією планування та побудови спортивно-педагогічного процесу

Основна проблема: Спортсмени часто не досягають високих результатів за недоліків у спортивній підготовці і перш за все, внаслідок незадовільного керування нею.

Провідна ідея: Для ефективного керування процесом підготовки спортсменів має бути регулярний контроль за їх станом, працездатністю, відновлення, адаптаційних можливостей, приведенням до вищої спортивної форми.

План:

- 1 Технологія керування спортивною підготовкою.
2. Визначення індивідуальних особливостей і можливостей спортсменів.
3. Встановлення мети та моделювання підготовленості в спорті.
4. Основні засоби контролю та обліку.

Обрані методи: Лекція з розбором конкретних ситуацій

Обладнання: Опорні схеми, фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: керування, мета, моделювання, форми контролю, види контролю.

Текст лекції 8 «Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу»

8.1 Технологія керування спортивною підготовкою

Спортсмени часто не досягають високих результатів за недоліків у підготовці і перш за все, внаслідок незадовільного керування нею. Вся система спортивної підготовки повинна розгортатися в практичному процесі, як *керована система*.

Керування – багатогранний процес, який включає в собі наступні основні сторони:

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

Тренеру треба бути готовим до того, щоб одночасно займатися різними сторонами керування.

8.2. Визначення індивідуальних особливостей і можливостей спортсменів

Щоби всі засоби та впливи спортивної підготовки давали кращий ефект, вони повинні достатньо суворо відповідати *силам і можливостям атлета*, його *здібності сприймати і засвоювати тренувальні навантаження, відновлюватися в певній мірі до наступного заняття або до наміченого терміну*.

Найбільш повне уявлення за своїх учнів тренер отримує на основі даних *медичного та педагогічного обстеження*, а також *самоконтролю* вихованців, за умови постійного узгодження можливостей учнів із складеною раніше програмою підготовки – *ослаблюючи або посилюючи одні її частини, виводячи невиправдані і включаючи нові*.

Корисним вважається *журнал спостереження тренера*, в якому заносяться всі дані за кожного учня. Спочатку записується *прізвище, ім'я та по батькові, дата народження та дата початку занять фізичною культурою, види спорту, отриманні результати в змаганнях*. Потім треба відмітити умови життя спортсмена: *склад сім'ї, середній заробіток на людину, квартирні умови*. Треба

відмітити також *умови роботи учні, його навчання, відпочинку, кількість годин вільного часу, чим захоплюється спортсмен замість спорту.*

Окрім цього необхідно залишити місце щодо характеристики спортсмену. В ній позначається, на основі спостережень, моральні та вольові якості учня (дисципліна, працелюбство, настирливість, колективізм, сміливість, воля щодо перенесення труднощів, бійцівські якості тощо). Також оцінюються можливості нервової діяльності спортсмена (сильним або неврівноваженим, слабким, холоднокривним або легко збуджуваним).

Не можна посылатися тільки на пам'ять. На кожного учня відводиться 10-15 сторінок в журналі спостережень, куди записується все, що стосується спортсмена.

8.3. Встановлення мети та моделювання підготовленості в спорті

Дуже важливо поставити перед кожним спортсменом реально *досяжну мету* – перспективну (на декілька років вперед) та близьку (на поточний рік). Вона встановлюється виходячи із функціональних можливостей спортсмена, його наполегливості, працелюбства та інших психічних якостей. Враховується також крива росту спортивних результатів за роками: в середньому один спортивний розряд у рік. Хоча мають випадки і більш швидкого прогресу і декілька повільного.

В становленні *мети* треба виходити із рівня спортивного результату, що прогнозується на основі *обліку можливостей спортсменів*, а також *тривалості підготовки і умов* для неї. Тут враховується комплекс оцінок ваших учнів, що отримані за *медичним та педагогічним* обстеженням. Потім співставляються ці дані із тими, що є в *моделі* підготовленості інших спортсменів або їх середніми даними. Далі робиться поправка на *вік учнів і кількість років*, що залишилося до розквіту їх спортивних можливостей.

Моделювання – важливий фактор організації і планування підготовки спортсмена, що дає можливість прогнозувати бажаний рівень досягнення,

правильно ставити завдання, використовувати найбільш ефективні засоби тренування і наочно бачити шляхи до мети.

Чотири типи моделей прийняті в сучасному спорті: *модель відповідності обраному виду спорту, модель спортивної підготовленості, модель спортивної діяльності і модель „після бою”*.

Модель відповідності (перспективності відбору) вимогам при виборі спортивної спеціалізації, при вступі у спортивну школу, при визначенні перспективності. Щодо такої моделі звичайно використовують контрольні нормативи з урахуванням в них особливостей спортивної спеціалізації.

Модель підготовленості – головна складова при розробці мети і перспективи учня або команди на рік і більше. Таку модель складають компоненти і їх параметри, що вимагаються для виконання змагальної вправи відповідно поставленої мети – досягнути того чи іншого розряду або перемогти на тих чи інших змаганнях. Дуже часто прикладом є видатний спортсмен з його антропоморфологічними і якісними ознаками (ріст, вага, тіло будова, маса м'язів і відношення в них повільних і швидких волокон, швидкість, вольові якості та ін.).

Модель змагальної діяльності, а точніше, прогнозуємої участі у змаганнях, напряду пов'язана з моделлю підготовленості. Разом із тим ця модель вимагає включення до неї додаткових компонентів, перш за все тих, які визначають *технічні і тактичні дії* спортсмена у змагальних умовах. Важливі і *психологічні* компоненти, за яких найбільша вірогідність досягнення в змагальних вправах результату, що прогнозується.

Модель змагальних умов – модель „після бою”, що передбачає комплекс зовнішніх умов, тотожних або близьких тим, із чим зустрічається спортсмен на майбутніх змаганнях, а також тренування у цих умовах. Головне в такій моделі – *спортивні споруди, обладнання, інвентар, прилади (снаряди), час стартів, кліматичні і метео-умови, можливості і тактика суперника* та ін.

8.4. Основні засоби контролю та обліку

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

Для ефективного керування процесом підготовки спортсменів має бути регулярний контроль за їх *станом, працездатністю, відновлення, адаптаційних можливостей, приведенням до вищої спортивної форми.*

Для цього проводять три види контролю:

- 1) **оперативний** або поточний (щоденний, 2-3 рази в день, 3-5 рази на тиждень), який складається із декількох простих тестів, вправ, приладних вимірювань, що дозволяють побачити необхідну динаміку;
- 2) **етапний** (раз в 1-3 місяці) в кінці етапу або періоду, що включає комплексне обстеження багатьох сторін підготовленості спортсмена, щоби оцінити зміни, які відбулися під впливом проведених тренувань, виявити їх ефективність, визначити сильні і слабкі місця в стані і працездатності атлета;
- 3) **підсумковий** (в кінці великого циклу підготовки), що складається із етапного комплексу обстежень із додатком медичних методів для всебічної оцінки стану здоров'я спортсменів.

Для всіх видів контролю вибираються ті засоби та методи, які відповідають виду спорту, підготовленості атлета і найбільш характерні щодо оцінки стану і працездатності спортсмена.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Багаторічний план спортивної підготовки [5, с.143-146].
2. Планування та побудова занять спортом протягом року [5, с.147-153].
3. Змагальна підготовка у річному циклі тренувань [5, с.155-159].
4. Зміст та можлива послідовність навчально-виховних завдань [1, с.182-186].
5. Форми організації занять з фізичного виховання [1, с. 186-188].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.
3. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: учеб. для студ., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» - М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272 с.
4. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
5. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

Блок-завдання 3. Творче завдання

1. *Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя*

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Назвіть основні складові керування спортивною підготовкою.
2. Від чого залежить ефективність спортивної підготовки?
3. Із чого складається журнал спостереження тренера?
4. Що треба враховувати, ставлячи мету спортсмену?
5. Які типи моделювання існують в спорті?
6. Дайте характеристику контролю в спорті.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №6. Тема: „Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу”

1.Щоб засоби і впливи спортивної підготовки давали кращий ефект вони повинні відповідати:

а) умовам щодо проведення ефективної підготовки та меті і тривалості її досягнення;

- б) силам і можливостям атлета, здібностям сприймати і засвоювати тренувальні навантаження, відновлюватися в певній мірі;
- в) конкретним завданням навчання, виховання та підвищення функціональних можливостей;
- г) практичному виконанню програми підготовки і її корекції на основі співвідношення наміченого і виконаного.

2. Модель змагальної діяльності в сучасному спорті складають:

- а) технічні і тактичні дії спортсмена у змагальних умовах;
- б) контрольні нормативи з урахуванням в них особливостей спортивної спеціалізації;
- в) вправи, які спрямовані на виконання спортивного розряду або перемоги на змаганнях;
- г) комплекс зовнішніх умов (спортивні споруди, обладнання, інвентар, кліматичні і метео-умови).

3. Для ефективного керування процесом підготовки спортсменів проводять наступні види контролю:

- а) щоденник самоконтролю та педагогічний контроль;
- б) медичний та науковий контроль;
- в) оперативний, етапний, підсумковий контроль;
- г) тести, вправи, прикладні вимірювання.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

«СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТУ»

Модуль 9. «Виховання в умовах занять фізичною культурою»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 9.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: ознайомити із особливостями виховного процесу, його принципами, засобами, методами.

Основна проблема: Педагогічна майстерність, як майстерність у будь-якій іншій професії, визначається тим, наскільки віртуозно людина володіє цими інструментами і вміє правильно обрати їх в залежності від виховного завдання, що постає перед ним і особливостей вихованців («матеріалу»), з якими йому належить працювати.

Провідна ідея: Виховання як єдиний процес формування цільної особистості безпосередньо пов'язане з вирішенням завдань інших сторін виховання: морального, розумового, трудового і естетичного.

План:

1. Мета і завдання при заняттях фізичною культурою
2. Особливості виховного процесу, його принципи та засоби
3. Методи виховання

Обрані методи: проблемна лекція

Обладнання: фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: завдання виховання, принципи виховання, засоби виховання, методи виховання.

Текст лекції 9 «Виховання в умовах занять фізичною культурою»

9.1. Мета і завдання при заняттях фізичною культурою

Фізичні вправи і спорт є ефективним засобом виховання. В процесі виконання фізичних вправ і спортивної діяльності моделюються ситуації, що

досить рідко зустрічаються у звичайному житті: потреба максимально проявляти свої фізичні і вольові якості на фоні екстремальних умов і сильних емоцій. В спорті людина навчається управляти соєю поведінкою і проявом почуттів у відповідності з моральними і дисциплінарними нормами, що маються.

Однак спорт може бути загрозливим для здоров'я, сприяти розвитку егоїзму, обману, зазнайству (бути зарозумілим), користолюбству, зневаги до слабких, неповаги до оточуючих.

Основні **завдання виховання** при заняттях фізичною культурою наступні:

- *сприяти гармонійному розвитку форм і функцій організму, його повноцінної життєдіяльності, укріпленню здоров'я;*
- *досягти максимальних особистих результатів у обраному виді спорту;*
- *підготувати людину до життя, праці та захисту Вітчизни, формуючи уміння і навички прикладного і спортивного характеру, розвиваючи особистісні властивості і якості, пов'язані зі спортивною діяльністю;*
- *прищепити потребу вести здоровий спосіб життя, забезпечуючи активне довголіття;*
- *сприяти всебічному гармонійному розвитку особистості, використовуючи можливості і керуючись потребами фізичного виховання.*

У деякому додатковому уточненні змісту потребує два останніх завдання.

Здоров'я, за визначенням ВОЗ (Всесвітня організація здоров'язбереження) – *це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.* Здоровий спосіб життя передбачає такий характер повсякденної поведінки людини, за якою створюються найбільш сприятливі умови щодо функціонування органів і систем, що забезпечує можливість тривалого, діяльного і щасливого життя.

Звичайно, потреба і звичка до здорового способу життя не може формуватися тільки засобами фізичної культури. Це комплекс заходів з організації всього

життя людини: *культура його розумової праці, організація режиму життя і харчування, особистий режим рухової активності, сприятливий характер міжособистісного спілкування, здібність до самоорганізації, відмова від шкідливих звичок тощо.*

Щодо сприяння всебічного і гармонійного виховання в спорті, то виховання як єдиний процес формування цільної особистості безпосередньо пов'язане з вирішенням завдань інших сторін виховання: морального, розумового, трудового і естетичного.

9.2. Особливості виховного процесу, його принципи та засоби

Виховний процес володіє своїми особливостями і складностями, які обумовлені:

- *закладеною в людині опірністю при прямолінійній спробі виховного впливу;*
- *необхідністю тривалих виховних впливів, оскільки формування життєвих позицій і різноманітних особистісних властивостей – процес досить повільний, звідси відстрочка виховного результату іноді на місяці і роки;*
- *різноманітністю паралельно завдань, що вирішуються, яке потребує встановлення їх логічного взаємопідпорядкування;*
- *різноманітністю враховуючих впливів зі сторони всіх, з ким доводиться контактувати вихованцю, включаючи різні види мистецтва і засоби масової інформації;*
- *суб'єктивною переробкою і осмислюванням об'єктивних життєвих ситуацій, коли моральний взірець здатен протистояти побутовій реальності, особливо за недостатньо підготовленою моральної свідомості вихованців;*
- *необхідністю обов'язковим поєднанням виховання з добровільним і планомірним самовихованням.*

Поряд з цими особливостями, виховання в умовах занять фізичною культурою має певні своєрідності.

З перших днів занять педагогу доводиться коректувати мотиви учнів в сторону цілеспрямованої роботи над розвитком особистісних якостей і сумлінним

виконанням всіх завдань. В цьому зв'язку починається активне поєднання виховання з самовихованням.

До успіху у виховній діяльності приводить повне виконання, або реалізація всіх принципів. *Принципи виховання* – це основні положення, або основоположні вимоги, якими керуються при виборі змісту, організації і проведення виховного процесу.

Всі *одинадцять принципів* виховання в залежності від їх ролі в змісті, організації і проведенні виховного процесу можна об'єднати в чотири групи:

- 1) принципи, що характеризують змістовну сторону виховного процесу (виховання громадської спрямованості особистості; зв'язок виховання з життям; зв'язок виховання з працею, практичною діяльністю);
- 2) принципи, що визначають умови, в яких варто здійснювати виховання (виховання особистості в колективі; наступність і єдність педагогічних впливів);
- 3) принципи, що містять вимоги до організації виховного процесу (комплексний підхід до постановки і вирішенню завдань виховання; облік вікових і індивідуальних особливостей; систематичність і неперервність виховного процесу);
- 4) принципи, що містять методичні вимоги до здійснення виховного впливу (поєднання педагогічного керівництва з ініціативою і самостійністю учнів; опора на позитивні якості в особистості вихованця; поєднання вимогливості з повагою особистості вихованця).

До *засобів виховання* в педагогіці прийнято відносити *ігрову (тематичні і ситуативні ігри), навчальну, спортивну, трудову і різну громадську корисну діяльність*.

В процесі занять фізичною культурою основним засобом виховання безумовно служать фізичні вправи, їх спортивна спрямованість.

Однак використання при цьому і інших засобів обумовлено необхідністю:

- внесенням різноманітності у виховний процес, його збагачення;

- досягти тотожності прояву особистісних якостей вихованців у будь-якій діяльності;
- встановлення взаємозв'язку з іншими сторонами виховання – розумовим, моральним, трудовим, естетичним;
- забезпечення потреби власно навчально-тренувального процесу;
- підготовка місця занять, ремонту та виготовлення інвентарю тощо.

9.3. *Методи виховання*

Методи, або шляхи і способи, педагогічного впливу – це інструменти, за допомогою яких формується особистість вихованця. Педагогічна майстерність, як майстерність у будь-якій іншій професії, визначається тим, наскільки віртуозно людина володіє цими інструментами і вміє правильно обрати їх в залежності від виховного завдання, що постає перед ним і особливостей вихованців («матеріалу»), з якими йому належить працювати.

Звідси витікають загальні вимоги до методів, які повинні:

- забезпечити найкращі способи вирішення педагогічних завдань;
- бути досить різноманітними;
- забезпечити реалізацію принципів виховання у конкретних умовах виховного процесу.

Методи повинні забезпечити вирішення виховних завдань всіх сторін виховання. Зазвичай у кожній стороні виховання виділяються чотири основні групи завдань.

Розглядаючи завдання морального виховання варто розподілити їх в кожній групі по зростаючій складності і в логічній послідовності їх вирішення:

- 1) *озброєння знаннями із галузі моралі і спортивної етики*, формування на цій основі моральних поглядів, переконань і компонентів світогляду;
- 2) *прищеплення вмінь, навичок і звичок відповідної моральної поведінки*, формування на цій основі деяких рис характеру;

- 3) *виховання моральних почуттів*: пробудження позитивних переживань і відношень до відповідних моральних вчинків, бажань і задоволення поводитися відповідним чином, на цій основі сформувані потребу до належної моральної поведінки, і, якщо вчинив по іншому, повинен відчувати засмучення і появу відчуття сорому;
- 4) *формування моральних і вольових якостей*, або, як часто формулюються це завдання, морально спрямованої волі.

