

**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

**Методика викладання спортивно-педагогічних
дисциплін у закладах вищої освіти**

(методичні рекомендації для фахівців фізичного виховання)

Ізмаїл - 2018

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ДРУКУ ВЧЕНОЇ РАДОЮ ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ
ІЗМАЇЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
(протокол № від 2018 р.)

Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти (методичні рекомендації для фахівців фізичного виховання)
/ Укладач к. ф. н., доцент Ярчук Г.В – Ізмаїл,
ІДГУ 2018.- 76с.

Резиденти :

*Фурдуй С.Б - кандидат педагогічних наук ,
доцент , завідувач кафедри соціальної роботи ,
соціальної педагогіки та фізичної культури ,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет;*

*Морій Т. Г. - заслужений тренер України,
майстер спорту СРСР, начальник відділу
фізичної культури і спорту Ізмаїльської міської
ради.*

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| Пояснювальна записка..... | 4 |
| Розділ 1. Організація навчальної діяльності студентів з позиції їх професійно-педагогічної підготовки..... | 4 |
| 1.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу..... | 4 |
| 1.2. Зовнішня структура навчальної діяльності..... | 6 |
| 1.3. Педагогічні функції, уміння та техніка викладача..... | 10 |
| Розділ 2. Лекція з спортивно-педагогічних дисциплін..... | 19 |
| 2.1. Значення вузівської лекції і роль лектора..... | 20 |
| 2.2. Виховна функція лекції..... | 22 |
| 2.3. Науковість, доступність та систематичність..... | 24 |
| 2.4. Свідомість і міцність засвоєння знань та наочність лекцій... .. | 26 |
| 2.5. Активізація пізнавальної діяльності студентів на лекції..... | 27 |
| 2.6. Підготовка до лекції. Контакт лектора з аудиторією..... | 29 |
| Розділ 3. Практичні заняття..... | 31 |
| 3.1. Мета і завдання навчання..... | 33 |
| 3.2. Засоби і методи навчання..... | 35 |
| 3.3. Організація і управління навчальним процесом..... | 36 |
| 3.4. Матеріально-технічне забезпечення навчального процесу... .. | 37 |
| 3.5. Контроль за ходом навчального процесу..... | 38 |
| 3.5.1. Функції педагогічного контролю..... | 38 |
| 3.5.2. Типи і форми педагогічного контролю..... | 38 |
| 3.5.3. Самоконтроль у фізичному вихованні..... | 40 |
| Розділ 4. Семінарські заняття..... | 47 |
| 4.1. Мета і завдання семінарських занять..... | 47 |
| 4.2. Типи та різновиди семінарських занять..... | 48 |
| 4.3. Планування семінарських занять та підготовка до них..... | 50 |
| 4.4. Організація і проведення семінарського заняття..... | 51 |
| Розділ 5. Навчальна практика..... | 52 |
| 5.1. Завдання навчальної практики та шляхи її реалізації..... | 54 |
| Рекомендована література..... | 55 |
| Додатки..... | 57 |
| Нотатки..... | 76 |

Пояснювальна записка

Якість викладання спортивно-педагогічних дисциплін (СПД) у вишому навчальному закладі визначається особистістю викладача, його методичною підготовкою, моральними якостями, професійною культурою. В умовах перебудови змісту, форм і методів навчання роль викладача вищої школи невимірно зростає, до нього висуваються високі вимоги, зумовлені сучасним трактуванням процесу навчання, згідно з яким студент — не пасивний об'єкт цього процесу, а його суб'єкт, який бере активну участь у вирішенні різноманітних дидактичних завдань.

У зв'язку з цим, новий підхід до викладання СПД має забезпечити перегляд традиційної стратегії навчання, розробку і використання сучасних технологій, які дозволять звільнити студентів від зайвої опіки, навчити їх самостійно оволодівати знаннями, вміннями і навичками та постійно оновлювати їх.

Належно підготувати викладача ВНЗ, в тому числі й спортивно-педагогічних дисциплін, покликана магістратура. Традиційно у перші роки роботи молоді викладачі вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, навчаючи студентів не були готові читати лекції, будувати професійно-спрямовані практичні заняття та семінари, належним чином організовувати навчальну практику, залучати студентів до проведення оглядово-методичних занять. Сьогодні ситуація змінюється на краще. За навчальним планом майбутнім спеціалістам читається предмет: «Теорія та методика викладання професійно-орієнтованих дисциплін спеціальності «фізична культура».

Запропонована праця покликана допомагати тим, хто готується викладати гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри з методикою викладання в їх професійному становленні, оскільки у ній розкриваються основні підходи до організації, змісту і методики проведення усіх форм занять з СПД.

Автор сподівається, що на початку своєї викладацької діяльності випускникам вдасться уникнути методичних помилок і зробити свою працю цікавішою і продуктивнішою.

Водночас, автор усвідомлює, що ця праця не позбавлена недоліків, тому із вдячністю приймає поради і зауваження колег щодо її подальшого удосконалення і методики проведення усіх форм занять зі СПД.

Розділ 1. Організація навчальної діяльності студентів з позиції їх професійно-педагогічної підготовки

1.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу

Традиційно при аналізі навчального процесу категорія «підхід» розглядається з позиції того, хто навчає, тобто — викладача. В цьому контексті особистісно-діяльнісний підхід до навчання, що сформувався до 2000 року, розглядався переважно як суб'єктно-орієнтовані організація й управління навчальною діяльністю її суб'єкта — студента при вирішенні педагогом спеціально підібраних навчальних завдань різної складності, спрямованих на розвиток студента як особистості. Водночас стало очевидним, що особистісно-діяльнісний підхід може розглядатись і з позицій самого студента, бо специфіка навчальної діяльності полягає в спрямуванні на розвиток і саморозвиток суб'єкта цієї діяльності.

Особистісний компонент особистісно-діялісного підходу передбачає, що в центрі навчання знаходиться студент як особистість (його мотиви, мета, неповторний психологічний склад). Згідно з інтересами студента, рівня його знань і умінь, викладач визначає завдання занять та формує, спрямовує і коректує весь освітній процес розвитку його особистості. Відповідно до цього, мета кожного заняття при реалізації особистісно-діялісного підходу формується з позиції кожного конкретного студента і всієї групи. Іншими словами, студент в кінці заняття повинен відповісти собі: чого він сьогодні навчився, чого не знав, або не міг зробити ще вчора. Така постановка питання стосовно до навчання означає, що всі методичні рішення (підбір навчального матеріалу, використання прийомів, способів, методів, засобів тощо) проходять через призму особистості студента: його потреб, мотивів, здібностей, активності, інтелекту та інших індивідуально-психологічних та функціональних особливостей. Враховуються ці особливості через зміст і форму навчальних завдань, через характер спілкування зі студентом. Спрямовані до студентів завдання, зауваження, запитання в умовах особистісно-діялісного підходу повинні стимулювати їх пізнавальну активність і проєктувати її на майбутню педагогічну діяльність викладача фізичної культури.

Визначаючи діялісний компонент в особистісно-діялісному підході до навчання, слід зазначити, що обидва його компоненти нерозривно пов'язані, оскільки особистість виступає суб'єктом діяльності.

Енергетичним джерелом діяльності, її передумовою є потреба. Такою потребою в даному контексті є прагнення стати висококваліфікованим учителем.

Однією з основних характеристик діяльності є її предметність. За предметом діяльності розрізняють і називають її види, наприклад — педагогічна, спортивна тощо.

Діяльність педагога спрямована на передачу соціокультурного досвіду, організацію засвоєння студентами навчального матеріалу.

Діяльність студентів спрямована на засвоєння цього досвіду та

навчального матеріалу.

Суттєвою характеристикою діяльності є її вмотивованість, яка визначає початковий момент діяльності. Якщо предмет діяльності — це те, на що вона спрямована, то мотив — це те, задля чого відбувається ця діяльність.

Співробітництво — це гуманістична ідея спільної розвиваючої діяльності студентів і викладачів, яка базується на взаєморозумінні, проникненні в духовний світ один одного, колективному аналізі ходу і результатів цієї діяльності.

В основі стратегії співробітництва лежить ідея стимулювання і спрямування педагогом пізнавальних інтересів студентів.

Значення цієї форми організації навчання настільки велике, що весь педагогічний процес сьогодні розглядається як «педагогіка співробітництва».

З психологічної точки зору співробітництво як спільна діяльність, як організаційна система активності суб'єктів, що взаємодіють, характеризується:

- просторовою і часовою співприсутністю;
- єдністю мети і завдань;
- відповідними організацією і управлінням навчальною діяльністю;
- відповідним розподілом функцій, дій і операцій;
- наявністю міжособистісних стосунків.

Навчальне співробітництво в процесі занять можна представити у вигляді розгорнутої сітки взаємодій за такими чотирма лініями:

педагог ↔ студент(студент) ↔ студент(студент):студент ↔ студент в парах, трійках, малих групах;

- загально-групова взаємодія студентів;
- педагог ↔ педагогічний колектив.

Динаміку становлення спільної діяльності педагога й студентів психологи з певною умовністю поділяють на три фази і шість форм, які переходять одна в іншу.

Перша фаза — «залучення до діяльності» включає три форми:

- розподіл дій між педагогом і студентами;
- імітуючі дії студентів;
- наслідувальні дії студентів.

Друга фаза — «погодження діяльності студентів з викладачем» передбачає наступні форми спільної діяльності:

- саморегулюючі дії студентів;
- самоорганізуючі дії;
- спонукаючі дії студентів.

Третя фаза передбачає партнерство в удосконаленні оволодіння діяльністю.

Неважко передбачити, що чим вищий курс, тим швидше буде пройдений шлях становлення по-справжньому спільної діяльності. Але починати цей процес слід з першого курсу.

1.2. Зовнішня структура навчальної діяльності

Навчальна діяльність має свою зовнішню структуру, яка складається з таких основних компонентів:

- 1) мотивація;
- 2) навчальні завдання;
- 3) навчальні дії;
- 4) контроль, що переходить у самоконтроль;
- 5) оцінювання, що переходить у самооцінювання.