Спираючись на найбільш усталену класифікацію методів виховання, варто розглянути, які виховні завдання і наскільки повно можуть вирішуватися тою чи іншою групою методів (табл. 1)

Таблиця 1

Методи виховання і виховні завдання

№ п/п	Група методів виховання	Група виховних завдань, що вирішуються даними методами
1.	Моральна освіта	1 – 3 4
2.	Організація життя і діяльності (привчання і вправа)	1 2 3 4
3.	Спонування (заохочення)	- 2 3 4
4.	Гальмування (покарання)	- 2 3 4

Примітка. Світла цифра вказує, що данні методи на рішення цієї групи виховних завдань надає досить обмежений або непрямий вплив. Прочерк означає, що завдання цієї групи не вирішуються.

При обранні методів педагог керується:

- соціальною метою і конкретними виховними завданнями;
- стадією розвитку спортивного колективу, можливістю спертися на активність членів групи, громадською думкою і традиціями, що склалися;
- специфічними обставинами в групі: типовими, винятковими, імпульсивними тощо;

- своїми особистісними особливостями – мобільністю пам'яті, інтуїцією, акторські данні, рішучістю тощо.

Можна сказати, що хороші ті методи, якими педагог володіє.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Група принципів, що характеризують змістовну сторону виховного процесу [1, с 49-52].
- 2) Група принципів, що визначають умови в яких варто проводити виховання [1, с. 53-54].
- 3) Група принципів, що містить вимоги до організації виховного процесу [1, с.55-56].
- 4) Група принципів, що містить методичні вимоги до здійснення виховного впливу [1, с. 56-58].
- 5) Засоби виховання, що використовують в спортивній діяльності [1, с. 59-61].
- 6) Методи формування моральної свідомості [1, с. 65-69].
- 7) Загальна характеристика методів організації життя і діяльності [1, с. 70-71].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творчі завдання

1. Проаналізуйте педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь учителя-вихователя

Ситуація 1. На уроці фізичної культури у шостому класі учні займалися тренувальними вправами на гімнастичній стінці, в яких значне місце займала самостійна робота. Сергій Д. не займається, заважає товаришам.

Що робити?

- а) не звертати увагу, хоч учні і скаржилися на дії товариша;
- б) дістати із папки журнали з цікавими спортивними матеріалами і тихенько запропонувати Сергію переглянути його;
- в) нагримати на учня, взяти за руку, відвести до гімнастичної лави і посадити у куток;
- г) запросити Сергія обрати інші снаряди або прилади (скакалку, гантелі, м'яч тощо) і спільно з ним виконувати завдання.

Ситуація 2. Учень провинився. Учитель говорить: "Давай щоденник!", а хлопчик відповідає: "Я забув його вдома". *Що робити?*

- а) запитати: "А голову ти удома не забув?"
- б) строго сказати: "Тоді йди додому за щоденником, а заодно й захопи батьків — я хочу з ними поговорити!".
- в) пообіцяти: "Ну, гаразд, увечері я подзвоню твоїм батькам, щоб завтра нагадали тобі узяти щоденник".
- г) попередити: "Ну, що ж, постарайся не забути його завтра!".
- д) попросити: "Покажи свій портфель, щось я сумніваюся, що це правда".
- е) сухо сказати: "Раз щоденника немає, йдемо до директора".

Ситуація 3. Після зробленого класним керівником зауваження, підліток вийшов із класу, демонстративно грюкнувши дверима. *Як поводитися в цьому випадку класному керівнику?*

- а) промовчати, але при нагоді нагадати хлопчику про його нечемність і вашу можливість "повернути борг".

б) негайно повернути й відчитати хлопчика, примусивши закрити двері за собою тихо.

в) наступного дня спокійно поговорити з хлопчиком, "присоромивши" його виключно прикладом власної витримки і гідності.

г) зробити вигляд, що нічого особливого не відбулося.

д) почекати батьківських зборів, щоб виказати батькам претензії з приводу виховання сина.

е) стриматися, але при нагоді розповісти хлопцям біблійну легенду про Хама і походження терміну "хамство" — може, це примусить їх задуматися?

Ситуація 4. До вчителя, що учив старшого брата, потрапляє його молодший брат. Молодший поступається старшому, а вчитель постійно їх порівнює, дорікаючи молодшого в недбалості. *Наскільки доречні такі порівняння?*

а) ще й як доречні — вони примусять молодшого задуматися й виправитися.

б) зовсім недоречні, вони тільки принижують й деморалізують молодшого.

в) розмови з молодшим братом про старшого в будь-якому випадку корисні, але прямих порівнянь слід уникати.

г) теми старшого брата в розмовах з молодшим торкатися не потрібно. Хай дитина відчуває себе "єдиним" — це підвищить його відповідальність і завзяття в навчанні.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Розкрийте зміст основних завдань виховання при заняттях фізичною культурою.
2. Що таке здоров'я та здоровий спосіб життя?
3. В чому полягають особливості і складності виховного процесу?
4. Які існують принципи і засоби виховання в педагогіці фізичного виховання?
5. Що повинні забезпечувати методи виховання?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №7. Тема: „Виховання в умовах занять фізичною культурою”

1. Здоров'я, за визначенням ВОЗ (Всесвітня організація здоров'язбереження) – це:

- а) повне задоволення людини в їжі, житлі, відпочинку;
- б) тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків;
- в) стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя;
- г) наявність повноцінних ліків.

2. До засобів виховання в педагогіці прийнято відносити:

- а) облік вікових і індивідуальних особливостей;
- б) комплексний підхід до постановки і вирішенню завдань виховання;
- в) систематичність і неперервність виховного процесу;
- г) ігрову, навчальну, спортивну, трудову і різну громадську корисну діяльність..

3. Інструменти, за допомогою яких формується особистість вихованця визначається як:

- а) методи педагогічного впливу;
- б) принципи навчання;
- в) вимогами навчання;
- г) засобами навчання.

Модуль 10. «Виховання на заняттях спортом»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 10.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: ознайомити із головними аспектами впливу спорту на особистість людини

Основна проблема: В діяльності спортивного педагога важливо встановити, які рухові дії треба використовувати і як будувати заняття, щоби досягти кращих результатів у розвитку свідомості дитини, створені у неї уявленнь за деякі зовнішні явища та рухові можливості власного тіла.

Провідна ідея: Спорт є не тільки як засобом покращення фізичного розвитку, укріплення здоров'я, розвитку рухових здібностей, а також у поєднанні із іншими засобами виховання він сприяє всебічному розвитку людини.

План:

1. Вплив спорту на всебічний розвиток людини.
2. Вплив спорту на формування моральних якостей.
3. Вплив спорту на інтелектуальний розвиток.

Обрані методи: проблемна лекція

Обладнання: фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: всебічний розвиток, моральні якості, воля, емоції, патріотизм, громадська відповідальність, самоконтроль, інтелектуальна сфера.

Текст лекції 10 «Виховання на заняттях спортом»

10.1. Вплив спорту на всебічний розвиток людини

Однією із умов всебічного розвитку людини є його *фізична підготовленість* як результат фізичного виховання, занять спортом, самостійними заняттями фізичною культурою.

Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, укріплення здоров'я, розвитку рухових здібностей. В поєднанні із іншими засобами виховання він сприяє *всебічному розвитку людини*.

Вирішуючи *освітні завдання*, заняття спортом впливають 1) на підвищення культури людини (фізичної або спортивної), породжуючи в його свідомості розумову і фізичну активність щодо розвитку особистості, 2) на формування потреби щодо систематичних занять спортом, 3) на готовність до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, 4) на оволодіння необхідними гігієнічними навичками, 5) на здобуття системи знань щодо шляхів збереження і укріплення здоров'я, покращення працездатності, 6) на розуміння сутності спорту, його соціального значення і місця в суспільстві.

Розвиток рухових і психічних якостей відбувається у *взаємозв'язку*. Вправи у швидкості, у силі, у витривалості – не тільки розвивають опорно-руховий апарат, вегетативні й рухові функції організму, але й одночасно з цим стимулюють розвиток різних сторін *свідомості*.

Спорт впливає на *моральні якості, розвиток інтелектуальної, вольової й емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб*. Він здійснює вплив на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відношеннях із іншими людьми і зовнішнім світом. Від спортивного педагога вимагається, щоби його вихованці не тільки володіли доброю фізичною підготовленістю, але були завжди і у всьому взірцем для наслідування.

10.2. Вплив спорту на формування моральних якостей

Заняття спортом за певних умов його організації є одним із засобів формування таких моральних якостей, як *патріотизм, почуття громадської і особистої відповідальності, колективізм, дисциплінованість, правдивість, здібність до самоконтролю*.

Спорт сприяє розвитку *патріотичних* почуттів, стверджуючи у свідомості спортсменів і спортивних команд переконання в тому, що успіх підвищує престиж Вітчизни в очах людства. Наприклад, О.Береш, А.Бородіна – наші

земляки, не кажучи за А.Шевченка, братів Кличко, Я.Клочкову, виходячи на п'єдестал пошани, яскраво демонстрували світу, що є така країна Україна.

Почуття *громадської відповідальності* проявляється у всіх випадках спортивної діяльності і особливо під час змагань, коли спортсмен виступає за команду, спортивне товариство, захищає честь своєї школи, вузу, держави. Участь у спортивних змаганнях завжди пов'язана з необхідністю йти на відповідний ризик, боротися із стомленням і іншими негативними станами. Основним мотивом, що спонукає спортсмена долати ці труднощі, є розуміння свого громадського обов'язку.

В спортивній діяльності формується розуміння відповідальності людини перед *колективом*. Прагнення до високого спортивного результату, в багатьох випадках базується на шанолюбстві (честолюбстві), на бажанні ствердити свою перевагу над іншими. Але спортивна боротьба ведеться в межах суворих правил, обов'язкових для всіх її учасників, без яких-то виключень. Спорт допомагає молодій людині зрозуміти, яке значення мають його дії, результати, поведінка не тільки для нього особисто, але й для успіху його команди, таким чином він вчиться усвідомлювати свою відповідальність перед іншими людьми.

В більшості випадків спортивна діяльність пов'язана із спільними діями людей в екстремальних умовах і тому вона об'єднує спортсменів в більшій мірі, ніж ті дії, що виконуються у звичайних умовах. Заняття спортом і спортивні змагання розвивають *комунікативні властивості характеру*, сприяють будові внутрішньоколективної сполучності членів спортивної організації як за багатьма психофізіологічними (стан здоров'я, особливості процесів сприйняття, емоцій та ін.), так і за соціально-психологічними ознаками (спільність цілей, інтересів, установок та ін.).

Спортсмен розвиває в собі *здібність до самоконтролю*, оскільки навчально-тренувальні заняття і спортивні змагання вимагають рішення завдань, в яких необхідно безперервно слідкувати за своїми рухами і діями, регулювати свою поведінку. Високе мистецтво виконувати спортивні справи досягається внаслідок

розвитку здібності керувати своїм руховим апаратом, контролювати відповідність рухів тим завданням, що вирішуються у певній ситуації.

10.3. Вплив спорту на інтелектуальний розвиток

Заняття спортом позитивно впливають на *інтелектуальну сферу*. Рухова діяльність, що лежить в її основі, сприяє:

- 1) формуванню у людини уявлень за час і відстань, а саме за темп, ритм і швидкість рухів, за масу тіла та за рухові можливості власного тіла;
- 2) розвитку спостережливості, оскільки спортивно-виконавча діяльність вимагає концентрації уваги на умовах, що сприяють рухам, а також миттєвого переключення уваги на різного виду подразників;
- 3) розвиток швидкості орієнтації, так як заняття більшості видів спорту підвищують гостроту сприйняття того, що відбувається; відпрацьовується здібність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, що змінюються;
- 4) розвиток мислення, оскільки спортивно-виконавча діяльність є творчою; в процесі занять спортом необхідно аналізувати причини успіхів та невдач своїх рухів, правильно оцінювати ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань;

Можливості використовувати фізичні вправи щодо впливу на інтелектуальну сферу найбільш повно і переконливо довів П.Ф.Лесгафт. Він підпорядкував свої методичні рекомендації вирішенню важливого педагогічного завдання – встановити, які рухові дії треба використовувати і як будувати заняття, щоби досягти кращих результатів у розвитку свідомості дитини, створені у неї уявлень за деякі зовнішні явища та рухові можливості власного тіла. Саме тому П.Ф.Лесгафт назвав свою систему ***фізичною освітою***. Її мета складалася в тому, щоби висвітлити шляхи вирішення освітніх завдань з дітьми шкільного віку за допомогою занять фізичними вправами.

Різні види спорту по різному впливають на інтелектуальну сферу... Рухові дії, в яких переважно проявляється спритність, в найбільшій мірі сприяють розвитку розумових процесів. Наприклад, із секції баскетболу Волгоградської ДЮСШ за

20-річний період існування вийшли академіки, професори, безліч кандидатів наук тощо.

Діти молодшого шкільного віку, що проявляють більшу рухову активність, як правило, відрізняються найбільш високою стійкою академічною успішністю. У Херсонській ЗОШ №1 після регулярних занять на „спортивній годині” ГПД вправами швидкісної та координаційної спрямованості, навесні покращувалися результати виконання контрольних робіт із математики та письма. Деякі дослідження показують, що кваліфіковані спортсмени відрізняються більш високою здібністю до абстрактного мислення у зрівнянні з учнями, які не досягли великих успіхів у спорті.

Таким чином, заняття спортом, як правило, сприяють підвищенню розумової працездатності. Це відбувається тому, що *зміна розумової і фізичної роботи позитивно впливає на обидва види діяльності*, а стомлення від розумової праці ліквідується швидше при переключенні на виконання знайомих і відносно простих за координацією рухів.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Вплив спорту на вольові якості [5, с.119-121].
- 2) Вплив спорту на почуття та емоційну сферу [5, с.122-123].
- 3) Спорт і естетичне виховання [5, с.123-124].
- 4) Можливість негативного впливу спорту на особистість [5, с.124-127].
- 5) Місце колективу серед інших групових об'єднань [1, с.112-114].
- 6) Колектив як засіб виховання, його ознаки і етапи розвитку [1, с. 114-117].
- 7) Громадська думка і традиції – основні регулятори колективних відношень [1, с. 131-135].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.

3. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: учеб. для студ., преп. и тренеров по дисц. «Физ. культура» - М.: «Терра-Спорт», 2000. – 272 с.
4. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
5. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986.- 208 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творче завдання

1. Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Розкрийте вплив занять спортом при цілеспрямованому вирішенні освітніх завдань.
2. Які моральні якості формуються у спортсменів за правильно організованою спортивною діяльністю?
3. Як заняття спортом впливають на інтелектуальну сферу людини?
4. В чому полягає сутність системи фізичного виховання П.Ф.Лесгафта?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №8. Тема „Виховання на заняттях спортом”

1. Почуття громадської відповідальності проявляється під час змагань, коли спортсмен:

- а) підвищує престиж Вітчизни в очах людства;
- б) формує потребу щодо систематичних занять спортом;
- в) оволодіває необхідними гігієнічними навичками та раціональною організацією рухової діяльності протягом дня;
- г) розуміє сутність спорту, його соціальне значення і місце в суспільстві;
- д) виступає за команду, спортивне товариство, захищає честь своєї школи, вузу, держави.

2. Заняття спортом впливають на інтелектуальну сферу людини через:

- а) відповідний ризик, боротьбу із стомленням та розуміння громадського обов'язку під час змагань;
- б) розвиток спостережливості, швидкості орієнтації, мислення, формування у людини уявлень за час і відстань;
- в) розвиток опорно-рухового апарату, вегетативні й рухові функції організму;
- г) розвиток емоційної й вольової сфер, естетичних і етичних уявлень і потреб.

3. Заняття спортом сприяють підвищенню розумової працездатності тому, що:

- а) розвивають силу, швидкість, витривалість;
- б) формують моральні та вольові якості;
- в) зміна розумової і фізичної роботи позитивно впливає на обидва види діяльності;
- г) розвивають необхідність безперервно слідкувати за своїми рухами і діями, регулювати свою поведінку.

Модуль 11. «Формування колективу, його вплив на формування особистості»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 11.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: ознайомити із виховними функціями колективу учнів та головними аспектами його розвитку.

Основна проблема: Відокремлення людини від інших людей, від соціального середовища – це соціально-психічний вакуум, який стоїть на заваді розвитку окремої людини і певної спільноти взагалі.

Провідна ідея: В умовах розвитку демократичного суспільства будь-які колективи мають формуватися та розвиватися на засадах гуманізму й демократизму.

План:

1. Поняття колективу, його види
2. Діалектика розвитку колективу
3. Фактори розвитку колективу

Обрані методи: проблемна лекція

Обладнання: фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: колектив, функції, актив, органи самоврядування, лідер, перспектива, традиції.