Розглянемо детальніше кожний із компонентів.

1.2.1. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності

Мотивація як перший обов'язковий компонент навчальної діяльності, що входить в її структуру, може бути внутрішньою або зовнішньою, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта навчальної діяльності.

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології, а, отже, і педагогіки. В найзагальнішому розумінні мотив — це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до здійснення певної дії. Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. З іншого боку слід пам'ятати, що в полімотивованій діяльності завжди домінують певні мотиви.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. У професійному спілкуванні педагогів «інтерес» навіть часто використовують як синонім навчальної мотивації.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам (студенткам) можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити студентів. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності — важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте важкість навчального матеріалу призводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця важкість посилює її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко зникає.

Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу.

1.2.2. Навчальне завдання в структурі навчальної діяльності

Другим за рахунком, але найголовнішим за суттю компонентом навчальної діяльності є навчальне завдання. Адже практично уся навчальна діяльність може бути представлена як система навчальних завдань.

Першою і найсуттєвішою особливістю навчального завдання є його спрямованість на суб'єкт (студента), оскільки передбачає зміни в самому суб'єкті, якому належить вирішувати поставлене завдання.

До навчальних завдань висуваються такі *вимоги*:

- проектуватись повинна система завдань, а не кожне окреме завдання;

— при конструюванні системи завдань треба прагнути, щоб вона забезпечувала досягнення як близької, так і далекої мети;

— реалізація навчальних завдань повинна забезпечити засвоєння системи засобів, необхідної і достатньої для успішного здійснення навчальної діяльності;

— студенти повинні усвідомити завдання і дії з їх вирішення та контролювати виконання цих дій;

— вирішуючи навчальне завдання, студенти повинні мати чітке уявлення про його суть і засоби розв'язання.

Вирішення завдання студентами *вимагає*:

— його розуміння;

— прийняття завдання як необхідного для себе. Іншими словами, завдання повинно бути особистісно значущим

— вирішення завдання повинно викликати у студентів позитивні емоційні переживання та бажання поставити і вирішити власні завдання.

У зв'язку з цими вимогами важливе значення має правильне, конкретне формулювання завдань і способи їх доведення до свідомості студентів.

Щодо способів доведення завдань до свідомості студентів необхідно зауважити, що їх повідомлення повинно забезпечити поєднання прагнення студентів вирішувати завдання і зусилля педагога. Тому під час повідомлення завдань занять викладач прагне викликати зацікавленість студентів у їх розв'язанні.

Цьому сприяє висунення завдань, пов'язаних з потребою студентів. Наприклад, група юнаків, що відвідує секцію футболу, розучує на занятті перекиди. Викладач пов'язує важливість опанування даних рухових дій з удосконаленням спортивної майстерності футболіста.

У процесі висунення завдань важливо створити в студентів чітке уявлення про шляхи їх вирішення. Цим формується свідоме ставлення й активність студентів при виконанні вимог викладача. Якщо відповідні завдання можна розв'язати різними способами, слід назвати їх і дати змогу студентам обрати для себе кращий варіант. Це особливо слід практикувати на заняттях зі старшокурсниками.

Висунуте завдання повинно відповідати лімітові часу, а його формулювання має бути настільки доступне студентам, щоб вони самі в кінці занять могли оцінювати рівень його реалізації.

Уже в процесі постановки завдань викладач звертається до знань, які отримали студенти з інших предметів. З одного боку, це сприяє формуванню переконання студентів у доцільності вимог викладача фізкультури, а з іншого — підкреслює значущість знань з інших предметів у практичній діяльності студентів. Найчастіше на заняття фізичної культури використовуються знання студентів з предметів, що можуть пояснити сутність рухів та їхній вплив на організм.

На кожному занятті викладач розв'язує багато завдань, але акцентує увагу на основних для даного заняття. Саме таких завдань, пов'язаних з навчанням, може бути на одному занятті не більше двох—трьох. Їх викладач і оголошує

на початку, а деталізує, у вигляді окремих завдань, в процесі всього заняття (передусім під час спеціального розділу підготовчої частини і в основній частині заняття). Водночас викладач подає інформацію про виховну й оздоровчу значущість даного заняття. Наприклад, націлюючи студентів на гру, викладач нагадує про значення колективних зусиль у досягненні перемоги; вказує на час вдиху і видиху та їхню роль в успішному виконанні тих чи інших рухових дій; звертає увагу студентів на важливість дихання в енергетичному забезпеченні роботи.

Завдання заняття, їхнє доведення до свідомості студентів повинні бути тісно пов'язані з іншими формами фізичного виховання студентів, зокрема їх самостійною роботою.

Врешті-решт, слід застерегти майбутнього викладача від формального ставлення (що, на превеликий жаль, часто трапляється) до висунення і особливо доведення до студентів завдань заняття та звернути увагу на необхідність при цьому враховувати вікові і статеві особливості, попередній досвід і пов'язувати їх з наступною діяльністю. Пам'ятайте: на формальну постановку завдання студентів відповідають формальним ставленням до занять. Наведемо декілька конкретних формулювань завдань заняття:

освітні — ознайомити з прямолінійною постановкою ноги з передньої частини стопи при бігу по прямій; закріпити навичку відштовхування у стрибках в довжину з розбігу; навчити руху кисті в киданні малого м'яча; виробити правильну поставу під час бігу;

оздоровчі — розучити комплекс вправ для формування правильної постави; сприяти загартовуванню організму студентів; перевірити правильність побудови стопи студентів;

виховні — виховувати сміливість, охайність, товарицькість тощо.

Отже, початком будь-якої діяльності є усвідомлення мети і здатність студентів відповісти на питання: «Для чого?», «З якою метою я це роблю?».

1.2.3. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) в структурі навчальної діяльності

У загальній структурі навчальної діяльності значне місце належить таким діям як контроль (самоконтроль) і оцінка (самооцінка). Це обумовлено тим, що будь-яка дія є довільною, регульованою лише при умові контролювання й оцінювання.

Контроль і оцінка здійснюються шляхом порівняння того, що передбачалось одержати, і того, що реально одержали в процесі навчання. Це порівняння є підставою для продовження чи завершення дії (у випадку збігу) або корекції (у випадку, якщо план і результати діяльності не збігаються).

Отже, *контроль передбачає три ланки:*

— формування моделі, взірця, бажаного результату дії;

— порівняння цього взірця і реальної картини дії;

— прийняття рішення про продовження, завершення чи корекцію дії.

Дії контролю і оцінки педагога в процесі навчання повинні перейти в дії

самоконтролю і самооцінки студентів. Зовнішню структуру навчальної діяльності можна зобразити схематично (рис. 1):

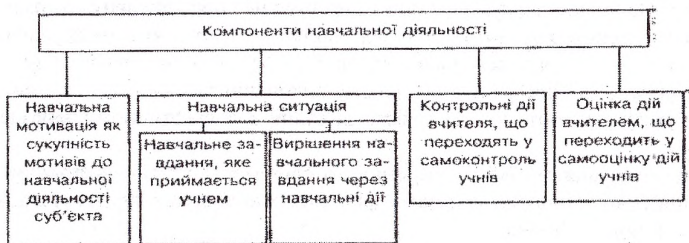


Рис. 1. Зовнішня структура навчальної діяльності

1.3. Педагогічні функції, уміння та техніка викладача

Для забезпечення професійно-технічної підготовки майбутнього викладача фізичної культури кожен викладач СПД має усвідомити функції спортивного педагога і «озброїти» його уміннями реалізовувати ці функції

1.3.1. Педагогічні функції викладача

Для того, щоб викладач фізичної культури став майстром у розв'язанні педагогічних завдань, йому необхідно цілеспрямовано розвивати свої загальнопедагогічні й спеціальні (з урахуванням специфіки своєї професії) здібності, включаючи і рухові.

Відзначимо, що праця викладача фізичної культури, незважаючи на велику питому вагу рухового компонента, є розумовою. Результати його професійної діяльності залежать, як і у вчителів інших предметів, головним чином від величини й обсягу розуму. Для того, щоб стати професіоналом, викладач фізичної культури повинен багато знати. Зокрема, він має оволодіти теорією навчання і виховання, знаннями предметів медико-біологічного циклу, теорією і методикою фізичного виховання, методикою застосування ТЗН, комп'ютерних технологій.

Педагогічна діяльність викладача, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій у певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховній меті, і спрямована на вирішення конкретних педагогічних завдань. Упорядкована сукупність таких дій забезпечує виконання певної педагогічної функції викладача.

Усі педагогічні функції поділяють на дві групи. До першої входять: орієнтаційна, розвиваюча, мобілізуюча (та, що стимулює розвиток) й інформаційна, основою яких є дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні здібності людини. В процесі професійно-педагогічної підготовки викладача слід діагностувати рівень розвитку цих здібностей і цілеспрямовано формувати ті з них, прояв яких виявився недостатнім.

Узагальнення матеріалів багатьох досліджень другої групи (організаційно-

структурних) функції дозволяє визначити, що до неї входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна і гностична (дослідницька). Практична педагогічна діяльність забезпечується реалізацією саме цих функцій, тому розглянемо їх детально.

Конструктивна функція викладача забезпечує:

- визначення мети і завдань навчально-виховного процесу;
- відбір навчального матеріалу, який слід засвоїти студентам, його систематизацію;
- проектування діяльності студентів із засвоєння навчального матеріалу;
- проектування власної майбутньої діяльності і поведінки у взаємодії з студентами;
- підбір адекватних засобів, методів і методичних прийомів, способів організації і форм навчальної, тренувальної і виховної роботи;
- виявлення невідповідності між запланованим і досягнути результатом.

Організаторська функція реалізується через:

- забезпечення різноманітних видів навчальної діяльності студентів;
- організацію студенського колективу, його згуртування і націлення на вирішення навчальних завдань;
- організацію позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів;
- матеріально-технічне забезпечення педагогічного процесу;
- організацію власної діяльності і поведінки під час безпосередньої взаємодії з студентами на заняттях і позанавчальних заняттях (розподіл робочого часу, інструктування, контроль, дозування навантаження тощо).

У процесі оволодіння організаторськими вміннями майбутні педагоги в процесі практики поступово досягають *таких рівнів*:

- репродуктивного, при якому особа діє за інструкцією, або наслідує організаторські дії викладача, чи інших осіб;
- адаптивного, при якому студент пробує застосувати досвід організаторських дій в нових, але типових ситуаціях;
- моделюючого, при якому студент за завданням педагогів планує і реалізує організаторські дії, які забезпечують виконання певних колективних завдань студентів, або завдань окремим студентам;
- творчого, при якому студент проявляє достатню самостійність та ініціативу, організовуючи педагогічно доцільну діяльність студентів; уміє ставити мету і завдання, забезпечити їх виконання, оцінити результати діяльності.

Зрозуміло, що не кожний студент може оволодіти організаторськими здібностями на творчому рівні. Проте найактивніші оволодівають ними, що дозволяє стверджувати: майбутній викладач за роки навчання може і повинен накопичувати досвід організаторської роботи, уміти організовувати фізкультурно-спортивне життя студентського колективу.

Комунікативна функція передбачає:

- встановлення ділових і неформальних особистих стосунків, взаємовідносин з окремими студентами і групами студентів;
- ділове спілкування з іншими викладачами та адміністрацією вуза;

— контакти з державними і громадськими фізкультурно-спортивними організаціями;

— налагодження взаємодії з батьками студентів;

— уміння знаходити меценатів (спонсорів).

Гностична функція переобачає вивчення:

— змісту і способів впливу на студентів, розуміючи їх внутрішній стан;

— вікових та індивідуальних особливостей студентів;

— особливостей процесу і результатів власної діяльності, її переваг і недоліків.

Гностична функція викладача є провідною, оскільки пізнавальна діяльність в процесі навчання є основним видом діяльності, без якого неможливі (або стають неповноцінними) всі інші її види.

Гностична функція реалізується ефективно, якщо її кінцевим результатом є правильна самооцінка, самоконтроль, самосвідомість, самопроекування, самоуправління тих, хто навчає і навчається.

Без реалізації гностичної функції педагогічна діяльність викладача неефективна і формальна. Без неї неможлива педагогічна творчість.

Реалізація професійних функцій вчителем визначає в значній мірі ту атмосферу, в якій працюють студентів. Хороший викладач опирається, перш за все, на глибокі знання змісту навчального матеріалу, на володіння методами викладання і на вміння розвивати у своїх студентів суспільно значущі мотиви для поглибленого засвоєння навчального матеріалу. Додамо, що характер атмосфери, в якій проходить навчання, дуже важливий для формування особистості студента. В процесі фізичного виховання викладач допомагає студентів краще пізнати самого себе, реалізувати свої сили і здібності.

1.3.2. Педагогічні уміння

Для реалізації педагогічних функцій викладач повинен володіти педагогічними уміннями.

Педагогічні уміння представляють собою сукупність різноманітних дій викладача. Вони виявляють індивідуальні особливості викладача і свідчать про його предметно-професійну компетенцію.

Всю різноманітність педагогічних умінь можна об'єднати у *шість груп*.

До першої групи відносяться уміння, що забезпечують реалізацію переважно конструктивних функцій, а саме:

— формувати педагогічні завдання;

— орієнтуватись на студента, як на активного співучасника навчально-виховного процесу, який розвивається, має власні мотиви і мету;

— передбачати і при потребі трансформувати педагогічні ситуації;

— гнучко змінювати педагогічні завдання;

— достойно виходити зі складних педагогічних ситуацій;

— передбачати близькі і далекі результати вирішення педагогічних завдань.

Друга група педагогічних умінь покликана забезпечити ефективні передумови педагогічної діяльності і включає три підгрупи. До підгрупи «чого навчати» входять:

—уміння формувати навчальну програму, виділяти в ній ключові ідеї навчального предмету, оновлювати його зміст;

—здатність формувати в студентів спеціальні уміння і навички, здійснювати міжпредметні зв'язки.

Підгрупа «кого навчати» передбачає уміння:

—вивчати індивідуальні можливості студентів;

—виявляти зону можливого розвитку студентів, умови їх переходу з одного рівня розвитку на другий, враховувати можливі складності

—при плануванні й організації навчально-виховного процесу діяти згідно з мотиваціями студентів;

—розширювати простір для самоорганізації студентів;

—працювати з студентами, що мають різні здібності, формувати для них індивідуальні програми.

Підгрупа «як навчати» включає уміння:

—підбирати і застосовувати комплекси прийомів і форм навчання та виховання, враховувати при цьому затрати сил і часу студентів та викладачів;

—порівнювати й узагальнювати педагогічні ситуації та комбінувати їх;

—здійснювати індивідуальний підхід до студентів та організовувати їх самостійну навчальну діяльність;

—варіативно вирішувати педагогічні завдання.

Третя група включає переважно дидактичні уміння:

—використовувати набуті знання та передовий педагогічний досвід;

—хронометрувати і фіксувати процес і результати своєї праці;

—зіставляти труднощі студентів і якість своєї праці;

—бачити сильні і слабкі сторони своєї праці, оцінювати свій стиль, аналізувати свій досвід, порівнювати його з досвідом інших викладачів;

—створювати умови психологічної безпеки у спілкуванні і реалізації внутрішніх резервів студентів.

Четверта група включає уміння психологічного забезпечення навчально-виховного процесу, а саме:

—зрозуміти позицію студента, «читати» його внутрішній стан, проявити інтерес до його особи та орієнтуватися на його розвиток;

—володіти засобами невербального спілкування (міміка, жести тощо)

—стати на позиції студента;

—створити обстановку довіри і терпимості;

—використовувати переважно організуючий вплив, а не дисциплінуючий;

—користуватися демократичним стилем керівництва;

—подякувати студенту, а при потребі вибачитися перед ним;

—однаково ставитися до всіх студентів;

—відмовитися від корпоративного стереотипу «викладач завжди правий»;

—з гумором ставитися до окремих моментів педагогічної ситуації, не зауважувати деяких негативних моментів, бути готовим посміхнутися, володіти тонами і півтонами, слухати і чути студентів, не перебивати їх мови і навчальних дій.

П'ята група умінь — це перш за все уміння, спрямовані на

самореалізацію педагога, а саме:

- утримувати стійку позицію педагога, який розуміє значущість своєї професії, може долати труднощі в ім'я її соціальної цінності;
- реалізувати і розвивати свої педагогічні здібності;
- управляти своїм станом;
- здійснювати творчий пошук;
- створювати перспективу свого професійного розвитку, визначати особливості свого індивідуального стилю, використовувати все позитивне зі своїх природних даних;
- удосконалювати свої сильні сторони й усувати слабкі, бути відкритим у пошуку нового, переходити з рівня майстерності на рівень творчості, новаторства.

Шоста група передбачає уміння контролювати стан і спрямовувати розвиток студентів. До них належать уміння:

- виявляти знання, навички студентів на початку і в кінці навчального року та оцінювати їх;
- оцінювати навчальну діяльність студентів та їх здатність до самооцінки та самоконтролю;
- виявляти педагогічні відставання й усувати їх;
- стимулювати готовність студентів до самонавчання і безперервного самовдосконалення;
- побачити особистість є загалом у взаємозв'язку того, що він говорить, думає і які його вчинки;
- створювати умови для вдосконалення недорозвинених рис особистості окремих студентів.

Названі уміння піддаються свідомому вихованню і самовихованню. Залежно від їх співвідношення, рівня розвитку і конкретного поєднання формується індивідуальний стиль діяльності викладача.

Формування індивідуального стилю значною мірою детерміноване особистими якостями людини, її здібностями притаманні *такі здібності*:

- керувати, навчати, виховувати, здійснювати корисні дії з обслуговування різних потреб людей;
- слухати, вислуховувати, спостерігати і співчувати;
- мовна (комунікативна) культура;
- спостережливість до проявів почуттів, розуму і характеру людини, до її поведінки, моделювання її внутрішнього світу;
- оптимістично підходити до людини з упевненістю, що вона завжди може бути кращою;
- глибока й оптимістична переконаність у правильності ідеї служіння народові;
- приймати рішення в нестандартних ситуаціях;
- високий рівень саморегуляції.
- дефекти мови, невиразну мову;
- замкнутість;
- виражені фізичні вади;

- надмірна млявість, повільність;
- байдужість до людини.

1.3.3. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка викладача

Педагогічні уміння, сформовані на основі особистих здібностей для виконання педагогічних функцій, лежать в основі педагогічної майстерності.

Педагогічна майстерність визначається як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психологічну грамотність та методичну підготовленість, здатність викладати студентам навчальний матеріал, робити його доступним для студентів, зрозуміло викладати їм навчальний матеріал, викликати інтерес до предмета, активізувати їх. Викладач повинен уміти при необхідності належним чином реконструювати, адаптувати навчальний матеріал, важке робити легким, складне — простим, незрозуміле — зрозумілим.

Сьогоднішнє розуміння професійної майстерності включає здатність не тільки доносити знання, популярно і зрозуміло викладати матеріал, але й організовувати самостійну роботу студентів, розумно і тонко «диригувати» пізнавальною активністю студентів, спрямовувати її в потрібному напрямку.

Усі названі компоненти майстерності проявляються не окремо (то як знання, то як уміння тощо), а інтегрально, в діях і вчинках, в умінні вирішувати поставлені педагогічні завдання, в здатності організовувати навчально-виховний процес.

Завдяки педагогічній майстерності викладач реалізує свої професійні функції: передає студентам соціальний досвід, формує у них соціальні й особисті якості, готує до життя.

У практичній діяльності вчителів використовуються спеціальні прийоми викладання, які сприяють підвищенню рівня засвоєння школярами навчального матеріалу.