Текст лекції 11. «Формування колективу, його вплив на формування особистості»

11.1. Поняття колективу, його види

Колектив – це соціально значима група людей, які об'єднані спільною метою, узгоджено діють у напрямку досягнення означеної мети і мають органи самоврядування. Отже, для дієвого колективу характерні взаємозалежні певні ознаки: спільна мета, колективна діяльність, наявність органів самоврядування.

А.С. Макаренко наголошував: «Колектив – це соціальний живий організм, який через те і організм, що він має органи, що там є повноваження, відповідальність, співвідношення частин, взаємозалежність, а якщо нічого цього немає, то немає і колективу. А просто юрба або зборище».

Виховання особистості в колективі є вираженням певних закономірностей розвитку суспільства. Лише в колективних взаєминах створюються умови для соціально-психічного розвитку особистості. Відокремлення людини від інших людей, від соціального середовища – це соціально-психічний вакуум, який стоїть на заваді розвитку окремої людини і певної спільноти взагалі.

Українська народна педагогіка акумулювала тисячолітній досвід народу щодо місця і ролі колективу у вихованні людини. У колективі вона вбачала живильне джерело всебічного розвитку особистості і передусім соціальну силу, що забезпечує формування її моральних цінностей. У народних прислів'ях спостерігаємо думки, які підтверджують колективістську психологію українців: «Громада – великий чоловік», «Де дружно, там і хлібно», «Добре там живеться, де гуртом сіється і жнеться», «Громада – це рада, що рішила – так і буде», «У товаристві лад – усяк тому рад» та ін.

Народна педагогіка, вбачаючи у колективі могутню силу виховного впливу на особистість, зосереджувала увагу на тому, щоб соціальний колектив виступав джерелом всебічного розвитку кожного його члена, був надійним захисником інтересів, прав особистості. Оскільки характерними рисами менталітету українців були гуманізм, демократизм, не допускалось використання колективу в якості інструмента приниження його членів, розпалювання конфліктів між ними. Лише в тоталітарних суспільних утвореннях дбали про організацію колективів і використання їх як інструмента тиску на особистість, подавлення її «Я», нівелювання та ін. В умовах розвитку демократичного суспільства будь-які колективи мають формуватися та розвиватися на засадах гуманізму й демократизму.

Колектив як соціально діюча система має виконувати певні *функції*.

1. **Організаторська:** спрямована на об'єднання членів колективу з метою виконання певних завдань.

2. **Виховна:** спрямована на створення оптимальних умов для розумового, морального, фізичного, трудового й естетичного виховання, забезпечує умови для психічного й соціального розвитку особистості.

3. **Стимулююча:** сприяє формуванню морально-ціннісних стимулів діяльності особистості у всіх сферах; регулює поведінку членів колективу, впливає на формування певних якостей особистості – сили волі, гуманізму, працьовитості, совісності, чесності, цілеспрямованості, гідності та ін.

Педагогічні засади формування і розвитку є загальними для будь-якого виду колективу. Тому, говорячи про види колективів, не можна обмежитись лише визначенням дитячих колективів. У загальному аспекті функціонування колективів слід виокремити такі види колективів: *первинний, загальношкільний, виробничий (колектив заводу, фабрики, установи тощо), тимчасовий, сімейний.*

Первинний колектив об'єднує людей (школярів), згуртованих в порівняно невелику соціальну групу, члени якої перебувають в постійних ділових, дружніх, побутових стосунках. Це може бути колектив класу, виробничої бригади на підприємстві, професійної групи в установі, підрозділу у військових об'єднаннях та ін. За кількісним складом первинний колектив має налічувати, наприклад 10-15 осіб. Якщо їх більше, то в такій групі створюються мікро колективи. Формується більше групові та міжособистісні стосунки. Коли ж соціальна група нараховує менше 7-8 осіб, вона не є колективом у соціально-педагогічному значенні. Це вже замкнена група друзів і приятелів.

Загальношкільні колективи об'єднують всіх учнів певного загальноосвітнього навчально-виховного закладу й педагогічних працівників. Щодо кількісного складу, то загальношкільний колектив має налічувати 500-600 осіб. Це забезпечує можливість членів колективу знати один одного, збиратися разом для розв'язання певних завдань, а педагогам, і, зокрема, керівникам навчально-виховного закладу, знати вихованців, безпосередньо впливати на них. І в цьому колективі має бути однакова кількість людей протилежних статей...

Тимчасовий колектив групує особистостей, які є членами постійних колективів і об'єднуються для виконання тимчасових завдань, задоволення своїх пізнавальних і соціальних інтересів (танцювальний колектив, хор, туристська група та ін.). Як правило, тимчасові колективи невеликі, згруповані на основі соціальних інтересів.

Виробничі колективи об'єднують професіоналів для розв'язання різних завдань у галузі науково-дослідної роботи, виробництва промислової і сільськогосподарської продукції, захисту держави, охорони порядку, лікування людей та ін. Ці колективи розвиваються за загальними законами.

Окреме місце займає *сімейний* колектив, який об'єднує членів однієї родини. Він складався історично і виступав важливим соціальним утворенням у суспільстві... Щоб у сім'ї склалися колективістські стосунки, в ній мають бути мати, батько, щонайменше двоє-троє дітей і члени сім'ї і члени сім'ї старшого покоління...

У соціально-психологічному і педагогічному плані колективи можуть бути однакові й різновікові. Природний шлях, що впливає з досвіду народної педагогіки, - це виховання особистості в різновіковому колективі. Тут старші за віком і соціальним досвідом члени колективу передають свій досвід молодим, турбуються про їх захист, допомагають долати труднощі. Молодші прагнуть оволодівати соціальним досвідом старших, відчують відповідальність перед ними та ін. Тому досить ефективно розвивається і впливає на своїх членів повноцінний сімейний колектив.

11.2. Діалектика розвитку колективу

Розробляючи теорію і практику колективу, А.С. Макаренко із захопленням писав: «Яка чудова, захоплююча діалектика! Вільний... колектив не здатний стояти на місці. Форма існування вільного людського колективу – рух вперед, форма смерті – зупинка».

Вихователь, який працює з колективом, повинен, по-перше, стимулювати розвиток конкретного колективу, а, по-друге, змінювати тактику, напрямки і

методи роботи з вихованцями і колективом взагалі залежно від стадійності його розвитку.

Стадійність розвитку колективу – це вираження внутрішньої діалектики його становлення, в основі якої лежить рівень взаємовідносин між вихователем і вихованцями, між членами колективу.

Особливості розвитку колективу залежать від таких чинників, як *актив, органи самоврядування, лідер*.

Актив – це група вихованців, членів конкретного колективу, які усвідомлюють вимоги керівника колективу, допомагають йому в організації життєдіяльності членів колективу, виявляють певну ініціативу.

Органи самоврядування є уповноваженими колективу на основі демократичних виборів, які допомагають педагогові здійснювати керівні функції, підтримувати зв'язки з уповноваженими інших колективів. Якщо органи самоврядування обирають, то члени активу самовирізняються, самоутверджуються.

Лідер – це той член колективу, який у важливих ситуаціях здатний помітно впливати на поведінку членів колективу, проявляти ініціативу в діях, брати на себе відповідальність за діяльність колективу.

У своєму розвитку колектив проходить *три основні стадії (етапи)*.

Колектив на першій стадії свого розвитку характеризується такими ознаками: він лише починає створюватись; члени колективу недостатньо знають один одного; не повною мірою усвідомлюють завдання; немає ініціативи в конкретній діяльності; відсутній актив.

Провідною тактичною лінією діяльності вихователя є забезпечення системи вимог і організація діяльності на засадах єдино початку керівництва і педагогічного авторитаризму.

Виходячи з ознак колективу на цій стадії та тактичної лінії діяльності вихователя, можна визначити такі напрямки його роботи: вивчення колективу; забезпечення знайомства вихованців між собою; висунення конкретних завдань; організація спільної діяльності; сприяння формуванню активу.

На цій стадії розвитку колективу взаємини між педагогом і вихованцями будуються на засадах безпосереднього впливу як на колектив у цілому, так і на кожного члена колективу зокрема.

Колективу на другій стадії розвитку властиві такі ознаки: сформувався актив, більшість підпорядковується меншості; члени колективу усвідомлюють завдання; актив починає проявляти ініціативу у визначенні завдань і організації колективної діяльності.

Провідна тактична лінія: здійснювати керівництво на демократичних засадах з опорою на актив.

Відповідно до цього вихователь продовжує вивчати вихованців; навчає активістів здійснювати керівні функції; спільно з активом визначає перспективні лінії та завдання діяльності колективу.

На другій стадії розвитку взаємини між педагогом і вихованцями базуються на засадах демократизму і принципі паралельних впливів на особистість вихованців (поєднання безпосереднього й опосередкованого впливу).

Більшість вихованців діє свідомо, активно і підпорядковує собі меншість, колектив в цілому, усвідомлює завдання, члени колективу здатні висувати актуальні завдання – це ознаки, які характеризують колектив на третьій стадії його розвитку.

Вихователь на цьому етапі розвитку реалізує таку тактичну лінію: керівництво колективом на розширених засадах демократизму, вирішення всіх питань життєдіяльності колективу на загальних зборах.

Напрямки роботи вихователя на третій стадії: продовжує вивчати членів колективу; почергово залучає вихованців до виконання керівних функцій, самостійного виконання доручень колективу, спільно з усіма членами колективу обговорює завдання і перспективні лінії його розвитку.

11.3. Фактори розвитку колективу

На успішність розвитку і становлення колективу впливає ряд соціально-психологічних ***факторів***.

1. *Глибоке знання вихователями наукових психолого-педагогічних основ теорії і практики формування та розвитку колективу.*
2. *Забезпечення наступності і єдності дій педагогів у роботі з колективом.*
3. *Володіння технікою створення перспективних ліній.*
4. *Забезпечення педагогічно доцільної роботи з активом і органами самоврядування.*
5. *Наявність соціально-педагогічних умов для ефективної діяльності членів колективу.*
6. *Наявність традицій в життєдіяльності колективу.*
7. *Дотримання належного стилю і тону в колективі.*

Варто лише у процесі практичної роботи впевнено спиратися на надбання педагогічної науки, звільнитися від ідеологічної заангажованості, цілеспрямовано працювати над розвитком колективу на засадах гуманізму, використовувати колектив як джерело соціально-психологічного розвитку особистості, її соціальної захищеності.

З окремим колективом вихованців працюють кілька вихователів, керівників. І тут важливо забезпечити *єдність їх впливів на колектив та дотримання наступності* на етапах переходу колективу від однієї стадії розвитку до іншої, від керівного впливу одного вихователя до другого.

Важливим чинником, що сприяє розвитку і становленню колективу, є система *перспективних ліній*. **Перспектива** – це мета, «завтрашня радість» (А.С. Макаренко), що виступає стимулом у діяльності колективу й окремих його членів. Говорячи про формування колективу, виховання особистості в колективі, треба дбати, щоб перспектива окремої особи співпадала деякою мірою з перспективою колективу. За визначенням А.С. Макаренка, перспектива може бути близька, середня і далека... У процесі організації перспектив варто дотримуватися таких вимог:

1. Перспектива має бути зримою і реальною.

2. Передбачати, щоб перспектива була доступною і посиленою для досягнення.
3. Стимулювати і заохочувати діяльність колективу і його членів у їх зусиллях, спрямованих на досягнення перспективи.

Суттєвим структурним компонентом, що сприяє розвитку колективу, його впливу на особистість, є *актив і органи самоврядування*. Майстерність учителя-вихователя має бути спрямована на формування активу, стимулювання його діяльності. В активі педагог повинен бачити своїх помічників і союзників... Вихованців-активістів треба включати в конкретну діяльність, перекладати на них ряд обов'язків і функцій вихователів, вчити методам і засобам їх виконання. Це забезпечує соціальне зростання особистості.

Актив є тим ґрунтом, на якому формуються органи *самоврядування* як уповноваження колективу. Обрання органів самоврядування має здійснюватися на демократичних засадах.

Для розвитку колективу необхідно створювати належні *соціально-педагогічні умови*. Якщо це стосується школи, то в ній має панувати передусім дух гуманізму, добра і радості. Такі умови притягують вихованців закладу і колективу, який діє в ньому.

Колектив вирізняється згуртованістю, внутрішньою силою поряд з іншими чинниками, соціально значимими *традиціями*. **Традиція** (від лат. *traditio* – передача) – це різновид або форма звичаю, що відрізняється особливою стійкістю і зусиллями людей, спрямованими на збереження незмінних форм поведінки, які успадковані від попередніх поколінь... Традиції мають бути тривалими, стійкими, наповнені багатством моральних впливів на особистість.

Життя колективу, ефективність його впливу на особистість залежить також від *стилю і тону в колективі*. Оскільки суттєвою ознакою колективу є спільна діяльність для досягнення мети, то і стиль має характеризуватися діяльністю, діловитістю. Діловий стиль може проявлятися у різних сферах життя колективу: у навчанні, грі, праці, дозвіллі та ін. Тому не можна допускати в колективі безпідставної галасливості, бездіяльності, непорядкованості дій.

Таким чином, виховання особистості в колективі ґрунтується на закономірностях, які склалися в народі протягом століть. Спроби дискредитувати ідею колективу, його вплив на формування особистості ведуть до штучного вилучення із системи виховання важливого засобу розв'язання завдань всебічного розвитку особистості.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Педагогічні вимоги в поєднанні з контролем [1, с. 71-72].
2. Методи організації позитивного досвіду [1, с. 72-73].
3. Методи організації діяльності [1, с. 74-76].
4. Спонування і гальмування як методи управління поведінкою [1, с. 77-80].
5. Методичні прийоми [1, с.80-83].
6. Психологічні особливості виховання учнів у колективі [5, с. 160-162].
7. Суспільна думка як інструмент впливу на особистість [5, с. 162-164].
8. Шляхи впливу суспільної думки на учнів [5, с. 164-166]

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.
5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творчі завдання

1. *Опішіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя*

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що називається колективом і які його функції?
2. Чинники та стадії розвитку колективу. Виділіть основні ознаки колективу.
3. Які фактори є провідними у зміцненні колективу?

Модуль 12. «Формування моральності учнів в процесі занять фізичною культурою»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 12.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: ознайомити із умовами, етапами формування моральної поведінки учнів в процесі занять фізичною культурою

Основна проблема: Зайве невміле повторення навіть шляхетних ідей, «переживування» одних і тих же положень, породжують у учнів недовірливе, а інколи і негативне до них відношення.

Провідна ідея: Вчителю варто усвідомлювати, що процес виховання повинен удосконалюватися за рахунок продуманого і економного використання комплексу засобів і методів виховного впливу.

План:

1. Умови формування моральності учнів
2. Етапи формування моральної поведінки
3. Формування моральних якостей

Обрані методи: проблемна лекція

Обладнання: фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: моральні якості, моральна поведінка, почуття обов'язку, відповідальність, умови.

Текст лекції 12. «Формування моральності учнів в процесі занять фізичною культурою»

12.1. Умови формування моральності учнів

Формування моральних якостей особистості учнів вимагає додержання трьох умов, а саме:

Перша умова – *придбання учнями знань за моральну поведінку*. Для цього використовуються різні форми моральної освіти: індивідуальні і колективні

диспути, читання та обговорення художньої літератури, перегляди кінофільмів, у тому числі і на спортивну тематику, зустрічі з відомими спортсменами, на яких обговорюються питання прояву мужності, наполегливості, чесності, людяності під час змагань тощо.

Важливо, щоби моральне виховання не перетворилося в сухі, докучливі «моральності» типу «дитина повинна», «школяр зобов'язаний» та ін., які не мають нічого спільного з формами переконання школяра.

Проводячи бесіди з метою виховання учнів, треба враховувати наступні *моменти*:

1. За змістом бесіди мають бути доступні відповідному контингенту дітей.
2. Не треба проводити бесіди дуже часто. Їх треба присвячувати відповідним подіям в житті країни, до спортивних змагань, показу по телебаченню фільму на спортивну тематику тощо.
3. Починати бесіду доцільно з аналізу яскравих конкретних прикладів і від них переходити до узагальнення та висновкам.
4. Має бути добра аргументованість, доведеність певних положень.
5. Треба збуджувати у школярів високу активність, визивати жвавий обмін думками, примушувати їх самих замислюватися над питаннями моралі. Менш за все ім. треба нав'язувати готові істини. Висновки за норми моралі, за той або інший вчинок школярі мають зробити самі, але під спрямовуючим впливом вчителя.. Іноді вчинки і дії підлітка визначаються помилково розумінням честі, товариства; звідси прояв кругової поруки, підказки, списування.

Друга умова – *правильна організація життя і діяльності школярів, придбання їм позитивного досвіду моральної поведінки*. Знання самі по собі не забезпечують моральної поведінки... Організація системи виховних заходів повинна ставити школярів в такі умови, щоби їх практична діяльність відповідала принципам поведінки, що засвоюється, щоб вони привчилися перетворювати свої погляди і переконання у вчинки.