Сукупність таких прийомів становить педагогічну техніку викладача. Вона включає в себе: техніку мовлення, міміку, пантоміміку управління емоціями (рис. 2). Відмінності між діяльністю викладача та студента під час навчання полягають у тому, що діяльність першого — переважно розумова, а другого — розумово-практична.

За допомогою слова викладача пояснює студентам будову рухів способи їх виконання, механізм впливу на здоров'я, сфери використання в житті тощо.

Описати словесно рухові дії — це значить розповісти студентам про їх елементи, встановити зв'язки між ними, роз'яснити темп ритм, амплітуду виконання дій. Студенти краще розумітимуть навчальний матеріал, якщо викладач образно викладатиме його слово входить у свідомість через образ. Якщо за словом студент не бачить образу, воно нічого не означатиме для нього. У кращому випадку слово може залишитися в пам'яті, але ніколи не стане об'єктом думки чи дії. Не випадково, К.С.Станіславський зазначав, що говорити — це значить малювати словами образи.

Мовлення викладача повинно бути не тільки образним, а й правильним з

граматичної, фонетичної і синтаксичної точок зору з культури мовлення викладача студенти роблять висновок про його розум, загальну культуру, освіченість, інтелігентність.

Пояснюючи студентам навчальний матеріал, викладач повинен ретельно контролювати своє мовлення. Воно повинно бути як не дуже гучним, так і не дуже тихим. Мовна діяльність викладача фізкультури характеризується низкою специфічних особливостей

Йому нерідко доводиться напружувати свій голос через наявність сторонніх шумів під час проведення занять. Не випадково одним із професійних захворювань учителів фізкультури є ушкодження голосових зв'язок. Профілактика цього захворювання полягає у свідомому виробленні вчителем звички говорити з студентами природним за силою звучання голосу. Педагог повинен прагнути віддавати перевагу низьким тонам, чітко вимовляти слова, особливо їхні закінчення, робити невеликі паузи між словами й реченнями, уповільнювати мовлення і посилювати інтонацію на особливо важливих смислових моментах матеріалу, що вивчається. Темп мовлення викладача не повинен перевищувати 60—75 слів на хвилину.



Рис. 2. Педагогічна техніка вчителя фізичної культури

Для профілактики захворювання голосових зв'язок викладачу фізкультури рекомендується після роботи протягом 1 —1.5 год. менше розмовляти. При цьому мовні фрази повинні бути стислими. Це допомагає позбутися нестачі кисню в крові, яка виникає внаслідок тривалих розмов.

Зазвичай, викладач не дуже добре знає особливості свого голосу і мовлення. Для одержання інформації про ці особливості досвідчені вчителі записують свій голос на магнітофонну плівку. Прослуховуючи себе ніби з боку, і роблячи повторні записи, вони поступово усувають дефекти мовлення.

Викладач впливає на студентів не тільки словами, а й мімікою (вираз обличчя, очей), пантомімікою (рухи голови, рук, тулуба, ніг). Виразом обличчя, очима, бровима викладач показує дітям свою радість, задоволення, зацікавленість, уважність чи байдужість, стурбованість, здивування, осуд, обурення. З одного боку авторитетний викладач своєю мімікою може сказати студенту більше і вагомніше, ніж неавторитетний викладач довгими настановами. З іншого боку, спостережливий викладач за виразом обличчя студентів легко «читає» не тільки їхній душевний стан і настрої, а й одержує інформацію про витривалість до різних фізичних навантажень, ступінь втомлюваності, достатність відпочинку. Не менший вплив на студентів справляє пантоміміка викладача. Виразні, плавні жести, правильна постава, розпрямлені плечі, красива, добре підігнана спортивна форма свідчать про розвиненість у викладача фізичної культури почуття власної гідності, впевненості у своїх фізичних і духовних силах. І навпаки, сутулість, опущене підборіддя, розв'язаність чи тривожність, метушливість або скованість рухів, недбалість в одязі викликають в студентів негативне ставлення до викладача, призводять до зниження його авторитету.

Управління емоціями. Як і будь-якій людині, викладачу фізичної культури притаманні особисті переживання, радості й прикрасі, що позначаються на його духовному, психічному стані. Однак, педагог не має права показувати на уроках свої переживання студентам, оскільки настрої викладача передається студентам і здебільшого відбивається на їхніх навчальних результатах. Занадто вразливі студенти, переймаючись переживаннями викладача, стають дратівливими і агресивними. Водночас такі якості викладача, як образливість, дратівливість дуже шкодять його авторитету. В стані роздратування викладач може несправедливо покарати студента, образити його.

Дратівливість є джерелом гніву. Його називають короточасним божевіллям. Він супроводжується втратою вчителем контролю над своїми діями і вчинками. Гнів часто пов'язаний з грубістю, несправедливістю, які руйнують шановливе ставлення дітей до викладача. Педагог може іноді дозволити собі гніватися, але робити це він повинен педагогічно доцільно, не втрачаючи відчуття міри. Уміння викладача тримати під контролем свідомості власні емоції у взаєминах з студентами не тільки свідчить про сформованість у нього високорозвиненої педагогічної техніки, а й є показником високої духовної культури. Професійна діяльність викладача фізкультури має багато

спільного з будь-якою виробничою діяльністю. Вона включає у себе мету, засоби праці, технологію, виконавців. Кінцевою метою занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я студентів, забезпечення їхнього всебічного розвитку, підготовка до життя. Кінцева продукція — знання, рухові вміння і навички, високий рівень фізичної підготовленості, особистісні якості студентів (моральні, емоційно-вольові, інтелектуальні, естетичні). Досягти всього цього можливо за умови готовності викладача, його вміння реалізувати педагогічні функції за допомогою раціональних прийомів педагогічної техніки. Лише такий викладач приречений на успіх. А допомогти студенту стати таким може освічений викладач СПД, який на своїх заняттях бачить перед собою не особу яку треба навчити бігати, стрибати, грати, плавати, ходити на лижах, виконувати гімнастичні вправи, а й майбутнього викладача який повинен за роки навчання засвоїти ази педагогічної майстерності.

Розділ 2. Лекція з спортивно-педагогічних дисциплін

Лекція — традиційна форма навчання у вузі. Вона виникла більше тисячі років і тому стала провідною формою і методом педагогічного процесу у вищій школі.

Зважаючи, що в ті далекі часи наука була розвинена слабо і фактичних наукових даних було мало, то положення, висловлені лектором, вважались істиною в останній інстанції, а слова «викладач сказав» припиняли будь-які спроби обговорення. Таким чином, характерною рисою середньовічної лекції була її пасивність. Від студентів вимагалось слухати і запам'ятовувати, а не творчо мислити.

Сучасна лекція як головна ланка дидактичного процесу навчання у вузах виконує наукові, виховні, світоглядні функції, вводить студента у творчу лабораторію лектора. Лекція методологічна (вводить студента в певну галузь науки та концептуально представляє курс) і організаційна (інші форми логічно йдуть за нею, змістовно і тематично спираються на неї) — основа всіх форм навчальних занять, особливо самостійних. Вона розкриває понятійний апарат конкретної галузі знань, її проблеми, логіку, дає цілісне уявлення про навчальний предмет, показує його місце в системі навчальних дисциплін, збуджує інтерес до предмета, розвиває професійні інтереси.

Водночас, викладачі СПД вищих навчальних закладів по-різному ставляться до лекційних курсів. При цьому, на жаль, переважає їх недооцінка. Однією з причин цього є невеликий обсяг названих занять. Так, на відділенні фізичного виховання з таких предметів як плавання, рухливі ігри, аеробіка, настільний теніс передбачено лише по 1 год. лекційних занять. Проте на лекції з легкої атлетики, спортивних ігор і гімнастики відводиться по 30 год.; на туризм — 22 год. і РСМ — 54 год.

Ми вважаємо, що невеликі за обсягом лекційні курси вимагають ще вищої якості, щоб забезпечити реалізацію покладених на них завдань.

При підготовці лекцій викладачі СПД зустрічаються зі специфічними труднощами, суть яких полягає в тому, що одні і ж питання в різних дисциплінах трактуються інколи по-різному. Це стосується принципів, методів і засобів навчання, форм його організації. Тому в кожному навчальному закладі мусить бути прийнятий єдиний термінологічний апарат, уніфікований відповідно до понятійного апарату курсу теорії і методики фізичного виховання.

У всіх курсах читаються лекції з проблем планування, контролю та обліку роботи.

Аналіз текстів лекцій за даною тематикою, опитування викладачів, бесіди з ними та відвідування занять виявили, що на лекціях за названою темою розглядаються переважно питання, які стосуються видів і форм планування, і не розглядаються особливості технології планування шкільного навчального матеріалу для реалізації відповідного розділу програми (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри тощо) на уроках фізичної культури і в спортивних секціях. В жодній з дисциплін не розглядаються можливості поєднання відповідних вправ (наприклад, гімнастики) з іншим (наприклад,

легкоатлетичним, ігровим матеріалом шкільної програми). Така інформація є надзвичайно корисна і необхідна майбутньому викладачу при визначенні змісту комплексних уроків.

Поряд з вирішенням цих питань кожний лектор повинен дбати про професійно-прикладну спрямованість своїх лекцій і окремих її фрагментів, про підвищення їх загальної культури, необхідність оперативної передачі студентам найновішої інформації, виховний вплив лекцій.

2.1. Значення вузівської лекції і роль лектора

Педагогіка вищої школи дотримується точки зору, за якою найважливішими формами навчально-виховної роботи у вузі є лекція і самостійна робота студентів, оскільки лекції формують теоретичну базу вивчення предмета, знайомлять слухачів з методологією дослідження, вказують напрямок роботи на інших формах занять, пробуджують думку студента.

Спілкуючись зі студентами, лектор має можливість пояснювати матеріал з різних точок зору. При цьому його дії обумовлюються реакцією слухачів: як продовжити викладання, які приклади навести і чи наводити взагалі? Всього цього навіть дуже змістовний підручник не подає. На лекції можливі повторення, її зміст може відрізнятись від змісту підручника, якщо погляди на певні питання лектора не збігаються з поглядами автора підручника.

На лекціях слід, у першу чергу, показувати студентам не вирішені питання і тенденції розвитку техніки видів фізичних вправ, методики навчання і виховання фізичних вправ.

Цінність лекції знизується, якщо вона переказує зміст підручника. Це недопустимо навіть у випадку, коли лектор і автор підручника — одна особа. Лекції — це головна форма оперативної передачі студентам найновішої інформації.

Сучасна педагогіка вищої школи особливо увагу приділяє вихованню у слухачів *уміння самостійно здобувати знання*. Під особистим керівництвом досвідченого викладача, крім наукових знань, фактів, подій, студент черпає силу переконання, поглядів, критичних оцінок.

Завдання лектора в цьому контексті полягають у тому, щоб зацікавити студентів, спонукати їх до активної пізнавальної діяльності. І в цьому особливо важлива *роль особистості лектора*, оскільки лекція не тільки вчить, але й виховує.

Лектор повинен любити не себе в професії, а професію в собі. Великого значення цій якості лектора надавав Л. Толстой, який наголошував, що і без любові можна повідомити студентам певні знання, але потужного впливу на їх духовний стан без любові досягнути не вдається.

Лектор має володіти високою загальною культурою, оскільки доведено, що за інших рівних умов, фахівець, який володіє вищою культурою, результативніший у праці.

Важливою рисою лектора є професійна терплячість. Перші кроки залучення студента до невідомої науки є важкими не тільки для студента, але

й для лектора. Перші контрольні опитування, що виявляють пасивність студентів, їх слабкі знання можуть збентежити особливо молодого лектора. І тільки його терпіння, систематична клопітка праця приведе з часом до оволодіння новою наукою.

Масове опитування викладачів педагогічних вузів виявило такі основні уміння і можливості лектора, як педагогічну інтуїцію і такт; стимулювання пізнавальних інтересів слухачів; вказівки і поради з організації самостійної роботи; спонування і заохочення до самостійного мислення; висвітлення останніх досягнень науки своїй галузі; демонстрація своєї точки зору в суперечливих питаннях; зв'язок теоретичного матеріалу з практикою; висвітлень світоглядних і методологічних питань.

Окремі, навіть добре прочитані лекції не забезпечують повноцінного викладання. Потрібний *взаємозв'язок лекцій* у курсі кожної спеціальної педагогічної дисципліни і курсів СПД між собою.

Налагодити такий взаємозв'язок допоможуть міжкафедральні стосунки та методична рада факультету. Адже навчальний план і програми не завжди передбачають такий зв'язок. Тому турбуватися про це повинен сам лектор. Він повинен прагнути логічно пов'язати зміст кожної лекції з попередньою і наступною, що забезпечить нашарування знань. Створення на кафедрах наскрізних програм, що дозволять ознайомитися з матеріалом суміжних курсів, сприятиме підвищенню ефективності окремих лекцій, а невелика затрата часу на пояснення зв'язку дисципліни, що викладається, з базовими (педагогіка, психологія, ТМФВ, фізіологія) і суміжними, виправдовує себе, забезпечуючи свідоме сприйняття студентами навчального матеріалу. Таким чином, кожна СПД буде засвоюватись як частина професійної діяльності, а не як окремий предмет поза контекстом майбутньої професії.

Отже, для оволодіння лектором професійними знаннями, уміннями і навичками, необхідно багато працювати над собою, і до такої роботи він повинен бути готовим. Але навіть засвоївши всі види умінь, досягнувши високого їх рівня, перед кожною лекцією і особливо, під час лекції слід наполегливо працювати. За зовнішньою легкістю, розкутістю, довершеністю професійної методики і техніки доброго викладача стоїть велика витрата його енергії.

2.2. Виховна функція лекції

Вищий навчальний заклад готує не тільки фахівця, але і громадянина з активною життєвою позицією, людину, яка орієнтується в складних моральних і політичних проблемах, уміє і бореться за свої переконання, бере активну участь у побудові і розвитку громадянського суспільства. Це обумовлює необхідність формування активної творчої, різнобічної особистості молодого фахівця. Формування такої особистості є одночасно і передумовою науково-технічного прогресу і подальшого вдосконалення суспільних відносин в період переходу від тоталітаризму до демократії.

Було б неправильно думати, що оволодіння знаннями вирішить

виховні питання. Відомі непоодинокі випадки, коли освічені люди використовують знання лише з особистою метою, а інколи і на шкоду іншим людям. Від світоглядної і моральної спрямованості навчання залежить як молода людина розпорядиться набутими знаннями, уміннями і навичками.

Засвоєння наукових знань впливає на ставлення молодого людини до предметів і явищ дійсності. Сила цього впливу залежить від характеру і змісту знань. Ті знання, що містять ідеї і принципи, що формують особистість, відповідно до вимог сучасної педагогіки, повинні в процесі навчання трансформуватись у переконання, в керівництво до дії майбутнього фахівця. В цьому полягає органічна єдність навчання і виховання. Саме навчальний процес у вищій школі є основою виховання, оскільки його правильна організація є визначальною частиною виховної роботи.

Суть виховного навчання на лекції полягає у тому, що вона впливає на студентську аудиторію незалежно від того, чи цей вплив був завчасно запланований, оскільки лекція виховує як змістом, так і особистим спілкуванням студентів з *лектором* — *вченим, педагогом, громадянином, особистістю*.

Кожна навчальна дисципліна має особливі виховні можливості. Такі невичерпні можливості має і кожна СПД. При цьому прямий виховний вплив шляхом проголошення різних виховних істин у вигляді повчань і моралізувань студенти, зазвичай, не сприймають. Тут необхідний такий опосередкований метод, який не фіксував би свідомість на думці: «Тепер нас виховують». Саме лекція через її зміст, вдалі приклади, методику викладання дозволить ефективно реалізувати виховні завдання.

При підготовці і під час лекції слід пам'ятати, що вимоги до її ідейного і світоглядного змісту, як би він не реалізувався, повинні *органічно впливати* із особливостей навчальної дисципліни. Не можна допускати відірваності «виховного матеріалу» від решти матеріалу лекції і її основної ідеї. Це може зашкодити самій виховній ролі лекції і її навчальній ефективності. Лекція, що має виховну мету, повинна бути, перш за все, науковою.

Велике виховне значення має викладання матеріалу лекції в *історичному* аспекті («від минулого через сучасне — в майбутнє») нашої професії. Історія України, наше сьогоднішнє та перспективи розвитку дають цікаві і вражаючі факти для виховання студентів на лекціях.

Досвід і наукові дослідження свідчать, що з великим інтересом студенти ставляться до *наукового матеріалу*, одержаного в дослідженнях самим лектором та його студентами. Саме такий матеріал дає можливість створити ефект співучасті, залучити студентів до пошуку і сумнівів дослідника, розкрити шлях до наукової істини, яким пройшов дослідник.

Лекція повинна читатись *красномовно й емоційно*. Невизразна лекція знижує її виховний ефект. Ще Цицерон зауважував, що лектор, який знає матеріал, але позбавлений красномовства, може опуститись до посереднього рівня, а оратор, який майстерно виконав лекцію, але посередньо володіє темою, може перемогти того, хто знає матеріал краще.

Недостатній життєвий досвід молоді породжує її схильність до наслідування. Про це не повинен забувати лектор і ставити до себе високі вимоги. Якщо викладач не зумів викликати *добрі почуття* студентів до себе, то марно чекати, що такі почуття викличе дисципліна, яку він читає. Кожний прослуханий курс лекцій мимовільно, і на все життя, асоціюється в свідомості слухачів з особою лектора, яка відіграє, зазвичай, вирішальну роль у навчально-виховному процесі.

Велике значення має *загальна культура лектора*. Спілкування з таким педагогом сприяє підвищенню загальної культури майбутніх фахівців поряд з розширенням їх професійного світогляду. Студенти добре поінформовані про кожного лектора, котрий ще не читав свого курсу, та й про самий курс. Якщо він читає його протягом декількох років, то формується певне *традиційне ставлення* аудиторії, яке значною мірою визначає успіх викладача й успішність з предмета.

На лекціях викладачі повинні розповісти слухачам про *науковий напрямок* роботи кафедри, про дослідження студентських наукових груп, їх традиції. Виховне значення наукової роботи студентів важко переоцінити, а основи цієї роботи закладають лекції. Саме на них перед студентами розкриваються широкі горизонти науки, ставляться проблеми і накреслюються шляхи їх вирішення. При цьому лектор розкриває наслідки роботи з даної проблеми, проведені студентами минулих років, називає знайомі аудиторії імена учасників. Це зацікавлює слухачів, спонукає випробувати свої сили і можливості. Кожна лекція повинна *виховувати серйозне ставлення* до предмета, готувати студентів до подолання професійних труднощів. Адже не секрет, що багатьом випускникам — майбутнім викладачам доведеться відстоювати престиж свого предмета.

Надзвичайно важливо переконувати студентів у необхідності докорінної перебудови роботи викладача в напрямку реалізації ним принципів *гуманізму і демократизму* процесу фізичного виховання школярів.

На лекціях студенти повинні отримувати різноманітну інформацію про шляхи використання засобів фізичної культури у *виховній роботі зі студентами*. Кожна СПД при цьому має свою специфіку. Якщо, наприклад, викладач гімнастики підкреслює роль масових і показових виступів у пропаганді фізичної культури, то про роль кросів, пробігів повинен говорити викладач з легкої атлетики, а про залучення до занять спортом педагогічно занедбаних, невідповідальних студентів доречно наводити приклади на лекціях зі спортивних ігор, одноборств тощо.

2.3. Науковість, доступність та систематичність лекції

Науковість лекції — це викладання достовірних в сучасній науці положень та відповідність її змісту даним науки про предмет викладання, а методики викладання — вимогам педагогіки вищої школи.