При цьому треба додержуватися певних *правил*.

По-перше, треба, щоби школярі не просто багаторазово виконували одні і ті ж за характером дії (це приведе до набуття шаблону у поведінці), а повторювали дії різноманітних варіаціях, не дивлячись на схожість ситуацій.

По-друге, ситуації мають бути життєвими, а не штучними.

По-третє, вчитель не повинен дочікуватися, поки ці ситуації виникнуть, а має сам їх навмисно будувати і допомагати школярам їх долати. При цьому допомога вчителя має проявлятися лише в тому випадку, якщо спроби школяра самостійно долати ситуацію закінчаться невдало.

Звичайно, дотримання цих правил не гарантує, що школяр зразу обере правильні форми поведінки. Тому велика роль належить контролю вчителя за поведінкою учнів, їх корекція. Дієвими заходами корекції є схвалення, заохочення – з однієї сторони, і осуд, примушення – з іншої. Відчуваючи контроль за своїми вчинками, учні починають розуміти зацікавленість педагога в розвитку у них тої чи іншої якості особистості.

Третя умова – *вироблення у школярів соціальної потреби моральної поведінки*. Справа в тому, що і правильні форми поведінки самі по собі ще не вирішують, які якості особистості сформується у учнів... Тому необхідно формувати у школяра моральні потяги і закріплювати їх як риси особистості, щоб вони змогли виявитися у різних ситуаціях.

Основні *положення ефективного морального виховання* наступні:

- вчителю варто усвідомлювати, що процес виховання повинен удосконалюватися не за принципом «чим більше заходів, тим краще» (оскільки кожне з них окремо корисне), а за рахунок продуманого і економного використання комплексу засобів і методів виховного впливу;

- не можна покладати надії на магічну дію лекцій, бесід, диспутів, тобто на мовне виховання. Зайве невміле повторення навіть шляхетних ідей, «пережовування» одних і тих же положень, породжують у учнів недовірливе, а інколи і негативне до них відношення;

- варто запобігати формалізму у вихованні, що проявляється в розходженні між словом і ділом, у поверхневої інтерпретації виховних ситуацій, знеособлення

(рос. обезличивание) виховних впливів, механічний підхід до процесу виховання, коли від учнів вимагають лише виконання, а не прийняття норм моралі. Це приводить до лицемірства (поведінка міняється тільки зовні).

12.2. Етапи формування моральної поведінки

Формування моральної поведінки – процес тривалий, що проходить декілька етапів.

Перший етап – *змушене прийняття вимог, що надаються школяреві педагогами*. При цьому можливо декілька варіантів. Якщо особистий досвід школяра не співпадає з моральними нормами і вимогами, які до нього додаються, він може засвоїти ці вимоги формально і виконати їх тільки у присутності дорослих або зовсім не буде підкорятися цим вимогам...

Другий етап – *школяр приймає вимоги добровільно, усвідомлюючи свої обов'язки*, однак ці вимоги залишаються для нього зовнішніми збудниками вчинків.

Третій етап – *моральні вимоги, що йдуть від вчителя, стають особистими, внутрішніми вимогами*. Це відбувається тоді, коли у школяра виробляється система переконань і ідеалів. *Переконання* – це такі знання, судження, думки, які пов'язані з глибоким визнанням, перейманням їх дійсності. Вони стають постійно діючими мотивами поведінки школяра, і на цій основі виникне моральна сталість особистості, тобто здібність учня зберігати вірність засвоєним принципам, зберігати відповідну їм поведінку, можливість протистояти негативним впливам оточуючого середовища. Школяр набуває свого роду моральний імунітет до негативних, асоціальних впливів...

Четвертий етап – *школяр активно впливає на оточуючих, намагаючись змінити їх поведінку згідно своїм переконанням і ідеалам*. Сформувавшись під відповідним впливом середовища, школяр на цьому етапі свого розвитку починає сам свідомо, цілеспрямовано впливати на цю середовище, тобто проявляти суспільну активність.

12.3. Формування моральних якостей

Одним із базових моральних якостей є ***почуття обов'язку, відповідальності***. Воно визначає інші моральні прояви – *самовідданість, мужність, наполегливість, свідомість, активність*.

Формування почуття обов'язку та відповідальності на уроках фізкультури визначається наступними умовами:

- усвідомленням учнями того факту, що їх здоров'я, вміння і якості є цінністю і досягненням суспільства, що забезпечує високу продуктивність і обороноздатність свого народу, тому укріплення здоров'я і підвищення працездатності не є особистим ділом молодих людей;
- визнанням учнями, батьками і педагогічним колективом школи важливості і значимості фізичної культури як загальноосвітнього предмету; у зв'язку з цим успішність школярів з фізичної культури має привернути таку ж увагу батьків і класних керівників, як і успішність з літератури, математики, фізики тощо;
- виконанням школярами різних доручень вчителя фізичної культури: підготовка до уроку і приборка після уроку інвентарю, надання допомоги в проведенні уроку у якості групового керівника, ремонт спортивного обладнання, підготовка спортивного вечора, суддівство внутрішкільних змагань та ін.;
- участю школярів у змаганнях за честь класу і школи, участю у естафетах і спортивних іграх на уроках фізкультури.

Основою щодо формування у учнів почуття обов'язку, честі є виховання *совісті*. Як сказав академік Д.С. Лихачов, совість підказує, а честь діє...

Суттєва роль у вихованні почуття обов'язку і відповідальності належить *оцінці поточної успішності і повсякденного відношення учнів до занять*. Треба також широко інформувати школярів за результати різних змагань, в яких приймали участь команди школи, підкреслюючи доробок в загальний успіх кращих учнів. Це сприяє усвідомленню їм почуття відповідальності перед

шкільним колективом, збуджуючи у інших учнів бажання також відстоювання честі свого колективу.

Також треба обговорювати у класі і спортивному колективі школи і негативні явища, що мали місце на змаганнях (неявки без поважних причин тощо), щоби на цих прикладах показати, як безвідповідальність окремих школярів підводить весь колектив.

Громадська робота учнів у колективі фізичної культури школи, виконання обов'язків фізорга класу, капітана команди, старости спортивної секції – все це слугує за певних умов засобами виховання школярів почуття обов'язку та відповідальності.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Виховання – об'єктивна потреба тренера [1, с. 86-87].
- 2) Керівництво навчально-виховним процесом та рівні педагогічної майстерності [1, с. 87-89].
- 3) Постанова виховних завдань [1, с. 90-91].
- 4) Зміст виховних завдань [1, с. 91-92].
- 5) Комплексний підхід до виховання та складання плану виховної роботи [1, с. 93-94].
- 6) Ведення особистих щоденників вихованцями та керівництво самовихованням [1, с. 95-97].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.

5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творчі завдання

1. Проаналізуйте педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь учителя-вихователя

Ситуація 1. У туристському поході 2 дівчини постійно відстають від групи, при цьому весело розмовляють. Інші члени групи на це не звертають уваги.

Завдання. Проаналізуйте ситуацію. Дайте обґрунтовані пропозиції щодо дій керівника групи.

Ситуація 2. У туристському поході 2 дівчини постійно відстають від групи при цьому явно видно ознаки втоми та поганого самопочуття. Інші члени групи на це не звертають уваги.

Завдання. Проаналізуйте ситуацію. Дайте обґрунтовані пропозиції щодо дій керівника групи.

Ситуація 3. У туристському поході хлопці явно уникають роботи чергових кухарів.

Завдання. Проаналізуйте ситуацію. Дайте обґрунтовані пропозиції щодо дій керівника групи.

Ситуація 4. Під час руху туристської групи черговий штурман зробив поворот у невірному напрямі. Інструктор групи вчасно побачив помилку.

Завдання. Дайте обґрунтовані пропозиції щодо дій інструктора групи.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Розкрийте умови формування моральності учнів.
2. Охарактеризуйте етапи формування моральної поведінки.
3. За яких умов визначається почуття обов'язку та відповідальності учнів?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант 7. Тема «Формування моральності учнів в процесі занять фізичною культурою»

1. Формування моральних якостей учнів вимагає дотримання наступних умов:

- а) аргументоване доведення до учнів певних положень моральної поведінки, збудження високої активності, жвавий обмін думками;
- б) придбання знань за моральну поведінку, правильна організація життя і діяльності, вироблення потреб моральної поведінки;
- в) організація життєвих, а не штучних ситуацій, багаторазове виконання суспільно корисних дій;
- г) проведення змістовних та доступних учням бесід на моральні теми, навмисне будування моральних ситуацій та допомога школярам їх долати.

2. Формування моральної поведінки учнів проходить наступні етапи:

- а) індивідуальні і колективні диспути, читання та обговорення художньої літератури, перегляд кінофільмів;
- б) зустрічі з відомими спортсменами, на яких обговорюються питання прояву мужності, наполегливості, чесності, людяності під час змагань тощо;
- в) змушене прийняття вимог, добровільне прийняття вимог, вироблення системи переконань і ідеалів, активний вплив школяра на оточуючих;
- г) схвалення, заохочення – з однієї сторони, і осуд, примушення – з іншої.

3. Суттєва роль у вихованні почуття обов'язку і відповідальності належить:

- а) оцінці поточної успішності і повсякденного відношення учнів до занять;
- б) визнання батьками і класними керівниками успішності школярів з фізичної культури;
- в) укріплення здоров'я і підвищення працездатності учнів;
- г) ремонт спортивного обладнання, підготовка спортивного вечора, суддівство внутрішкільних змагань.

Модуль 13. «Виховання учнів з відхиленням від норм поведінки в процесі занять фізичною культурою»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 13.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: ознайомити із природою недисциплінованості учнів та способами виховання дисциплінованості учнів в процесі занять фізичною культурою.

Основна проблема: Недоліки у шкільному і особливо у сімейному вихованні народжують у деякої частини дітей негативні риси характеру, що приводять до моральної невихованості, до порушень дисципліни у навчанні та хуліганської поведінки. Особливо гостро стає питання за педагогічно занедбаних підлітків.

Провідна ідея: Успіх виховання дисциплінованості залежить від точного викладу і доступності переліку вимог до учнів. Важливо домагатися від школярів не сліпої покори, а розуміння необхідності дотримання дисципліни.

План:

1. Недисциплінованість учнів та її причини
2. Способи виховання дисциплінованості і виправлення недисциплінованості учнів
3. Виховання важких підлітків в процесі занять фізичною культурою.

Обрані методи: проблемна лекція

Обладнання: фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: дисципліна, недисциплінованість, мотиви дисциплінованої поведінки, соціальна занедбаність.

Текст лекції 13. «Виховання учнів з відхиленням від норм поведінки в процесі занять фізичною культурою»

Моральне виховання школярів тісно пов'язано з формуванням дисциплінованості і потреби дотримуватися норм громадської поведінки. Нажаль, недоліки у шкільному і особливо у сімейному вихованні народжують у деякої частини дітей негативні риси характеру, що приводять до моральної

невихованості, до порушень дисципліни у навчанні та хуліганської поведінки. Особливо гостро стає питання за педагогічно занедбаних підлітків. Частина таких підлітків мають відхилення у фізичному розвитку, що ще більше посилюють їх недисциплінованість або педагогічну занедбаність, так як в цьому віці рівень фізичного розвитку у значному ступеню визначає процес морально-вольового становлення школярів.

13.1. Недисциплінованість учнів та її причини

Дисципліна – це відповідний порядок поведінки, що відповідає нормам і вимогам, що склалися. Вона буває двох видів: свідомою (внутрішньою) і за примусом (зовнішня).

***Недисциплінованість** – це негативна морально-вольова якість особистості, що відображається у невмінні або небажанні організувати свою поведінку у відповідності із громадськими нормами і вимогами.*

Вчитель фізичної культури повинен на конкретних прикладах показати школярам, до чого може привести недисциплінованість одного учня. Вчителю треба довести до свідомості учнів думку, що недисциплінована поведінка – це діло громадське (суспільне), а не особисте.

Причини недисциплінованої поведінки наступні:

1. Відсутність чіткої системи організації суспільно корисної діяльності і включення в нею школярів; на уроці фізичної культури це стосується перш за все підготовки спортивної зали до занять, у тому числі силами самих учнів.
2. Недостатній облік вчителями фізичної культури психологічних особистостей школярів різного віку, а саме прагнення підлітків і юнаків до самостійності і залученості до суспільно корисним справам дорослих. Виникає протиріччя між прагненням підлітків і юнаків до організації їх реального життя. Це протиріччя в більшому ступеню допомагає згладжувати саме заняття фізичною культурою та спортом.
3. Незадоволеність учнями відношеннями із педагогами: школярі прагнуть, щоби до них відносилися як до дорослих, розуміли їх і не чіплялися до дрібницям.

Причинами недисциплінованості можуть бути порушення вчителями норм педагогічної етики, антипедагогічні заходи впливу на дітей.

4. Недоліки у організації навчально-виховної роботи і як наслідок – знижений інтерес учнів до уроків фізичної культури.

5. Відсутність єдиних вимог як зі сторони педагогічного колективу школи, так і з боку батьків. Часто вчителя теоретичних дисциплін і батьки зневажливо відносяться до фізичної культури. Це відношення може закріпитися у свідомості учнів, побудується враження безкарності за недисципліновану поведінку на уроках фізичної культури.

6. Часта безкарність порушників дисципліни.

Одним із проявів недисциплінованості є пропуск учнями уроків фізичної культури.

13.2. Способи виховання дисциплінованості і виправлення недисциплінованості учнів

Мотивами дисциплінованої поведінки школярів середніх та старших класів є відношення до фізкультури як засобу удосконалення своєї особистості і обліку інтересів і мети всього колективу. Успіх виховання дисциплінованості залежить від точного викладу і доступності переліку вимог до учнів. Важливо домагатися від школярів не сліпої покори, а розуміння необхідності дотримання дисципліни... Корисно, наприклад, надрукувати правила поведінки у спортивній залі і розташувати їх перед входом до залу.

Заходи виправлення недисциплінованості учнів, які можуть бути використані вчителем фізичної культури, наступні:

1. *Залучення недисциплінованих учнів у різні види громадсько-корисної діяльності* – призначення фізорганами у класі, залучення до суддівства спортивних змагань у школі тощо.
2. *Надання недисциплінованим учням ініціативи у деяких громадсько-корисних справах.*

3. *Вміла організація позакласної спортивної роботи із добровільним вибором виду спорту.*
4. *Правильна організація уроку фізичної культури, його емоційність і цільова спрямованість.*
5. *Укріплення в учнях віри у свої сили.*
6. *Використання методів переконання, заохочення, схвалення зі сторони товаришів, їх допомога при виконанні фізичних вправ.*
7. *Залучення недисциплінованих учнів у групові змагання.*

Особливий аспект виховання дисциплінованості виникає у зв'язку з тим, що багато школярів проявляють «вболівальницький» інтерес до спорту, стають прихильниками тої чи іншої спортивної команди. При цьому «вболівальницькі» пристрасті підлітків і юнаків іноді «б'ють через край», що проявляється у антигромадській поведінці. Завдання вчителя фізичної культури – показати, в чому складається дійсна краса спорту, як хлопці можуть морально підтримати спортивну команду (написати, наприклад, їй листа із розбором її гри або виказати в ньому слова втіхи тощо). Корисно залучати для бесід із школярами спортсменів, за яких вони переймаються.

13.3. Виховання важких підлітків в процесі занять фізичною культурою

Особлива виховна роль належить фізичної культури в роботі з *важкими школярами* середніх та старших класів. До важких учнів відносяться ті, хто має відхилення у моральному розвитку, сталі негативні форми поведінки, хто постійно проявляють недисциплінованість. Вчителя відчують утруднення в роботі з цими дітьми і іноді переживають свою навіяну безпорадність.

За ступенем педагогічної і соціальної занедбаності підлітків і старших школярів умовно можна розділити на ***три групи***.

До *першої групи* відносять тих, хто підтримує нормальні відносини з оточуючими, але мають недоліки у характері, що часто пояснюється «хворобою росту», психологічними віковими особливостями. Конфлікт між *бажаннями і можливостями, між свідомістю і поведінкою* приводить до того, що ці школярі

не вміють знаходити спільну мову з батьками, педагогами і однолітками. В них не відпрацьовані правильні критерії оцінки життєвих ситуацій, тому вони не завжди можуть відокремити добре від поганого. Свої недоліки ці школярі знають, але боротися з ними не можуть, так як не вміють правильно користуватися своєю самостійністю, не підготовлені батьками і школою до свободи дій.

Підлітки *другої групи* володіють надмірною егоцентричністю, яка перетворює в них окремі недоліки і звички, що мають у негативні риси характеру, роблять їх важкими у спілкуванні. [**Егоцентризм** – неспроможність індивіду, що переймається власними інтересами, змінити вихідну позицію по відношенню до будь-якого об'єкту, думці тощо]. Школярі цієї групи егоїстичні. В них послаблено почуття сорому. На осуд їх поведінки реагують злосливістю, заздрістю, бажанням зробити все навпаки, причинити біль іншим. Ці школярі не бажають підкорятися, заперечують за ким би то ні було право на їх виховання... Такі школярі легко попадають у дурні компанії.