Викладач повинен прагнути до того максимального рівня науковості, який не шкодить доступності розуміння. При цьому слід пам'ятати, що одна і та ж аудиторія, а, зазвичай, і окремі слухачі можуть мати різний рівень готовності до сприйняття різних тем і питань дисципліни. Це особливо притаманне СПД,

оскільки студенти мають різні спортивні спеціалізації і для кожного з них певні СПД професійно ближчі. Якщо ці обставини не враховуються, то це призводить до втрати інтересу окремих студентів до лекцій, і вони їх не відвідують.

Науковість лекції передбачає інформацію про динаміку розвитку науки, пошуків і досягнення, боротьбу напрямків.

Однією з ознак науковості лекції є критичний аналіз різних точок зору та окремих наукових положень.

Науковій лекції властиві такі якості: логічність, аргументованість, точність і стислість викладання

На лекціях з СПД, особливо на молодших курсах, викладач повинен розповісти слухачам про *науковий напрямок кафедри*, про найцікавіші дослідження, участь в них студентів. Їм слід розкрити суть досліджень, проведених у попередні роки, назвати прізвища студентів, які досягли певних результатів у науково-дослідницькій роботі. Саме на лекції перед студентами розкриваються широкі горизонти науки, ставляться проблеми, вказуються можливі напрямки їх вирішення.

Розкриваючи під час лекції різні питання, викладач зобов'язаний пов'язувати їх з *шкільною практикою і критично оцінювати* діяльність школи з фізичного виховання студентів. При цьому в процесі наукового аналізу слід наводити і позитивні, і негативні приклади, говорити про труднощі, з якими випускник може зустрітись у процесі самостійної роботи. При цьому важливо наводити приклади із досвіду роботи випускників спеціальності «Фізична культура». Це позитивно сприймається студентами.

Радимо лектору на життєвих прикладах показувати місце шкільного предмета «Фізична культура» в системі народного господарства країни, значення курсу СПД і лекції, яка читається для майбутньої професійної діяльності.

Доступність лекції означає, що її зміст повинен бути зрозумілим, а обсяг поданого матеріалу посиленням для засвоєння студентами. Але, прагнучи забезпечити доступність лекції, недопустимо знижувати її науковість.

Непосильний за змістом і обсягом навчальний матеріал, як і методи його викладання, призводить до формального запам'ятовування інформації, не активізує творчої активності студентів і, як наслідок, зводить ефективність навчального процесу.

Інформація про рівень підготовленості слухачів дозволяє лектору оптимізувати зміст і методику викладання лекції, внести корективи в зміст практичних занять, провести необхідні групові та індивідуальні консультації, дати посилені домашні завдання та рекомендувати відповідну літературу.

Водночас, слід визнати неправомірним прагнення деяких викладачів до максимальної доступності викладання матеріалу, при якій у студентів розвиваються лінощі мислення, виникають шкідливі уявлення, що труднощів у навчанні і практичній діяльності немає. Лектор повинен вчити студентів долати труднощі в оволодінні знаннями, пам'ятаючи, що в науці немає легкої дороги і тільки той може досягти її вершин, хто не боїться втоми і видирається по її кам'янистих стежках нагору.

Систематичність лекцій забезпечується таким порядком викладання і засвоєння знань, за якого кожне її наступне положення базується на попередньому; нове долучається до раніше засвоєного в логічному зв'язку. Так відбувається не формальне накопичення знань, а їх засвоєння — як професійно важливих.

Забезпечуючи систематичність, не забуваймо, що якість викладання оцінюється в першу чергу, підвищенням загального теоретичного і професійного рівня слухачів і набуття ними умінь самостійно здобувати нові знання.

Незважаючи на різноманітність змісту, в кожній лекції повинна бути певна єдність і завершеність, які забезпечать відповідну систему як кожній лекції, так і лекційному курсу загалом. Систематичність також передбачає обґрунтованість послідовності тем в курсі і питань у кожній лекції.

Психологія навчання підтверджує, що чітко оформлені в систему положення лекції запам'ятовуються і засвоюються легше. В цьому не раз переконувався автор цих рядків.

2.4. Свідомість і міцність засвоєння знань та наочність лекції

Принцип *свідомості* передбачає активну самостійну діяльність студентів на лекції. Необхідною умовою його реалізації є постійне підтримання уваги слухачів. К. Д. Ушинський порівнював увагу з дверима, через які проходить все, що тільки проникає у свідомість людини.

Увага, як відомо, є зосередженість діяльності людини на чомусь певному, вданому контексті на змісті лекції, і звільнення від усього іншого. Існує думка, що завантаженість уваги студентів на лекції складає 60—80 %. Ця увага розподіляється на пізнавальну діяльність і конспектування. Тому викладач повинен турбуватися про ослаблення останнього, що досягається виділенням окремого часу на записи під диктовку. В іншому випадку творчий процес сприйняття буде знижуватися.

Найціннішою є мимовільна увага, яка виявляється без зусиль слухача, оскільки за таких умов сили витрачаються на засвоєння матеріалу. На початку лекції увага, зазвичай, досягається зусиллям волі слухачів. Завдання лектора полягає в тому, щоб захопити їх і підтримувати цей стан протягом всієї лекції. Основним збудником мимовільної уваги є *інтерес по фактів* і подій, які розглядаються на лекції. А. Дістервег вважав, що тільки той володіє слухачами, хто здатний викликати їх увагу до себе.

Інтерес студента як емоційний вияв його пізнавальних потреб може проявлятися до обраної професії, дисципліни, що вивчається, до конкретної лекції. Він визначається низкою факторів, серед яких — мотиви, установки, настрої. Одна справа, якщо мотивом навчання є прагнення одержати вищу освіту саме з даної спеціальності. Друга — якщо це, скажімо, сімейна традиція, яка не стала особистим прагненням молодого людини. Третя — просто бажання одержати диплом про вищу освіту. Природно, що рівень свідомості навчання в цих трьох випадках буде різним, знижуючись від першого до третього.

Студентська молодь, як правило, немає достатнього життєвого досвіду. Тому лекції слід тісно пов'язувати з практикою, з життям, з професійними ситуаціями, що забезпечує не тільки прояв інтересу і набуття необхідних знань, але і є певною мірою школою життя.

На життєвих прикладах лектору слід демонструвати важливість обраної студентом професії для поліпшення здоров'я молоді, її підготовки до військової служби, діяльності у нестандартних ситуаціях, під час стихійного лиха тощо.

Водночас, лектор повинен пропагувати ідею, що без теорії обійтися не можна, що лише емпіричний шлях у професійній діяльності викладача фізичної культури неприйнятний, що теорія повинна розвиватися, випереджуючи практику, вести її за собою. Історія розвитку спорту свідчить про це. Яскравим прикладом є зростання спортивних досягнень, яке було б неможливим без серйозних наукових досліджень у цій галузі.

Кожний лектор в глибині душі вважає свій предмет особливо важливим. Але досвідчений лектор, пояснюючи важливість своєї дисципліни, повинен вказати на її нерозривну єдність з іншими в процесі професійного становлення майбутнього викладача.

Одержані на лекціях знання повинні бути *міцними*. Запам'ятовуванню навчального матеріалу сприяє його повторення на лекціях. Повторення повинно базуватися на розгляді питань з різних боків під різними кутами. При цьому, в першу чергу, студент повинен запам'ятати головні ідеї, напрямки, принципи. Одним із найважливіших факторів, що сприяють свідомому і міцному засвоєнню знань на лекціях, є її *наочність*.

Наочність не лише сприяє підвищенню доступності розуміння матеріалу, але й покращує розуміння зв'язків наукових теоретичних знань з життям, з практичною професійною діяльністю.

Наочність підвищує інтерес, активізує пізнавальну діяльність студентів, сприяє підвищенню свідомості і міцності засвоєння знань.

Якщо викладач користується зарисовками на дошці, то доцільно одночасно з цим почати пояснення. Студенти повинні зрозуміти суть зображеного і тільки після цього перерисовувати.

Демонструвати плакати слід тільки тоді, коли в цьому виникла потреба. Не рекомендується передчасно вивішувати всі ілюстрації. Це відволікає увагу студентів. Значно полегшує працю викладача і підвищує її результативність застосування новітніх технологій наочності, серед яких мультимедійні, анімаційні демонстрації, інтерактивні посібники. Водночас, не варто перетворювати ТЗН в головні події лекції. Спеціальні дослідження показують, що протягом лекції доцільно демонструвати не більше 3—4 кінофрагментів чи відеозаписів тривалістю 12—15 хв. або не більше 10—15 діапозитивів. Метою демонстрації є показ процесів, які важко уявити, чи побачити неозброєним оком, або пояснення практичних дій студентів у процесі виконання фізичних вправ, переміщень в іграх, тактичних дій тощо.

Багато лекторів з СПД використовує натуральну демонстрацію, недооцінюючи образотворчу та схематичну, що знижує її цінність для

формування професійних навичок. Наочність на лекції повинна не тільки допомогти засвоїти матеріал, але і слугувати взірцем її використання у майбутній педагогічній діяльності студента.

2.5. Активізація пізнавальної діяльності студентів на лекції

Дані літератури свідчать, що 70 % студентів на лекції бачать своїм основним завданням вести детальний конспект, і лише дещо більше 10 % — перш за все осмислюють інформацію, що одержують від лектора. Тому останнім часом вузівські лектори частіше згадують слова Плутарха про те, що студент не повинен бути посудиною, що наповнюють, а — факелом, який запалюють. До цього слід, правда, додати, що запалити може тільки той, хто сам горить

Активізують студентів наведені, як приклад, факти із практичної діяльності самого лектора; випадки, коли невдале виконання вправи підказувало нові ефективніші способи її виконання, або народжувалися нові вправи. Це особливо властиве складнокоординаційним видам фізичних вправ, наприклад, гімнастиці.