До *третьої групи* відносяться підлітки і старші школярі, що відрізняються крайньою цинічністю, схильністю до хуліганству, правопорушенню. Для них характерні нестриманість, агресивність, байдужість до переживання інших тощо. Відношення з батьками в них порушені, результатом цього є низька самооцінка, конфліктність як домінуюча риса характеру і жорстокість по відношенню до слабких... Ці школярі частіше за все мають кількарізкові приводи в міліцію.

Деякі західні вчені вважають, що причиною відхилень у моральному розвитку дітей і їх асоціальної поведінки є ті інші вроджені біологічні особливості, що обумовлені спадковістю. Вітчизняні психологи показали, що відхилення у поведінці мають соціальну обумовленість. Це і вплив мікросереды, і ненормальні взаємовідношення, і побутовий устрій в сім'ї, і помилки навчання і виховання в школі.

Л.М. Зюбін відмічає *умови*, що сприяють формуванню «важких» підлітків:

1) недолік розумового розвитку в цілому (але не патологія), що перешкоджає правильному аналізу своєї поведінки і прогнозуванню її наслідків;

2) недостатня самостійність мислення і тому велика навіюваність і конформність;

3) низька пізнавальна активність, збідненість і нестійкість духовних потреб.

Л.Н. Вишнеvsька відносить до цих умов інтелектуальну неповноцінність, порушення невротичного характеру і психопатичні розлади.

Важкі діти – це частіше за все педагогічно занедбані діти, по відношенню до яких були допущені педагогічні прогалини, ігнорований принцип індивідуального підходу у вихованні, діти, у відношенні яких не прийняли своєчасних заходів щодо корекції їх світогляду та поведінки.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Поняття дисципліни та порушення, що викликані незнанням або помилковим розумінням дисциплінарних норм [1, с. 98-100].
- 2) Порушення дисципліни, що викликані недостатньою вихованістю учнів [1, с. 101-102].
- 3) Прагнення пізнати свої можливості і придбати авторитет у товаришів [1, с. 102-104].
- 4) Порушення дисципліни, що викликане емоційною збудженістю класу [1, с. 104-105].
- 5) Порушення ділових взаємовідносин з вчителем [1, с. 105-108].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.
5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творчі завдання

1. Проаналізуйте педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь учителя-вихователя

Ситуація 1. Ви йдете коридором школи. У кутку два п'ятикласника з'ясовують між собою стосунки, пускаючи вхід свої кулаки.

Що робити?

- а) схопити обох учнів за руки, розвести їх і повести до учительської для розмови;
- б) не звертати уваги, пройти повз них;
- в) спокійно підійти, розчепити одного із супротивників, пригорнути до себе, сказати йому щось приємне і заспокійливе на вушко;
- г) рішуче підійти до хлопців, голосно крикнути: «Негайно припиніть цю бійку. Я вам поставлю двійки за поведінку!»

Ситуація 2. Учитель заходить на урок у 6-й клас. Учні продовжують з'ясовувати між собою стосунки.

Що робити?

- а) рішуче підійти до столу, подивитися уважно на учнів і сказати: «Зараз же припиніть. Розпочався урок, а ви ще не готові. Як це назвати?»
- б) спокійно, розважливо підійти до столу, подивитися на дітей, м'яко посміхнутися і перевести їх увагу на чудову погоду за вікном;
- в) підійти до столу, покласти на нього книжки, журнал і почати урок, зробивши вигляд, що нічого не відбулося;
- г) зупинитися у дверях, зі здивуванням і докорою подивитися на учнів, наказати їм привести себе в належний порядок і зачекати поки учні не з'ясують стосунки.

Ситуація 3. Авторитетний учитель із великим досвідом роботи входить у клас і бачить на дошці карикатуру на себе. Вона виразна, смішна, точна. Клас мовчки чекає реакції вчителя. Учитель із цікавістю розглядає карикатуру й говорить:

- Оскільки намальовано дуже добре, мені шкода це стирати. Хай художник спочатку перенесе це на папір. Я хвалю талановитого карикатуриста.

Завдання. Проаналізуйте ситуацію. Дайте оцінку діям вчителя.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Розкрийте причини недисциплінованості підлітків.
2. Які заходи виправлення недисциплінованості учнів може використати у своїй роботі вчитель фізичної культури?
3. Дайте характеристику «важких» учнів.
4. Які існують умови формування «важких» підлітків?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант 8. Тема «Виховання учнів з відхиленням від норм поведінки в процесі занять фізичною культурою»

1. Дайте правильне визначення недисциплінованості:

- а) це недоліки у шкільному і сімейному вихованні, що породжують у дитини негативні риси характеру;
- б) це моральна невихованість, порушення дисципліни у навчанні та хуліганська поведінка;
- в) це відхилення у фізичному розвитку та педагогічна занедбаність учнів;
- г) це негативна морально-вольова якість особистості, що відображається у невмінні або небажанні організувати свою поведінку.

2. Успіх виховання дисциплінованості учнів залежить:

- а) від точного викладу і доступності переліку вимог до учнів;
- б) від чіткої системи організації суспільно-корисної діяльності і включення в неї школярів;
- в) від урахування вчителями фізичної культури психологічних особливостей учнів;
- г) від формування інтересу учнів до уроків фізичної культури.

3. До важких учнів відносяться ті:

- а) хто має відхилення у фізичному розвитку, фізичної підготовленості, фізичному здоров'ї;
- б) хто має відхилення у моральному розвитку, негативні форми поведінки, постійний прояв недисциплінованості;
- в) хто не підтримує нормальні відносини з батьками, вчителями, учнями;
- г) в кого не відпрацьовані правильні критерії оцінки життєвих ситуацій.

Модуль 14. «Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 14.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: ознайомити із станом спортивної форми та готовністю спортсменів до змагань.

Основна проблема: Переживання спортсменом наступного виступу, налаштування на показ максимального на даний момент результату може привести до того, що *емоційний компонент* починає займати вагоме місце як регулятор поведінки спортсмена.

Провідна ідея: В стані спортивної форми спортсмен тренується із задоволенням, не дивлячись на велике фізичне навантаження; він без бажання завершує тренування, коли минає час. Однак при цьому необхідний ще настрій спортсмена на показ максимального результату.

План:

1. Сутність спортивної форми
2. Готовність до змагань (мобілізаційна готовність)
3. Формування впевненості у своїй можливості

Обрані методи: проблемна лекція

Обладнання: фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: спортивна форма, підвищена реактивність, вольова мобілізація, впевненість.

Текст лекції 14. «Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань»

14.1. Сутність спортивної форми

Найвищу ефективність спортивної діяльності у річному тренувальному циклі називають *«спортивною формою»*. Спортивна форма базується на *фізичній, технічній і тактичній* підготовленості спортсмена, але не зводиться до них.

Психологічні особливості цього стану (за О.А. Черніковою) наступні: 1) процеси сприйняття, що пов'язані з даним видом спортивної діяльності, протікають ясно і швидко; 2) збільшується об'єм сприйняття; 3) покращується швидкість реакції; 4) загострюється діяльність свідомості, мається повний свідомий контроль над своїми діями і найбільш досконале управління ними; 5) спостерігається емоційний підйом, настрої бадьорий і життєрадісний. Все це приводить до ризикованості спортсмена у прийнятті рішень і здійсненні дій.

За одними науковими даними (І.П. Байченко, 1962) стан *спортивної форми* відрізняється від стану *високої тренуваності* і головною її ознакою є наявність у спортсменів підвищеної реактивності. Це означає, що спортсмен, який знаходиться у спортивній формі, відрізняється від попереднього свого стану високої тренуваності тим, що на стандартне навантаження дає більшу, а не меншу, реакцію вегетативної системи. Це характеризує максимальну змобілізованість організму і повинно розглядатися як позитивний феномен. Тобто для спортивної форми (за І.П. Байченко), економізація функцій не характерна. Це викликало полеміку і критику із сторони більшості вчених.

Безумовно, *підвищена реактивність* – не загальне явище, але все ж вона має місце, тому необхідно знати її механізми і роль у прояві тренуваності. Переживання спортсменом наступного виступу, налаштування на показ максимального на даний момент результату може привести до того, що *емоційний компонент* починає займати вагомим місце як регулятор поведінки спортсмена. Внаслідок цього емоційне збудження стає постійним (стійким) станом. На цьому фоні виконання стандартного навантаження і дає високу реактивність, яка виражається в тому, що на попереднє навантаження організм реагує не економно, великими вегетативними зрушеннями. Таким чином енергетична вартість роботи змінюється у спортсмена, що готується до змагань у зв'язку з посиленням його психічної активності.

Феномен *підвищеної реактивності* не можна розглядати, як критерій спортивної форми і при його прояву очікувати від спортсмена рекордних результатів. Справа в тому, що стан підвищеної емоційності на тривалий час, не

вигідний для організму. Поведінка людини втрачає пластичність. Не випадково найбільша кількість зривів тормозних реакцій спостерігається у спортсменів у ті періоди, коли йде гостра боротьба за місце у збірній команді. В цей період відмічається і невротичні реакції тривожного очікування, спостерігаються неадекватні форми поведінки і реагування на ситуацію.

Отже, стан «бути у формі», бути готовим проявити свої можливості, базується на фізичній, технічній, тактичній й морально-вольовій підготовці спортсмена. В стані спортивної форми спортсмен тренується із задоволенням, не дивлячись на велике фізичне навантаження; він без бажання завершує тренування, коли минає час. Однак при цьому необхідний ще настрій спортсмена на показ максимального результату. У зв'язку з цим варто зупинитися на психологічному компоненті спортивної форми – готовності до змагань.

14.2. Готовність до змагань (мобілізаційна готовність)

У психологічній літературі мається різне розуміння і термінологічне визначення цього психологічного компонента спортивної форми. А.Ц. Пуні говорить за готовність до змагання, болгарський психолог спорту Ф. Генев – за мобілізаційну готовність. Не дивлячись на розходження, можна констатувати, що під цим станом автори розуміють досить сталий, що триває декілька днів стан, де виникає цільова домінанта, спрямованість свідомості спортсмена на досягнення високого результату, і готовність боротися з любимими труднощами на наступних змаганнях... Налаштовуватися психологічно спортсмен може декілька тижнів, і чим ближче день змагань, тим чіткіше будуть проявлятися ознаки змагальної домінанти у спортсменів.

За А.Ц. Пуні (1975), стан психічної готовності спортсмена до змагання характеризується наступними рисами:

- 1) впевненістю спортсмена в своїх рисах;
- 2) прагненням до спортивної боротьби, бажанням проявляти в ній всі свої сили і добиватися перемоги;
- 3) оптимальним рівнем емоційного збудження;

- 4) високою перешкодостійкістю;
- 5) здібністю доволіно управляти своєю поведінкою (діями, емоціями) у спортивній боротьбі.

У цьому стані мобілізуються саме ті функції (психічні і фізіологічні), які забезпечують досягнення результату у даному виді спорту (В.В. Медведєв, 1968).

Загостреність сприйняття адекватних стимулів, перевод із довготривалої пам'яті у оперативну необхідної для ефективної діяльності інформації, активізація розумових процесів (прискорення оперативного мислення) – ось ознаки інтелектуальної зібраності спортсмена у стані готовності до змагань.

Стан готовності до змагань пов'язаний з **вольовою мобілізацію фізичних і духовних сил**. Це готовність проявляти максимум вольового зусилля, не допускати розвиток небажаного емоційного стану, спрямовувати свідомість не на переживання значимості змагання і очікування успіху або невдачі, а на контроль своїх дій і дій суперника. Вольова мобілізація повинна сприяти при необхідності і включенню в регуляцію емоційного механізму з участю симтоадреналової системи, щоби процес регулювання наблизився до екстремального (приклад з футбольним тренером, який звернувся до гравців своєї команди з тим, щоби наступну гру вони присвятили йому (тренеру), тобто був актуалізований мотив виступу на змаганнях. Спортсмени перемогли сильного суперника, а до цього мали дві поразки).

Варто враховувати, що переживання спортсменом наступної змагальної діяльності може і без того активізувати симтоадреналову систему, яка починати домінувати над вольовим контролем. Тому М. Буаже, говорячи за спортивну форму, відмічав, що лише одиницям вдається підтримувати максимальну енергію, сто – залишаються поза цієї бажаної форми, і сто інших впадають у перетринованість.

Важким є питання за *психологічну стійкість* спортсменів на змаганнях. П.А. Рудік відмічає, що різко виражені емоційні стани повинні протікати не стихійно, механічно підкоряючи себе і часто перекручуючи поведінку людини, а під суворим контролем свідомості. Нажаль, це не завжди вдається.

Оскільки стан готовності до змагання пов'язаний із домінантним станом, не можна давати привід до передчасної розрядки цієї домінанти. Варто зберігати прагнення спортсмена показувати результат до вирішального старту, стримуючи його на кваліфікаційних змаганнях і в попередніх забігах. У іншому випадку спортсмен може потерпіти велику невдачу (приклад із списометальницею, що у кваліфікованих змаганнях на одній із олімпіад встановила рекорд СРСР з кращим результатом сезону в світі, а на основних змаганнях показала результат на 5 м гірший за попередній і прогнала першість).

За відсутності у спортсмена готовності до змагань у нього виникає відчуття пригніченості, сильне хвилювання, нервові перезбудження. Пригніченість є наслідком завищеної оцінки сил суперника під впливом страху поразки. Стан сильного збудження виникає від зайвої концентрації на наступному виступі, його значимості і від пререймання за результат. Стан демобілізації і самозаспокоєності з'являється із-за зайвої впевненості спортсмена у своїй перемозі і пониженні відчуття відповідальності. Відсутність прагнення до боротьби може стати наслідком поганої фізичної підготовленості або занадто частих змагань, що психічно виснажують спортсмена.

Спортсмен не має право за відсутністю певної мотивації приймати участь у змаганнях «між іншим», оскільки це приведе до звички проявляти свої можливості у півсили.

14.3. Формування впевненості у своїй можливості

А.Ц. Пуні підкреслює необхідність впевненості спортсмена щодо формування готовності до змагання. Дійсно, як показано В.А. Лобковим, виступ спринтерів був успішним у тому випадку, коли рівень їх впевненості в успіху складав в середньому 70% від максимального (30% він відводить невпевненості спортсмена). У зв'язку з цим він проголосив тезу за оптимум впевненості як критерій прогнозу успіху спортсмена. Ця впевненість виникає у зв'язку з досягненням спортсменом необхідного рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Ступінь *впевненості* в успіху визначається:

- 1) об'єктивною важкістю завдання;
- 2) рівнем самооцінки і рівнем
- 3) попереднім особистим досвідом;
- 4) віком спортсмена, що впливає на оцінку ситуації і на самооцінку (у підлітків при неуспіху переймання за свої можливості виникає швидше сильніше, ніж у дітей молодшого шкільного віку);
- 5) ситуацією, що передує успішному виступу інших членів команди;
- 6) ступінню значимості результату, що досягається (чим більше значимість, тим менше впевненість).

Ідеальна інтеграція у один конкретний момент всіх духовних і фізичних сил – явище дуже рідке і для спортсменів високого класу, коли воно має місце, результат приголомшує світ. Прикладом такої інтеграції був «космічний» стрибок у довжину Боба Бімона – на 8 м 90 см на Олімпійських іграх у Мехіко у 1968 р. Напевне, було отримано оптимальне сполучення ідеальних умов змагань з високим ступенем фізичної готовності і психологічного стану атлета.

Наявність відповідної долі невпевненості говорить за адекватність прояву спортсменом важкості змагальної боротьби (сили суперників, небажаних погодних умов тощо). У той же час при вираженій невпевненості, відмічається, як правило, неадекватність мотиваційних установок і рівня домагань спортсменів, що приводить до неповної мобілізації (у одному випадку з-за того, що спортсмен не вважає необхідним «викладатися», а у іншому випадку тому, що вважає таку мобілізацію неможливою або не корисною).

Не розуміння своєї готовності і підготовленості – ще не гарантія успіху, не привід до 100%-ї впевненості, що рекорд відбудеться або, що перемога буде обов'язково досягнутою. Як сказала олімпійська чемпіонка з плавання Г. Прозуменщикова, - із досвідом з'являється більше хвилювань.

Відповідно, надавати відчуттю впевненості вирішальне значення при діагностиці стану готовності до змагання навряд чи доцільно. Однак, враховувати

його, співставляючи з реальними можливостями спортсмена, корисно, так як воно доводить за мобілізаційне налаштування..

Впевненість можна сформувати на змаганнях-прикідках, спарингах, організованих тренером таким чином, щоб невпевнений у собі спортсмен переміг більш знаного (видатного).

Для стрибунів у висоту і з жердиною тренер може поставити на тренуваннях планку на рекордній для даного спортсмена висоті, не сказавши йому за це. Якщо спроба спортсмена буде вдалою, тренер повідомить спортсмену за свій обман, а спортсмен, переконавшись, що це дійсна рекордна для нього висота, подолає «психологічний бар'єр» перед не досягнутою раніше висотою, придбає впевненість і на змаганнях.