Активізує студентів аналіз і пошук шляхів вирішення різних навчально-виховних ситуацій, які трапляються у процесі фізичного виховання студентів. Тут діє правило: «На помилках вчаться». Висвітлення невдач, специфічних труднощів і помилок завжди підвищує увагу слухачів, особливо, якщо вони беруть участь у пошуку причин виникнення цих ситуацій і помилок при їх розв'язанні. Якщо студентам пропонують критикувати невдалі рішення учасників педагогічних ситуацій, то теж можна розраховувати на активність аудиторії.

Викликає у студентів інтерес висвітлення обставин, які допускають відмову від прийнятих норм або параметрів і виправдовують «професійний ризик». Тому в певних випадках, наприклад, у змагальній діяльності приймають рішення щодо ризику, який слугує досягненню мети. Завдяки такому ризику, в 2002 р. збірна України з плавання на чемпіонаті світу виграла золоту медаль в естафеті, і таких прикладів можна навести багато.

Підвищує активність студентів на лекції і увага до їх інтересів. Студенти активізуються, якщо, наприклад, матеріал лекції буде особливо корисним для виконання курсових робіт, індивідуальних навчально-дослідницьких завдань, або в підручниках він викладений складно для розуміння студентами.

Одним із дійових прийомів активізації студентів є своєчасний жарт, дотепна фраза, каламбур. Тому добрий лектор повинен бути дотепною людиною.

Підвищує інтерес до лекції використання художньої та публіцистичної літератури за авторством відомих спортсменів та їх мемуари.

Поширеним і ефективним прийомом активізації студентів на лекції є «риторичні питання», звернені до слухачів, які є твердженнями, висловленими в питальній формі. Коли питання задане, аудиторія підсвідомо мобілізується, щоб відповідати, і це загострює увагу студентів.

Велике активізує значення має яскравий приклад з життя і діяльності корифеїв науки із даної дисципліни.

Увага студентів може бути мобілізована не тільки мовою, але й мовчанням. Читаючи лекцію, спробуйте зробити довшу, ніж звичайно, паузу, і побачите, як студенти відірвуться від конспектів і, очікуючи, будуть дивитися на вас.

Подолайте в собі і невпевненість, уникніть неприродності в поведінці. Якщо вам це не вдається, то увага студентів буде зосереджена не на тему, не на те, що ви говорите, а на вас. Ефект лекції буде нижчим, незважаючи на змістовність матеріалу.

2.6. Підготовка до лекції. Контакт лектора з аудиторією

Опитування лекторів-початківців виявило, що вони найбільше переживають, щоб їм вистачило підготовленого матеріалу на лекцію та щоб не помилитися під час викладання матеріалу.

Лектори-початківці прагнуть сказати все, що знають, оскільки вони вважають, що все важливе і шкодують опустити цікаві дрібниці.

Досвідчені викладачі вважають, що лектор, по-перше, повинен не просто володіти предметом своєї лекції, а панувати над ним; по-друге, знати аудиторію та міру напруження й уваги, з яким вона здатна сприймати даний матеріал. Для цього до лекції слід ретельно готуватись як з позицій відбору її змісту, так і методики викладання.

Ефективним прийомом підвищення якості підготовки до лекції є її аудіо- і відеозапис з наступним прослуховуванням і внесенням корективів.

До лекції слід готувати конспект (і ні в якому разі повний текст), який під час лекції лежить на трибуні перед очима лектора. З часом потреба в конспекті відпаде, і він буде замінений планом.

Деякі фахівці вважають, що на початку план повинен бути повідомлений студентам. Інші не бачать в цьому потреби. Вони настільки систематизовано викладають матеріал, що план, а разом з ним і тема лекції, сприймаються студентами під час її викладання. Це призводить до кращого засвоєння матеріалу, оскільки активізується пізнавальна активність слухачів.

Вважають, що лектор готується до лекції все своє життя і ще 2—3 год. безпосередньо перед нею. Таким чином, уся діяльність лектора як вченого, педагога і вихователя готує його до того, щоб бути лектором. Але це не знижує важливості підготовки до кожної лекції окремо як для досвідченого лектора, так і для початківця. Кваліфікованому педагогу це необхідно, щоб освіжити в пам'яті зміст матеріалу, збагатити його найновішою інформацією, виключити другорядну і застарілу, вдосконалити викладання окремих питань.

Частина навіть досвідчених і кваліфікованих лекторів прочитують лекцію вдома і навіть перед дзеркалом, відпрацьовуючи міміку та жести і досягаючи таким чином гармонійної єдності змісту і форми лекції. Домашні «генеральні репетиції» цінні для всіх лекторів і особливо для молодих.

Безпосередньо перед наступною лекцією викладач має усамітнитись і відповідно налаштуватися. Це дозволяє спокійно останній раз проглянути матеріал і в уяві «пробігти» всю лекцію.

Добра лекція є процесом співтворчості лектора і студентів, необхідною

умовою якої є *контакт лектора з аудиторією*. При цьому слід пам'ятати, що аудиторія розуміє лише того, хто розуміє її.

Сучасна педагогіка вважає, що лектор починається саме тоді, коли вступає в творчий контакт з аудиторією.

Однією з умов налагодження контакту є вміння стежити за аудиторією, дивлячись в обличчя і очі слухачів, щоб кожному студенту здавалося, що саме для нього читається лекція.

Найвищим проявом контактування є бесіда. Тому дбаючи, щоб лекція не перетворилася в бесіду, викладач повинен включати в неї елементи бесіди, і якщо це вміло виконується, то — корисно.

Важливою умовою контактування є здатність лектора сприймати реакцію на одержану інформацію і адекватно реагувати на неї, коректуючи при необхідності хід лекції.

На лекції слід створити таку доброзичливу атмосферу, в якій студенти не соромилися б задавати питання, як тільки вони виникнуть. Досвідчені лектори вміють викликати питання і, відповідаючи на них, посилювати контакт зі слухачами. Недопустимо, щоб викладач розглядав питання під час лекції, як прояв недисциплінованості слухачів. Це придушує таку бажану їх пізнавальну активність і, разом з нею, контакт.

Наскільки лектор досягнув мети і вирішив поставлені завдання можна довідатися, вдало організувавши на лекції контроль засвоєння навчального матеріалу

Мова лектора, його стиль, манери і дисципліна

Головним інструментом лекційного викладання є мовлення. Тому від того, як уміє викладач користуватися цим інструментом, залежить, до якої категорії лекторів його віднесуть студенти до тих, кого легко чи важко слухати. Саме на таке оцінювання повинен орієнтуватись викладач ВНЗ. Підтвердженням цього є і судження, що добрий лектор не той, котрий легко говорить, а той, котрого легко слухати.

Досвід показує, що молоді лектори, стараються надати мовленню науковий характер, а насправді воно виглядає наукоподібним. Цього треба уникати і говорити просто, доступно та природно.

Говорити треба переважно короткими реченнями і достатньо голосно, але не крикливо, чітко вимовляючи кожне слово. Це особливо стосується визначень, вимови імен та прізвищ, професійних термінів.

Недопустимо лекцію читати тихо і монотонно, оскільки монотонне мовлення, як і крикливе, втомлює слухачів і відволікає їх. Тон читання лекції повинен бути спокійним. Він створює тло, на якому найвиразнішими будуть різні край необхідні прийоми акцентування. Але спокійний тон не повинен бути одноманітним. Так для виділення важливого матеріалу голос варто підвищувати, а при повтореннях і коментарях — знижувати. До такого прийому слухачі звикають і за цією ознакою можуть визначати головні місця лекції.

Не можна говорити готовими, завченими фразами. мовою підручника. Вони сприймаються слухачами, як неприродні.

Щодо темпу читання лекції, то тут слід розрізнити два поняття: «темп мовлення» і «темп викладання». Темп мовлення, за винятком місць, де дослівно будуть записуватися визначення, імена, дати, повинен бути настільки швидким, щоб виключити дослівний запис студентами. Останнє заважає свідомому засвоєнню матеріалу, оскільки при дослівному запису працює не голова, а рука.

Занадто швидке мовлення негативно позначається на дикції, занадто повільне — навіює смуток. Зрозуміло, що темп мовлення — суто індивідуальна якість, але певні орієнтири щодо цього можна визначити такими параметрами: середньою нормою можна вважати 70—80 слів за 1 хв. Занадто повільним мовленням є 40—50 слів за 1 хв.; занадто швидким — більше 100—110 слів за хвилину.

Велике значення в педагогіці приділяється зовнішній формі поведінки лектора, його *стилю і манері*.

Зовнішня форма лекції повинна підпорядковуватися певним *загальним правилам*. Ось деякі з них.

Виразність мовлення можна посилити жестами, мімікою, позою і рухами тіла. Один жест вартий декількох фраз. Так, кивок або поворот голови вбік, означає згоду або заперечення. Заперечення або виключення можна виразити також різким горизонтальним змахом руки. Такий самий жест зверху донизу — жест ствердження. Розведення рук в сторони долонями до слухачів виражає безпорадність або непорозуміння. Жести допомагають висловити не тільки почуття, але й форми та розмір предметів. Водночас, жестикуляція повинна використовуватися помірно, пам'ятаючи, що жести і міміка — допоміжні засоби, а головним є мовлення.

Для посилення ефекту мовлення велике значення має міміка. У всіх ситуаціях обличчя лектора повинно випромінювати доброту, висловлювати доброзичливе ставлення до студентів. Не варто в спілкуванні зі студентами піддаватися своїм хвилинним настроям.

Стриманою та природною повинна бути і поза лектора. Під час лекції не варто ходити по аудиторії, а читати її слід з кафедри. При цьому за час лекції рекомендується декілька разів поміняти позу, зійти з кафедри і наблизитись до студентів, коли треба викласти особливо важливий матеріал. Не можна читати лекцію сидячи. В цьому положенні можна бесідувати.

Одним із показників якості лекції є дисципліна лектора і студентів. Вона проявляється в їх акуратності і підтягнутості у всіх проявах, включаючи зовнішній вигляд. Неохайність костюма, неголене обличчя, непричесане волосся формують негативне враження і ставлення. Усім своїм виглядом лектор повинен бути взірцем дисциплінованості.

Досвідчений лектор весь час стежить за аудиторією, щоб знати, як сприймається матеріал, яка дисципліна. Недисциплінованість, зазвичай, є наслідком нецікавої подачі матеріалу і незмістовного викладання. Проте, не всі прояви недисциплінованості чиняться з вини викладача. До таких можуть віднести, наприклад, свідоме задавання провокаційних запитань

Розділ 3. Практичні заняття

Відповідно до діючого навчального плану для студентів спеціальності «Фізична культура» на практичні заняття з СПД відводиться понад 2000 год., це майже половина всього бюджету часу. Тому ми вважаємо, що саме в процесі проведення практичних занять повинна формуватися професійна компетентність майбутнього викладача фізичної культури, його педагогічна майстерність. При традиційному способі проведення практичних занять з СПД основні зусилля викладачів і студентів спрямовані на засвоєння фізичних вправ і поліпшення фізичних кондицій майбутніх учителів та тренерів. Водночас, коефіцієнт корисної дії цих занять щодо набуття професійно-педагогічних умінь надзвичайно низький, оскільки технологія процесу навчання, його методична оснащеність у більшості випадків залишається прихованою від студентів. А це, зазвичай, призводить до того, що добре володіючи вправою, студент виявляє певну безпорадність при спробі навчити інших. Помічено також, що чим вища педагогічна майстерність викладача, тим важче визначити, за допомогою яких методів і методичних прийомів він досягає швидких успіхів.

Якщо такий стан речей може бути прийнятний для проведення занять з фізичного виховання зі студентами інших спеціальностей, то на факультеті викладач зобов'язаний розкривати методику проведення занять, їх технологію, а саме:

а) використання різноманітних способів виконання вправ і методів організації навчальної організації студентів на заняттях з фізичної культури адекватних завданням;

б) широке використання різноманітних прийомів наочності на різних етапах навчання фізичних вправ;

в) використання зорових, тактильних, слухових, світлових та інших орієнтирів;

г) виявлення помилок при навчанні фізичних вправ і пошук шляхів їх усунення;

д) використання прийомів активізації діяльності студентів на практичних заняттях з СПД і їх проєкція на працю майбутнього викладача щодо навчання студентів;

е) розробка методики удосконалення фізичних якостей, чітке визначення параметрів тренувальних навантажень при удосконаленні кожної з них;

ж) використання тестів-орієнтирів, здатних прогнозувати потенціальні можливості кожного студента щодо виконання контрольних нормативів;

з) пошук шляхів поєднання фізичних вправ кожного конкретного виду СПД з іншими;

і) оволодіння студентами технологією оцінювання техніки її виконання фізичних вправ з різних розділів шкільної програми;

к) використання різних способів контролю.

Таким чином увага студентів у процесі їх професійної підготовки повинна зосереджуватись на наступних її компонентах;

- 1) меті і завданнях навчання;
- 2) мотивації навчальної діяльності;
- 3) засобах і методах навчання;
- 4) організації і управлінні навчальним процесом;
- 5) матеріально-технічному забезпеченні навчального процесу;
- 6) контролі ходу навчального процесу.

Таким чином, усі вищезазначені компоненти утворюють методiku, яку слід розуміти як систему управління навчально-виховним процесом. Варто зазначити, що наявність усіх названих вище компонентів сама по собі ще не утворює систему управління.

Компоненти методики утворюють систему управління лише за умови, якщо між ними є тісний взаємозв'язок і взаємодія. Завдяки цим взаємозв'язкам налагоджується взаємозалежність компонентів, яка виражається в тому, що зміни в одному із них викликають зрушення в усіх інших і в цілій системі загалом. Разом з тим, кожний окремий компонент методики навчання є складним утворенням зі своєю метою, завданнями, побудовою, функцією.

Розглянемо детально кожен з названих компонентів.

3.1. Мета і завдання навчання

Відповідно до вимог Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» розбудова народної освіти в країні ставить нові завдання в справі докорінного перегляду принципів фізичного виховання студентівської молоді, визнаючи головними принципи гуманізму, демократизму та природовідповідності. Це, в свою чергу, вимагає переосмислення змісту, організації та методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Центральне місце в цьому процесі належить відділенню фізичного виховання, який покликаний допомогти майбутньому викладачу формувати педагогічне кредо, бачити мету, визначати завдання, добирати найефективніші засоби, методи та форми їх реалізації. Керуючись *стратегічною метою* фізичного виховання студентів та *завданнями* предмета «Основи здоров'я і фізична культура», які передбачають:

- *розвиток в студентів основних фізичних якостей та рухових здібностей;*
- *формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь;*
- *набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;*
- *виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;*
- *виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;*
- *формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;*
- *формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;*
- *виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості —*

необхідно створити впорядковану систему професійної підготовки майбутнього викладача, де організація навчального процесу була б зорієнтована на навчання професії. Така організація навчального процесу вимагає від викладачів усіх СПД проводити практичні заняття таким чином, щоб кожний студент міг усвідомити: навіщо потрібний даний матеріал для майбутньої професії; в яких ситуаціях виникає в ньому потреба; як практично користуватися цим матеріалом тощо. Студент, який пройшов такий курс підвищення професійної компетентності, не буде байдужим виконавцем програми підготовки студентської молоді, а підходитиме до навчально-виховного процесу творчо. Для цього за роки навчання студент повинен одержати належну гуманітарну, біологічну психолого-педагогічну, спортивну, багатопрофільну професійно-прикладну фізичну підготовку та навички роботи з професійного самовдосконалення.

Сучасна система підготовки фахівців фізичної культури включає різноманітні блоки навчальних дисциплін, які прямо або опосередковано зв'язані між собою. Провідне місце в цій системі займає блок СПД, який, крім удосконалення фізичних можливостей студентів, покликаний розвивати їх професійні здібності; формувати творчий підхід до навчання і виховання, вміння передбачати і прогнозувати педагогічні явища і ситуації; вказувати оптимальні шляхи вирішення завдань навчально-виховного процесу, тобто все те, що забезпечить їм у майбутньому можливість ефективно виконувати педагогічні функції викладача фізичної культури.

На практичних заняттях з гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, лижного спорту, плавання тощо студенти повинні засвоїти термінологію фізичних вправ, навчитися якісно демонструвати рухові дії (з дотриманням відповідних вимог до демонстрації вправ). Вміти лаконічно і доступно пояснити (описати) техніку фізичної вправи, виявляти і виправляти помилки згідно з визначеними практикою правилами, добирати адекватні підвідні та підготовчі фізичні вправи з метою корекції техніки виконання рухової дії, оволодіти технікою страхівки і допомоги, жестикуляції.

Курс рухливих ігор повинен озброїти студентів знаннями теорії і методики проведення ігор, необхідними прийомами і навичками роботи з дітьми, умінням використовувати рухливі ігри залежно від змісту навчального процесу, віку та підготовленості студентів. На практичних заняттях студенти повинні вивчати правила та методи проведення рухливих ігор, щоб досягти найвищого виховного ефекту; уміти за завданням викладача використовувати спеціальну літературу, робити короткий опис гри, її правил та методичних вказівок; підготуватися до гри (робоче місце, підібрати відповідний інвентар, розробити конспект). Коротко, логічно і образно розповісти про гру, правильно розподілити студентів на команди, вибрати ведучих, капітанів команд тощо; навчитися керувати поведінкою студентів, слідкувати за дотриманням правил та ролей учасниками гри. Навчитися бачити помилки і своєчасно їх виправляти, аналізувати проведену гру.

На практичних заняттях з ритміки студентам потрібно дати знання про ритміку і хореографію (як художню і фізичне явище), сформувати в них

музично-ритмічне відчуття як основу відображення музики в русі, яке ґрунтується на взаємодії слухових, м'язових і зорових аналізаторів, індивідуальну хореографічну майстерність, що проявляється у свідомому володінні і керуванні процесом хореографічного руху. Показати шляхи формування хореографічних навичок студентів, навчити підтримувати чіткий ритм роботи, дисципліну, культуру взаємостосунків серед студентів. Одним із вагомих чинників професійного становлення майбутнього викладача є його підготовка, яка здійснюється в курсі ПСМ. Курс ПСМ покликаний розв'язати два пов'язаних між собою завдання: перше — особисте спортивне вдосконалення студентів та досягнення високих спортивних результатів; друге — підвищення якості професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів і особливо тренерів (оволодіння основами планування та управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства тощо).

3.2. Засоби і методи навчання та організація і управління навчальним процесом

На практичних заняттях в циклі СПД, як і на уроках фізичної культури, вивчається, повторюється, закріплюється і вдосконалюється велика кількість різноманітних фізичних вправ, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні й оздоровчі завдання. Серед них: стройові (організовуючі вправи), загальнорозвиваючі (загальнорозвивальні), загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, підвідні, імітаційні, змагальні.

У цьому розмаїтті фізичних вправ дуже важливо визначити, які саме аспекти методики навчання й особливості застосування повинні бути пріоритетними для кожної СПД, аби уникнути їх зайвого дублювання, не втратити педагогічно професійно-орієнтовані зв'язки між дисциплінами й одночасно озброїти студентів широким і різноманітним арсеналом засобів.

Стройові вправи належать до найтиповіших вправ, що становлять основу засобів гімнастики. На практичних заняттях з гімнастики студенти повинні навчитись правильно подавати стройові команди (згідно з вимогами Стройового Уставу), оволодівати методикою їх навчання і практичного застосування.

Під час навчання стройових вправ слід наголошувати на тому, що педагогічну цінність вони мають лише за умови, коли виконуються правильно і чітко. Таке виконання стройових вправ сприяє вирішенню не тільки низки педагогічних завдань організаційного плану, але й має оздоровчий характер. Завдяки