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

Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Визначення лідерства та його ознаки [5, с. 225-226].
- 2) Види лідерів [5, с. 226-227].
- 3) Механізми висування лідерів [5, с.227-229].
- 4) Особливості авторитету спортсменів [5, с. 230-231].
- 5) Конкуренція між лідерами та їх співвідношення[5, с. 232-233].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.:Питер,2009. - 352 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творче завдання

1. Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Розкрийте психологічні особливості спортивної форми.
2. Чим стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності?
3. Якими рисами характеризується стан психічної готовності спортсмена до змагань?
4. З чим пов'язаний стан готовності спортсмена до змагань?
5. Чим визначається ступінь впевненості спортсмена в успіху?
6. Де і як можна сформувати впевненість у спортсмена?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №11. Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань

1. «Спортивною формою» називають:

- а) загострене почуття відповідальності та активності у змагальній діяльності;
- б) найвищу ефективність спортивної діяльності у річному тренувальному циклі;
- в) оволодіння технікою складних елементів у обраному виді спорту;
- г) застосування і використання складних тактичних схем під час змагань.

2. Стан готовності спортсмена до змагань пов'язаний:

- а) із концентрацією на наступний виступ та перейманням за результат;
- б) з бажанням уникнути неприємностей (невдачі) у наступному змаганні;
- в) із прагненням до боротьби у наступному змаганні;
- г) з вольовою мобілізацією фізичних і духовних сил.

3. Де і як можна сформуванати у спортсмена впевненість у своїх силах:

- а) на тренуваннях, за умови високої фізичної підготовленості;
- б) на тренуваннях, за умови високої технічної готовності;
- в) на змаганнях-прикидках, спарингах за умови перемоги більш кваліфікованого спортсмена;
- г) на товариських спортивних зустрічах із спортсменами нижчими за кваліфікацією.

Модуль 15. «Особливості спортивної кар'єри»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 15.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: ознайомити із проблемами спортсменів в спортивній кар'єрі та способами подолання кризи.

Основна проблема: В діяльності спортсмена виникають негативні переживання, зниження самооцінки, соціальне відчуження, бажання щось змінити у тренувальному процесі або змінити тренера, команду. Це початок кризи у кар'єрі спортсмена.

Провідна ідея: Способи і прийоми, за допомогою яких спортсмени долають виникаючі кризи, носять індивідуальний характер і часто складають особисту тайну спортсмена.

План:

1. Етапи і кризи спортивної кар'єри
2. Проблеми спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри
3. Способи подолання кризи

Обрані методи: проблемна лекція

Обладнання: фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: спортивна кар'єра, кризи, поразки, перемоги, група підтримки.

Текст лекції 15. «Особливості спортивної кар'єри»

15.1. Етапи і кризи спортивної кар'єри

Спортивна кар'єра – це багаторічні заняття людиною спортом, націлені на високі досягнення і пов'язані з постійним удосконаленням спортсменом у обраному виді спорту.

Виділяють чотири етапи спортивної кар'єри: *підготовку, старт, кульмінацію і фініш*. Підготовка включає вибір виду спорту, старт – початок занять спортом,

кульмінація – досягнення піку результатів, фініш – завершення спортивної кар'єри, закінчення занять спортом. Як пише Н.Б. Стамбулові, «якщо на етапі початкової спеціалізації спорт за звичай сприймається як *гра*, на етапі поглибленого тренування – як сфера *учіння*, то на етапі спорту вищих досягнень спорт стає *образом життя*, а потім і *професією*, джерелом існування» (1999).

Особливостями спортивної кар'єри у зрівнянні з професійною кар'єрою є її ранній початок (частіше ще у старшому дошкільному віці, це стосується плавання, фігурного катання, спортивної і художньої гімнастики, стрибків у воду), рання спеціалізація і кульмінація (у 18-30 років в залежності від виду спорту) і раннє закінчення. В середньому тривалість спортивної кар'єри складає 10,5 років (Н.Б. Стамбулові). Більш тривала спортивна кар'єра у легкоатлетів, лижників, спорт гравців, борців. При цьому дівчата і жінки досягають кульмінації і завершують спортивну кар'єру на 1-2 роки раніше ніж чоловіки. На терміни завершення спортивної кар'єри впливають отримані спортсменами травми і погіршення спортивних результатів.

Як правило, спортивна кар'єра не складається рівно (гладенько). У який-то момент поступовий розвиток спортсмена і ріст його досягнень стають неможливим у даних умовах. Це викликає негативні переживання, зниження самооцінки, соціальне відчуження, бажання щось змінити у тренувальному процесі або змінити тренера, команду. Тоді говорять за початок у кар'єрі *кризи*. (Феномен кризи розглядається подвійно: 1) як зворотну точку, вирішальний момент у розвитку чого-небудь; 2) як час, що характеризує собою небезпеку і трудність).

Передумовами до появи *кризи* можуть бути 1) гіпермотивація на високий результат за відсутності обдарованості до даного виду спорту, 2) прийняття на себе підвищених зобов'язань, 3) ріст конкуренції, 4) посилення вимог до дотримання режиму, 5) ломка тренером техніки виконання спортивного навичку або стилю діяльності, 6) незвично важкий і тривалий спортивний сезон (Н.А. Государев).

Кризи у спортивній кар'єрі можуть виникати і *при переході спортсмена з однієї вікової категорії у іншу* (із юнаків в юніори, із юніорів в молодіжну категорію, із молодіжної категорії у дорослу), із *аматорського статусу у професіональний*. Саме на цих перехідних етапах втрачається багато талановитих спортсменів, оскільки вони не витримують великих навантажень і посиленої конкуренції.

Кризи може виникнути *після значимої поразки і навіть перемоги*, наприклад на Олімпіаді, яка приводить до різкої зміни соціального статусу спортсмена.

Можуть викликати кризу спортивної кар'єри «поза спортивні» обставини, наприклад, *проблеми і трагедії у особистому житті* (Р.М. Загайнов).

Виявлено, що видатний спортсмен здатний пережити, не погіршуючи своєї діяльності, не більше п'яти типових кризисних ситуацій. Чим старше спортсмен, тим більше вірогідність виникнення кризи і тим більше виникає необхідність у спеціально організованій психологічній допомозі спортсмену.

Кризи, на думку психологів, можуть грати і позитивну роль, так як допомагають спортсмену «зрости», придбати новий досвід.

15.2. Проблеми спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри

На етапі початкової спортивної спеціалізації юні спортсмени зустрічаються перш за все із невідповідністю реального тренувального процесу з їх уявленням за нього та за обраний вид спорту. Протиріччя, що виникають наступні:

- 1) спорт – це не «свято», а «чорнова робота», іноді досить нудна і, що вимагає терпіння і зусиль над собою;
- 2) перш ніж підступити до засвоєння основних спортивних умінь або гри, необхідно виконати загально розвиваючи вправи, що не мають прямого відношення до обраного виду спорту;
- 3) спортивні досягнення спочатку майже не помітні, ростуть не зразу з початком тренувального процесу, а лише за мірою засвоєння техніки вправи і розвитку якостей.

Потім з'являються різні страхи: боязнь тренера, старших спортсменів, боязнь участі у змаганнях, боязнь стати неперспективним

На етапі поглибленого тренування у обраному виді спорту починається робота «на результат». Це приводить до збільшення тренувальних навантажень (з 2-3 раз на тиждень до 5-6). Спортсмени після тренувальних занять відчують себе важко (смертельно) стомленими, «вижатими». У багатьох з'являється страх не витримати навантаження, боязнь отримати травму, захворіти, оскільки вони вважають, що тренерів не хвилює, успіх спортсмен відновитися або ні. Саме на цьому етапі спортсмени за вимогою тренера починають використовувати різні пігулки щодо прискорення відновлення, приросту сили тощо. У дівчат постає проблема регулювання ваги.

На значних змаганнях багато дівчат і юнаків (перші частіше) відчують страх і розгубленість, так як зустрічають сильну конкуренцію із боку інших учасників. Однією із головних проблем стає нестабільність результатів на змаганнях. Перед спортсменами постає питання за психологічну стійкість.

Важливою проблемою стає поєднання занять спортом із навчанням.

На етапі вищих досягнень, як правило, здійснюється перехід із юнацького спорту у дорослий, коли спорт стає головною справою життя. Тренування здійснюються по 2-3 рази на день 6 днів на тиждень. Спортсмени прагнуть потрапити у спортивну еліту і утриматися в неї. Велике значення надається пресі і реакції вболівальників, завоюванню авторитету серед спеціалістів. У зв'язку із дорослішанням спортсменів і набуття ними власного досвіду і погляду на тренувальний і змагальний процеси часто порушуються взаємовідношення із тренерами, які склалися у юнацькі роки, які продовжують повністю визначати і контролювати життя своїх учнів у спорті і поза нього. У результаті кожен четвертий спортсмен міняє тренерів із-за погіршення взаємовідношень із ними.

Спортсмени починають відчувати на собі недоброзичливість партнерів, відчують їх заздрість, виникають конфлікти із старшими за віком членами команди. Посилюється страх невдалого виступу на великих змаганнях, боязнь

реалізувати себе, з'являється страх конкретного суперника, «чужого поля», боязнь отримати травму. У деяких спортсменів з'являється «зіркова хвороба».

На етапі переходу у професіонали, однією з проблем стає необхідність спортсмена самому турбуватися за підтримку спортивної форми, причому багато визнають, що зробити це без використання фармакологічних препаратів неможливо. Виникає необхідність самостійних тренувань, а це вимагає нових знань, причому не тільки у галузі спорту, але й у економіці, юриспруденції. На перший план виходить самоорганізація і самодисципліна спортсмена.

При укладанні контракту за кордоном виникає проблема вивчення іноземної мови. Виникають суб'єктивні труднощі у зв'язку з відривом від батьків, дому, сім'ї.

На етапі закінчення спортивної кар'єри в силу вікових змін спортивні результати починають знижуватися. Наближається кінець спортивної кар'єри. Розуміючи це, більшість прагне залишитися діючими спортсменами, відтягнути на більш тривалий термін ухід із спорту. Але оскільки їх результати вже не так високі і стабільні, вони починають вклонятися від змагань, де їх престижу може бути нанесена шкода.

Причини завершення спортивної кар'єри у порядку значимості розташовані наступним чином (Н.Б. Стамбулові):

- відсутність перспектив у спорті;
- поява інших інтересів;
- психічна стомленість;
- відношення із тренером;
- погіршення результатів;
- стан здоров'я;
- травми і їх наслідки;
- фізичне стомлення;
- вік;
- відношення із спортивними керівниками;
- відношення в сім'ї;

- відношення в команді.

У чоловіків ухід частіше пов'язаний з об'єктивними обставинами (зниження результатів, відсутність перспективи, травми, несумісність з тренерами або партнерами). Причинами у жінок є бажання мати сім'ю, друзів, професію, розваги, тобто поява нових інтересів.

Гострота протікання кризи, пов'язаної з уходом із спорту, посилюється при раптовому уході, відсутності попередньої підготовки до нього, пасивної позиції спортсмена, відсутності матеріальної і психологічної підтримки. Заважають адаптації до нового образу життя такі властивості особистості, як образливість, впертість, тривожність, нерішучість, сором'язливість і пасивність.

У цей період спортсмени особливо потребують психологічної допомоги і підтримки рідних і друзів.

15.3. Способи подолання кризи

Способи і прийоми, за допомогою яких спортсмени долають виникаючі **кризи**, носять індивідуальний характер і часто складають особисту тайну спортсмена. Більшість звертається за допомогою до лікаря, психолога, будують групи підтримки.

Група психологічної підтримки будується самим спортсменом і складається із самих близьких і дорогих для нього людей, що міцно завоювали його довіру (близькі родичі, друг або подруга, тренер, психолог). В цю групу включають і тих людей, яких вже немає в живих, але пам'ять за яких для даного спортсмена жива і свята.

Групи психологічної підтримки можуть бути *постійними і ситуативними*. За допомогою першої групи спортсмен вирішує завдання реабілітації і відпочинку, за допомогою другої групи – тільки завдання основної (спортивної) діяльності (Загайнов Р.М., 1992). Чисельність груп визначається особливостями спортсмена. Більш розширений склад спостерігається у спортсменів, що мали важке дитинство або невисокий статус у спортивній команді.

Р.М. Загайнов успішно використовує в роботі *щоденник значимих переживань*, у якому спортсмени ведуть записи інтимного характеру (за свої переживання, різних аспектах своєї діяльності, своїх помилках). За допомогою аналізу записів цих щоденників спортсмен здійснює самопізнання, регуляцію стану і поведінки, звільнюється від переживань (катарсис). В результаті спортсмен завдяки щоденнику здійснює самосекундування, що особливо важливо, якщо відсутні психолог і особистий тренер.

Психолог повинен прийняти цінності спортсмена і його значимі переживання, відкрити спортсмену свій внутрішній світ, свої переживання і проблеми. За Р.М. Загайновим, останнє пов'язане з використанням *методу випереджаючого переймання (сопереживання)*, який зарекомендував себе як не підмінний в ситуації, коли спортсмен за якою-небудь причиною «закрився» від усіх, «пішов в себе», в тому числі і від психолога. В цьому випадку психолог сам перший ділиться зі спортсменом своїми переживаннями, звертається до нього за порадою і підтримкою. Ефект даного прийому посилюється за рахунок фактору неочікуваності, так як спортсмен, що пішов в свої переживання, майже не уявляє, що його допомога потрібна іншому. Першою фразою психолога при цьому може бути наступна: «Мені необхідно з тобою порадитися».

Іноді спортсменами використовується такий спосіб виходу із кризи, як *перехід у інший вид спорту* (наприклад, з легкої атлетики і лижних гонок у греблю).

Особливе місце займає кризи, пов'язаний з уходом із спорту. Він обумовлений зміною «я-образу» (уявлення за себе, своєї значимості), так як спортсмен з'являється у новій життєвій ситуації, до якої він іноді зовсім не підготовлений.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Вартість спортивної кар'єри та її задоволеність [5, с. 252-253]
- 2) Особливості спортивної кар'єри у чоловіків і жінок [5, с. 253-254]

- 3) Специфіка керівництва жіночими спортивними колективами [5, с. 289-290]
- 4) Соціально-психологічні особливості прийняття тренером нової команди [5, 290-291].
- 5) Стилi спілкування тренерів [5, с. 301-302].
- 6) Індивідуалізація педагогічного впливу тренерів на спортсменів [5, с. 309-311].
- 7) Особливості секундування тренером спортсменів на змаганнях [5, с. 312-314]

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А.- К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.:Питер,2009. - 352 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Творче завдання

1. Опишіть педагогічні ситуації з погляду прояву в них якостей та умінь тренера-вихователя

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що таке спортивна кар'єра і які основні її етапи?
2. Що є передумовами до появи кризи у кар'єрі спортсмена?

3. Розкрийте проблеми спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри.
4. Що є причинами завершення спортивної кар'єри?
5. Розкрийте способи і прийоми подолання кризи.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №12. Особливості спортивної кар'єри

1. Що таке спортивна кар'єра?:

- а) – це наявність стійкого інтересу до обраного виду спорту та відповідальне ставлення до спортивної діяльності;
- б) – це вдалі виступи спортсмена на кваліфікованих змаганнях та прагнення стати майстром спорту;
- в) - це вміння спортсмена поєднати заняття спортом із навчанням (в школі, коледжі, вузі тощо);
- г) – це багаторічні заняття людиною спортом, націлені на високі досягнення та удосконалення у обраному виді спорту.

2. Проблемаю спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації є:

- а) страх не врегулювати зайву вагу та отримання зауважень від тренера;
- б) відчуття недоброзичливості партнерів, їх заздрість, конфлікти із старшими за віком членами команди;
- в) невідповідність реального тренувального процесу з уявленням за нього та за обраний вид спорту;
- г) невдалі виступи на змаганнях, боязнь реалізувати себе та отримати травму.

3. Спортсмени долають кризу наступними способами:

- а) застосуванням фармакологічних засобів заспокійливої спрямованості;
- б) побудовою групи психологічної підтримки, веденням щоденника, переходом у інший вид спорту;
- в) пасивним відпочинком (перегляд кіно, телевізійних передач, читання книг тощо);
- г) активним відпочинком (плавання, рибалка, походи тощо).

Модуль 16. «Специфіка діяльності тренера у ДЮСШ»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 16.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити із специфікою діяльності й особистості тренера-викладача ДЮСШ.

Основна проблема: Взаємовідношення тренера зі спортсменами, вчителя з учнями будуються не тільки на діловій, а й емоційній основі. Відношення тренера до учнів в багатьом обумовлено критерієм успішності виступу на змаганнях.

Провідна ідея: Тренер повинен не тільки вчити і розвивати юних спортсменів для досягнення ними спортивних результатів, але й виховувати їх, формувати гармонійну особистість.

План:

1. Особливості діяльності тренера у ДЮСШ
2. Психолого-педагогічний такт тренера-викладача
3. Культура мови тренера
4. Форми впливу тренера на спортсменів

Обрані методи: Проблемна лекція, лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез, моделювання.

Обладнання: Схеми, відеофільми.

Основні поняття теми: діяльність, керівництво, психологічний такт, культура мови, форми впливу.

Текст лекції 16. «Специфіка діяльності тренера у ДЮСШ»

16.1. Особливості діяльності тренера у ДЮСШ

Головна особливість тренерів ДЮСШ складається у педагогічному характері. Тренер повинен не тільки вчити і розвивати юних спортсменів для досягнення ними спортивних результатів, але й виховувати їх, формувати гармонійну особистість. Однак, як показують дослідження, більшість тренерів вирішують

тільки завдання підвищення спортивних досягнень. Правда, це відноситься скоріше до тренерів-чоловіків, які краще здійснюють освітню і змагальну (підготовку до змагань) роботу. Тренери-жінки мають певну перевагу перед тренерами-чоловіками у виховній і оздоровчій роботі (Лозова Г.В., 2002).

Тренери дитячо-юнацької спортивної школи повинні починати з *авторитарного* керівництва, оскільки на перших порах вони мають справу з дифузними групами, не здатними до самостійного виконання завдань, що стоять перед ними. Коли ж учні засвоять і приймуть цю модель керівництва, оволодіють певним набором умінь, будуть багато знати, вчителю і тренеру можна перейти до більш *демократичного* керівництва. Він може переносити на спортсменів відповідальність за прийняття деяких рішень (спочатку спортсмен буде вирішувати, коли почати тренування, якщо воно індивідуальне, скільки часу йому варто тренуватися, на якому приладі (снаряді); потім можна запропонувати спортсмену скласти індивідуальний план занять тощо). Це сприяє формуванню навиків самопізнання.

При роботі з *дітьми і підлітками* тренеру важливо враховувати вікові особливості мотиваційної сфери своїх учнів: 1) дифузність інтересів до спорту (діти і підлітки часто міняють вид спортивних занять або прагнуть займатися декілька ми видами зразу); 2) відношення до характеру вправ (хлопчикам більш за все подобається виконувати вправи на силу і витривалість, потім на швидкість, на останньому місці стоять вправи на координацію; дівчаткам, навпаки, більше подобаються вправи на координацію, спритність, потім на швидкість і менш за все – вправи на силу).

Для хлопчаків характерні високий рівень домагань (притягнення) і домінування орієнтації на успіх. У дівчаток більш виражені пізнавальні і емоційні (отримання задоволення) мотиви і орієнтація на оволодіння знаннями і вміннями.

Мотивація спортивних занять дітей відрізняється безпосередністю.

Працюючи з *молодими спортсменами* (доречи, як заново отриманими дорослими командами), тренер часто бере на себе символічну роль *батька*, що

дає позитивний ефект (приклад, тренер збірної Франції з футболу Мішель Ідальго проявляв батьківське відношення до гравців).

Часто тренер приймає роль батька за ініціативою самих спортсменів. Вони готові слухатися його майже до повного підкорення, але у відповідь вимагають батьківської турботи. На перший план висувається симпатія і любов до тренера, авторитет його як спеціаліста не грає великої ролі.

Роль батька вигідна для тренера ті команди, коли команда ще не визріла...

Роль тренера-батька може бути виправдана у якості перехідної форми відношень, від якої з часом в процесі визрівання спортсменів тренер має поступово відходити, а потім і зовсім відмовитися.

Складність роботи з дитячими і юнацькими спортивними колективами складається в тому, що діти і підлітки не уміють ще добре розбиратися в людях, не можуть дати повну оцінку особистості як вчителя або тренера, так і товариша. У них немає узагальнюючих оцінок людини. Тренер повинен вчити дітей бачити в людині не тільки позитивне або негативне.

Взаємовідношення тренера зі спортсменами, вчителя з учнями будуються не тільки на діловій, а й *емоційній основі*. Відношення тренера до учнів в багатьом обумовлено критерієм успішності виступу на змаганнях. На цій основі у взаємовідношеннях тренера з учнями можуть виникати конфліктні (явні і приховані) ситуації, що пов'язані з розподілом учнів на «улюбленців» і «нелюбленців».

Вкрай негативне вираження цих відношень пов'язано з тим, що тренер віддає явну перевагу і приділяє особливу увагу тим спортсменам, які досягають у даний момент найбільших спортивних успіхів або найбільш перспективні у майбутньому.

Ю.А. Коломейцев порівнював особистісні особливості тренерів і двох груп спортсменів: 1) з ким тренерам було приємно працювати і 2) з ким тренери відчували утруднення і не відчували емоційного задоволення. Виявилось, що спортсмени першої групи відрізнялися від другої перш за все здібністю підкорятися («відомістю»), меншою упертістю. Спортсмени другої групи

володіли різко вираженими рисами незалежності, впертістю, агресивністю, недовірою. Характерно, що ці ж риси малися і у багатьох тренерів, що приводило до вираженим антипатіям. Таким чином, подібність негативних рис характеру тренера і його учнів приводило до їх несумісності.

Однак тренерам важко було працювати зі спортсменами другої групи і у тому випадку, якщо спортсмени мали подібність з тренером і за позитивними характеристиками характеру.

За даними Ю.А. Коломйцева, подібність спортсменів і тренерів за рухливістю/інертністю нервових процесів обумовлює симпатію тренерів до спортсменів, а різниця – до антипатії.

Однак дослідження, проведені Т.М. Симаєвою із співавторами, не підтвердили дані Коломйцева у відношенні подібності за рухливістю/інертністю нервових процесів.

Ріст спортивних результатів учнів у більшості випадків не пов'язані з відношенням до них тренера. Але відношення спортсменів до тренера пов'язано із їх результатами. Таким чином, опосередковано відношення тренерів до учнів можуть впливати на спортивні досягнення (через відношення спортсменів до тренувань), на психологічний клімат у колективі тощо. Тому важливо, щоби тренер виказував за можливістю рівне відношення до своїх учнів, незалежно за те, що до одних він відчуває більшу симпатію, а до інших меншу. У спортивній школі тренер може, не помічаючи того, частіше підходити до ведучого або перспективного спортсмена і рідше – до останніх. Діти це швидко помічають і роблять висновок за необ'єктивність тренера.

Не всі тренери можуть працювати з дітьми. Можливо, що тренер, не маючий здібності до цього, буде успішно працювати із дорослими спортсменами.

16.2. Психолого-педагогічний такт тренера-викладача

За часом спілкування тренера зі спортсменами поступається тільки спілкуванню спортсменів із членами сім'ї (а іноді і перебільшують). Саме через

нього відбувається навчання, передача знань, виховання учнів. Тому процесу спілкування тренер повинен приділяти велику увагу.

Ефективність спілкування багато в чому залежить і від самого тренера, і від того, як він поводить себе з учнями. *Психологічний такт* – це якість, притаманна тренеру-майстру, тренеру-інтелегенту. К.Д. Ушинський писав, що так званий *педагогічний такт*, без якого вихователь, як би він не вивчав теорію педагогіки, ніколи не буде гарним вихователем-практиком, є за сутністю не більш ніж такт психологічний. Наявність у тренера психологічного такту особливо важливо при спілкуванні з юними спортсменами і спортсменками.

Психологічний такт базується на багатьох *якостях*, що називаються у побуті душевними: 1) доброзичливості, 2) чуйності, 3) відвертості. Тактичний тренер може більш швидко і безпомилково розібратися у ситуації, що виникла, зрозуміти труднощі спілкування для того чи іншого учня, визначити його стан і з урахуванням цього знайти єдине правильне рішення, підібрати необхідну форму впливу, знайти правильні слова, інтонацію, щоби не поставити учня у незручний стан.

Тактичний тренер буде терпляче відноситися до учня, якщо його квапливість пов'язана з особливостями темпераменту, а не кричати (підгукувати) на нього, буде проявляти особливий такт при дефектах мови учня, відноситися із співчуттям до підлітка, що проявляє незграбність, або дівчинки, що боїться виконувати вправу. Тактичний тренер не повинен дозволяти собі «викручувати навиворіт» душу учня, щоби докопатися до мотивів його вчинку, відношення до навчання і життя.

Дотримання психологічного такту вимагає постійного контролю над своїми думками, діями. Невміння контролювати вчинки і слова може поставити оточуючих у скрутне положення, привести до конфлікту.

Приклад

Відмічають тактичність від нетактичності наступні *психологічні особливості особистості педагога*:

- природність і простота спілкування без фамільярності;

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

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

16.3. Культура мови тренера

Однією із складових комунікативної майстерності тренера є ***культура мови***. Хто володіє культурою мови, той за інших рівних умов – рівні знань і методичної майстерності – досягає більшого авторитету і більших успіхів у навчально-виховній роботі.

Культура мови – широке і ємке багатокomпонентне поняття, але перш за все – це ***граматність побудови фраз***. Ґрунтовне знання граматичних правил дає можливість правильно висловлювати свої думки, надає мові стрункий, уявний характер, що об'єднує уяву і розуміння пояснень, зауважень, команд тренера. Граматично правильно побудова мови забезпечує її змістовність, логічну послідовність, зрозумілість. І навпаки, недбале, бездумне відношення до мови часто приводить до мовних казусів.

Другою складовою культури мови тренера є ***простота і ясність викладу***. Одну і ту ж думку можна викласти у доступній для розуміння формі і, навпаки, надати мові такий наукоподібний вид, що учні не зрозуміють, що від них

вимагають, що вони мають засвоїти. Вміння розповісти просто за складне, зробити зрозумілим абстрактне засновується на ясності мислення тренера, на подібності і життєвості прикладів, що приводяться для пояснення.

Третя складова – **виразність**. Вона досягається як підбором потрібних слів і синтактичних конструкцій, так і активним використанням основних компонентів виразності усної мови – тону, динаміки звучання голосу, темпу, пауз, наголосу, інтонації, дикції.

Отже, **компонентами культури мови** тренера є:

- 1) грамотність побудови фраз;
- 2) простота і ясність викладу;
- 3) виразність:
 - інтонація і тональність;
 - темп мови, паузи;
 - динаміка звучання голосу;
 - словарне багатство;
 - образність мови;
 - дикція;
- 4) грамотна вимова слів із побутової мови;
 - правильний наголос у словах;
 - виключення діалектних слів;
- 5) правильне використання спеціальної термінології:
 - виключення сталих виразів, що різуть слух;
 - виключення лишніх слів у командах;
 - виключення жаргонних і модних слівців;
- 6) стислість (не багатослів'я);
- 7) моворухова координація.

Інтонація і тональність впливають не тільки на свідомість, але й на почуття учнів, оскільки надають емоційну прикрасу словам і фразам. Тональність мови може бути святковою, урочистою, щирою, радісною, гнівною, сумною та ін. тренер, що володіє при подачі команд інтонацією і тональністю, може за

допомогою слова регулювати ступінь фізичних зусиль (наприклад, команда, що подається з виразом напруги, викличе і відповідну реакцію спортсменів).

Тон мови тренера має бути спокійним, впевненим, власним. Однак для цього необхідно, щоб сам тренер був спокійним, впевненим у правильності розпоряджень, що віддає, своїх вчинків, оцінок дій і вчинків спортсменів.

Темп мови також визначає її виразність. За дуже швидкої мови учням важко зосередитися на ому, що говорить тренер, вспіти «переварити» всю інформацію; дуже повільна мова діє присипляючи. При поясненні суттєвих деталей бажана некваплива мова.

Паузи при їх правильному використанні дозволяють краще передати сенс (смисл) слів і фраз, що вимовляються. Паузи, що збільшуються разом із нарощуванням стомленості, регулюють темп виконання вправи. За допомогою паузи можна збільшити інтригуючий сенс промовленого, повідомлення за яку-то подію та ін.

Ще одним фактором, що визначає виразність мови тренера, є *динаміка звучання голосу, варіювання його сили*.

Словарне багатство сприяє образності мови, а через неї – і виразності. Вміле застосування прислів'я, приказів, метафор робить мову тренера насиченою, емоційною, піднімає настрій учнів. Звичайно, користуватися варто тільки тими речовими засобами, які доступні розумінню спортсменів даного віку.

Образність мови відіграє суттєву роль у доступності пояснень тренера.

Дикція, тобто чітка вимова, полегшує розуміння мови. Недбалість у вимові закінчень слів (їх «проковтання») – ці недоліки дикції можуть понизити увагу спортсменів до того, що говорить тренер.

Спеціальна термінологія займає у словарному запасі тренера велике місце, полегшує спілкування і взаєморозуміння. Знання учнями термінології сприяє більш швидкому оволодінню ними фізичних вправ, збільшує щільність заняття. Часто, нажаль, тренери невміло використовують спортивну термінологію: використовують фразеологічні оберти, що різуть слух («натягнути тулуб» - замість нахилити; «випрямити задню ногу», «випрямити нижню руку», тощо).

Недопустимі у мові тренера, як би він не був роздратований, образливі слова.

Культура мови тренера пов'язана з *моворуховою координацією*, під якою розуміють вміння одночасно показувати і пояснювати вправу, не порушуючи при цьому ані якості виконання вправи, ані плавності і виразності мови. Це уміння особливо слабо розвинуто у тренерів з невеликим стажем роботи.

16.4. Форми впливу тренера на спортсменів

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

Прояв уваги. Якщо тренер бачить учня, але не проявляє до нього уваги, то учню здається, що він лише фон для тренера, не сприймається їм як окрема особистість, що тренер байдужий до його успіхів.

Тому тренер повинен прагнути до того, щоби кожен учень відчував на занятті, що він знаходиться у полі зору тренера. Це досягається шляхом встановлення різних контактів-звернень до учнів у формі запитань: «Як ти себе почуваєш?», «Не забився?», «Не больно?» або шляхом вираження злагоди, погодження, прохання. Багатство контактів-звернень складає у учнів враження постійного контролю над ним. При цьому важливо, щоби тренер на початку знайомства з новачками не плував їх імена та прізвища.

Враховуючи заохочувальну функцію уваги, навмисне її відсутність може використовуватися як міра покарання за погану поведінку і прояв лінощі на занятті. Наприклад, при опитуванні тренер може кожен раз як би не помічати учня, що завинився.

Прохання як форма впливу на учня може використовуватися у тому випадку, коли тренер не хоче із педагогічних міркувань надавати спілкуванню офіційний характер. Учню лестить, що замість вимоги використовується форма звернення, у якій проявляється деякий момент залежності тренера від учня. Це зразу міняє відношення учня до впливу тренера: йому хочеться показати, що він щось вартий у ситуації, яка виникла.

Вимога є жорстким впливом. Її використання обумовлено більш високим статусом тренера. Треба враховувати, що сенс декілька вимог може бути не зрозумілим зразу спортсменам і тренер може зустрітися із прихованим або явним опором. Тому надані вимоги тренер має аргументувати. Аргументація знімає з вимоги забарвлення волюнтаристського впливу тренера на спортсменів («Тому, що я так вважаю», «Тому, що я тренер, а не ви»), надає їм доцільність.

Кожна *вимога* може бути аргументованою по-різному в залежності від обставин. Все залежить від творчості, вигадки тренера. При цьому варто враховувати, що:

- 1) аргументація не повинна перетворюватися у постійне читання моралі, нотацію;
- 2) аргумент, хоча і може бути заготовлений тренером, для спортсменів повинен виглядати експромтом, тому не можна повторяти вже раз промовлену аргументацію;
- 3) будуючи аргументацію, необхідно враховувати вікові і статеві особливості своїх учнів.

Переконання. Його основою слугує роз'яснення причинно-наслідкових зв'язків і відношень, виділення соціальної особистісної значимості рішення того чи іншого питання. Переконувати можна не тільки словом, але й ділом, особистим прикладом. У психологічному відношенні переконання найбільш надійне.

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

За критерієм наявності мети і зусиль, що застосовується тренером для навіювання, виділяються *несвідоме* і *свідоме* навіювання. Перше характеризується тим, що тренер не ставить перед собою мету навіювати учню ту чи іншу думку, наприклад невіра у свої сили. Однак таку негативну навіювану дію може надати поведінка тренера, пов'язана з сильним переживанням завершення наступного змагання. *Приклад, тренер з боксу, хвилюючись завжди поправляв галстук. Це бачив його учень, який програв свої бої. Тобто знижалася переможна мотивація і з'являлася невпевненість.*

Свідоме навіювання характеризується наявністю конкретної мети: тренер знає, що і кому він хоче навіювати. В залежності від особливостей учня той, хто навіює підбирає найбільш ефективний у даній ситуації прийом.

За змістом того, що навіюється, виділяють специфічне і неспецифічне навіювання. Перше пов'язане з конкретними думками, діями і вчинками, друге – з тими або іншими психічними станами, хорошим або поганим настроєм, емоційним підйомом або спадом та ін.

За способом впливу навіювання поділяються на *пряме (відкрите)* і *непряме (закрите)*. Перше характеризується відкритістю мети навіювання і прямої спрямованості на конкретного учня: «Ти абсолютно спокійний... Твої руки тверді і слухняні, а око точне... При стрільбі ти покажеш пристойний результат». Друге володіє властивістю опосередкованого впливу на учня. Можна, наприклад, сказати учню, що який-то сильний спортсмен програв відносно слабкому спортсмену. У цьому висловлюванні буде приховано існувати навіювання, що даний учень в стані обіграти цього сильного спортсмена.

Окрім навіювання існують і інші способи мовного впливу на учнів.

Вплив через протиставлення: один учень протиставляється іншому, з яким змагається. У цьому випадку ставка робиться на те, що учень не захоче поступитися у заочному змаганні. Наприклад, тренер говорить учневі: «Навряд чи в тебе вистачить сміливості, щоби зробити цю вправу. Ось Х. (учень, з яким спортсмен змагається) напевне не побоявся би». Ефективність цього прийому залежить від певних умов. По-перше, учень не повинен знати дійсних намірів

тренера; по-друге, необхідно, щоби протиставляємий дійсно був би для учня конкурентом; по-третє, учень повинен вірити, що конкурент дійсно може зробити те, за що говорить тренер.

Вплив через заборону: словесна формула виглядає як заборона здійснювати ту чи іншу дію, але заборона абсолютно не аргументована. У цьому випадку наявності у спортсмена негативізму, тобто прихованої протидії приказам, заборона є стимулом до здійснення забороненої дії.

Змушування. Ця форма впливу повинна використовуватися тренером у тих випадках, коли інші форми не діють або коли немає часу, щоби використовувати переконування, умовляння. Змушування виявляється:

- 1) у прямій вимозі тренера до учнів погодитися з його думкою і рішенням, що пропонується;
- 2) у виконанні розпорядження тренера.

Постійне використання примусу малопродатне, але повністю відмовитися від нього теж нерозумно. По-перше, змушення сприяє зняттю конфлікту на даний відрізок часу і виконанню учнями необхідних дій. По-друге, спортсмен, що не навчився примушувати себе робити те, чого не хочеться, навряд чи досягне високих спортивних результатів.

Досягнути покори можна закликком до совісті і свідомості, побудовою безвихідної ситуації. Наявність авторитету у тренера полегшує виконання розпоряджень.

Оцінювання дій і вчинків учнів. Оцінювання учнів тренером має три функції:

- 1) контроль за результатами тренувального процесу і виховних впливів (що є і зворотнім зв'язком, говорить за ефективність роботи тренера);
- 2) управління поведінкою і діяльністю учнів;
- 3) отримання спортсменами інформації за правильність їх дій і вчинків (зворотній зв'язок для учнів).

Щоби оцінка мала вплив, вона повинна задовольняти наступним вимогам:

- здійснюватися систематично, але не досить часто, так як велика кількість поточних оцінок сковує самостійність учнів, не дозволяє розвинути самоконтролю;
- бути об'єктивною, не упередженою;
- носити диференційний характер і залежить від старанності. Здібностей і характеру учнів;
- бути різноманітною за формою.

Оцінки можуть бути прямими і опосередкованими, позитивними (схвалення) і негативними (осудження, догана).

Догана (осудження) може чинити на спортсмена двояку дію. Якщо вона розкриває перспективу перед учнем («Дивись, які у тебе здібності! А ти їх не реалізуєш»), то є позитивною стимуляцією спортсмена, якщо ж засуджуються його здібності, інтереси, то це визиває негативний ефект, а саме зниження активності і рівня притяжіння учня.

Відсутність оцінки надає негативний вплив на учня, знижує активність, оскільки не оцінювання одного учня на фоні оцінювання інших сприймається як негативне відношення тренера. Не оцінювання веде до формування у спортсмена уявлення за власну неповноцінність, невпевненість у власних силах.

Відсутність оцінки є найгіршим способом оцінки, оскільки це не орієнтує, а дезорієнтує спортсмена, визиває у нього зниження активності і цілеспрямованості. У цьому випадку він змушений будувати самооцінку на суб'єктивному тлумаченні натяків. Ситуації. Поведінки тренера і товаришів. Інтонація, жест, міміка тренера набувають при цьому для спортсмена особливе смислове значення.

Заохочування і покарання. Дієвими способами впливу тренера на дітей, що займаються спортом, є заохочування і покарання.

Заохочування може здійснюватися морально – схвалення, вдячність, прояв довіри і матеріально – нагородження грамотою, призом тощо. Заохочуванням є і залучення тренером учня собі у помічники або призначення його черговим.

Ще однією формою заохочення є *схвалення*. Схвалювати можна різними способами: словом, інтонацією, мімікою (посмішкою), пантомімікою (кивком голови), аплодисментами.

Покарання учня за вчинки може здійснюватися тренером тільки у моральній формі: у вигляді зауваження, зміною відношення до учня, звільнення від виконання завдання, виконання позачергових робіт.

Усні зауваження варто робити у спокійній і тактичній формі, причому перше зауваження варто робити увіч навіч.

Немає сенсу робити зауваження одному і тому ж учневі декілька разів поспіль: вони втрачають свою дієвість вже після третього разу.

Гумор, жарт. Гумор є ефективним засобом впливу на учнів. Він піднімає тонус, знімає напруження у відношеннях, допомагає долати стомленість і монотонність вправ. У арсеналі тренера завжди мають бути жарт, весела розповідь, дотепне прислів'я або приказка.

Однак невмілий жарт сам може викликати конфлікт між тренером і учнем. Щоби цього не відбулося, тренеру варто керуватися наступними правилами:

- 1) не піддавати насміханню особистість учня. І жартуючи треба додержуватися етики;
- 2) не сміятися над тим, чого учень не може виправити (з приводу прізвища, його фізичної слабкості та ін.);
- 3) не сміятися першим над своїм жартом;
- 4) не допускати непристойного жарту;
- 5) не висміювати незграбність, невдалу спробу учня

Вибір того чи іншого засобу впливу вимагає від тренера врахування психологічних особливостей своїх учнів. Люди з низькою самоповагою чутливі до всього, що торкається їхньої самооцінки, вони сильніше реагують на сміх, критику, догану, чим люди з високою самоповагою. Вони рідко приймають участь у сперечаннях, уникають відповідальних змагань. Що заважає їм перевіряти свої можливості. Спортсменів такого психічного складу варто частіше заохочувати,

помічаючи майже незначні їх успіхи. Догану ж варто вимовляти у обережній формі і у відсутності сторонніх.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Авторитет спортивного педагога [1, с.190-192].
2. Особливості професії тренера і вчителя фізичної культури [1, с. 192-193].
Функції тренера [1, с. 193-194].
3. Вимоги до особистості тренера [1, с.194-195].
4. Поняття за педагогічні здібності [1, с. 195-196].
5. Проектувальні та конструктивні здібності [1, с. 196-198].
6. Організаційні здібності [1, с. 198-201].
7. Комунікативні здібності [1, с. 201-202].
8. Гностичні здібності педагога [1, с. 203-206].

Рекомендована література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
3. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред.. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. - К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.:Питер,2009. - 352 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір (1-3 бали):

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота

1. Проведіть мікродослідження (самотестування або запропонуйте цей тест (анкету) своїм близьким та друзям).

2. На наступному занятті обґрунтуйте власне дослідження (додатково можете отримати 1-3 бали)

АНКЕТА

Спрямованість особистості тренера

Мета анкетування – виявити домінуючу соціальну спрямованість тренера як спеціаліста

Інструкція. Із питань за кожним із пунктів оберіть той, який краще за все відображає вашу точку зору за даним питанням. Можливо, що деякі із варіантів питань виявляться для вас рівноцінними. Тим не менш ми просимо Вас відібрати з них тільки одне, а саме те, яке в найбільшому ступені відповідає Вашій думці, більш за все цінне для Вас.

Опитувальник Б. Басса

1. Найбільше задоволення я отримую від:

- а) схвалення моєї роботи;
- б) усвідомлення того, що робота зроблена добре;
- в) усвідомлення того, що мене оточують друзі.

2. Якщо б я грав у футбол (волейбол, баскетбол тощо), то я хотів би бути:

- а) тренером, який розробляє тактику гри;
- б) відомим гравцем;
- в) обраним капітаном команди.

3. На мою думку, кращим педагогом є той, хто:

- а) виявляє інтерес до учнів і до кожного має індивідуальний підхід;
- б) виявляє інтерес до предмету, так що учні із задоволенням поглиблюють свої знання в цьому предметі;
- в) будує у навчальному колективі таку атмосферу, за якої ніхто не боїться висловлювати свою думку.

4. Мені подобається, коли люди:

- а) радіють зробленій роботі;
- б) із задоволенням працюють в колективі;
- в) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.

5. Я хотів би, щоб мої друзі:

- а) були чуйні і допомагали людям, коли для цього надаються можливості;
- б) були віддані мені;
- в) були розумними і цікавими людьми.

6. Кращими друзями я вважаю тих:

- а) з ким існують добрі відношення;
- б) на кого завжди можна покластися;

в) хто може багато досягти в житті.

7. Більш за все я не люблю:

а) коли в мене щось не виходить;

б) коли псуються відношення з товаришами;

в) коли мене критикують.

8. На мою думку, гірше за все, коли педагог:

а) не приховує, що деякі учні йому не симпатичні, насміхаються і підшуковують над ним;

б) викликає дух суперництва в колективі;

в) недостатньо добре знає предмет, який викладає.

9. У дитинстві мені більш за все подобалося:

а) проводити час з друзями;

б) відчуття виконаних справ;

в) коли мене за щось схвалювали.

10. Я хотів би бути схожим на тих, хто:

а) досягнув успіху в житті;

б) по-справжньому захоплений своєю справою;

в) відрізняється дружністю та доброзичливістю.

11. В першу чергу школа повинна:

а) навчити вирішувати завдання, які ставить життя;

б) розвивати перш за все індивідуальні здібності учня;

в) виховувати якості, що допомагають взаємодіяти з людьми.

12. Якщо б у мене було більше вільного часу, більш за все я використав би його:

а) для спілкування з друзями;

б) для відпочинку і розваг;

в) для своїх улюблених справ та самоосвіти.

13. Найбільших успіхів я досягаю, коли:

а) працюю з людьми, які мені симпатичні;

б) у мене цікава робота;

в) мої зусилля добре заохочуються.

14. Я люблю коли:

а) інші люди мене цінують;

б) відчуваю задоволення від добре виконаної роботи;

в) приємно провожу час з друзями.

15. Якщо б про мене вирішили написати в газеті, то хотілося, щоби:

а) розповіли за якусь цікаву справу, пов'язану з навчанням, роботою спортом та ін., в якій мені довелося приймати участь;

б) написали за мою діяльність;

в) обов'язково розповіли за колектив, в якому я працюю.

16. Краще за все я навчаюся, коли викладач:

а) має до мене індивідуальний підхід;

б) викликає в мене інтерес до предмету;

в) застосовує колективне обговорення проблем, що вивчаються.

17. Для мене немає нічого гіршого, ніж:

- а) образа особистої гідності (достоїнства);
- б) невдача при виконанні важливої справи;
- в) втрата друзів.

18. Більш за все я ціную:

- а) успіх;
- б) можливості хорошої сумісної роботи;
- в) тверезий практичний розум і кмітливість.

19. Я не люблю людей, які:

- а) вважають себе гірше інших;
- б) часто сваряться і конфліктують;
- в) заперечують проти всього нового.

20. Приємно, коли:

- а) працюєш над важливою для всіх справою;
- б) маєш багато друзів;
- в) викликаєш захоплення і всім подобаєшся.

21. На мою думку, в першу чергу керівник має бути:

- а) доступним;
- б) авторитетним;
- в) вимогливим.

22. У вільний час я залюбки прочитав би книжки:

- а) за те, як заводити друзів і підтримувати добрі відносини з людьми;
- б) за життя знаменитих та цікавих людей;
- в) за останні досягнення науки і техніки.

23. Якщо б у мене були здібності до музики, хтів би бути:

- а) диригентом;
- б) композитором;
- в) солістом.

24. Мені хтілось би:

- а) придумати інтересний конкурс;
- б) перемогти у конкурсі;
- в) організувати конкурс і керувати ним.

25. Для мене важливо за все знати:

- а) що я хочу зробити;
- б) як досягти мети;
- в) як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоби:

- а) інші були їм задоволенні;
- б) перш за все виконати своє завдання;
- в) його не треба було докоряти за виконану роботу.

27. Краще за все я відпочиваю у вільний час:

- а) у спілкуванні з друзями;
- б) проглядаючи розважальні фільми;
- в) займаюся своєю улюбленою справою.

Проаналізуйте результати власного дослідження та ознайомте своїх колег та викладача. Самокритично оцініть ті ознаки, які розвинуті у Вас (ваших друзів) недостатньо. Подумайте над тим, що варто зробити, щоб їх покращити.

4. Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Яка головна особливість в роботі тренера ДЮСШ?
2. Які аспекти мотиваційної сфери варто враховувати тренеру в роботі з дітьми?
3. На яких якостях базується психологічний такт тренера?
4. Розкрийте психологічні особливості тактичного педагога.
5. На чому ґрунтується культура мови тренера-викладача?
6. Розкрийте форми впливу тренера на спортсмена.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №13. Специфіка діяльності тренера у ДЮСШ

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

- а) бажання тренуватися і перемагати;
- б) отримання задоволеності від перемоги на змаганнях;
- в) дифузність інтересів до спорту та відношення до характеру вправ;
- г) відповідальне ставлення до тренера та членів команди.

2. Психологічний такт тренера базується на певних якостях:

- а) доброзичливості, чуйності, відвертості;
- б) іронії, гумору, вимогливості;
- в) принциповості, наполегливості, діловому тоні;
- г) серйозності тону, уважності, доступності навчання.

3. Культура мови тренера складається із:

- а) змістовності та логічній послідовності;
- б) подібності і життєвості прикладів, що проводиться для пояснення;
- в) динаміки звучання голосу, темпу, наголосу;
- г) грамотності побудови фраз, простоти і ясності викладу, виразності.

ЛІТЕРАТУРА

- 1) Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
- 2) Ильин Е.П. Психология для педагогов. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
- 3) Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов .- СПб.: Питер, 2003. - 384 с.
- 4) Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. - 352 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
- 5) Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. - 288 с.
- 6) Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
- 7) Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: завдання і ситуації: Практикум. – К.: Знання-Прес, 2003. – 429 с.
- 8) Кузьмінський А.І., Вовк Л.П., Омеляненко В.І. Педагогіка: Підручник. – 2-ге вид., перероб. і доп. - К.: Знання-Прес, 2004. – 445 с.
- 9) Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравелла, 2009. – 224 с.
- 10) Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
- 11) Молодцова Н.Г. Практикум по педагогической психологии. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
- 12) Педагогіка: Хрестоматія / Уклад.: А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – К.: Знання-Прес, 2003. – 700 с.
- 13) Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
- 14) Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравелла, 2008. – 336 с.
- 15) Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 384 с.
- 16) Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цюся. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
- 17) Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П.Волкова. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с.
- 18) Педагогика спорта /Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. - К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.
- 19) Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1987. - 224 с.
- 20) Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура .- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I «ПЕДАГОГІЧНІ СКЛАДОВІ СПОРТУ»	5
Модуль 1. «Предмет та завдання педагогіки фізичної культури»	5
Модуль 2. «Система освіти в Україні»	21
Модуль 3. «Дидактичні основи ефективності тренувального процесу»	29
Модуль 4. «Закономірності формування умінь (навичок)»	37
Модуль 5. «Навчання на заняттях спортом»	45
Модуль 6. «Розвиток і формування особистості»	52
Модуль 7. «Керування фізичним розвитком та забезпечення фізичної підготовленості»	58
Модуль 8. «Планування та побудова спортивно-педагогічного процесу»	65
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II «СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТУ»	72
Модуль 9. «Виховання в умовах занять фізичною культурою»	72
Модуль 10. «Виховання на заняттях спортом»	82
Модуль 11 «Формування колективу, його вплив на формування особистості»	89
Модуль 12. «Формування моральності учнів в процесі занять фізичною культурою»	99
Модуль 13. «Виховання учнів з відхиленням від норм поведінки в процесі занять фізичною культурою»	107
Модуль 14. «Спортивна форма як прояв вищої готовності до змагань»	115
Модуль 15. «Особливості спортивної кар'єри»	124
Модуль 16. «Специфіка діяльності тренера у ДЮСШ»	133
ЛІТЕРАТУРА	152

Відповідальний редактор – Голяка С.К.

Коректори –
Технічний редактор –

Підписано до друку 21.03.2011. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк. 6,51. Наклад 300.

Друк здійснено з готового оригінал—макета у видавництві ПП
Вишемирський В.С.

Свідоцтво серія ХС № 48 від 14.04 2005 р.

Видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м.Херсон, вул. 40 років Жовтня, 138,
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru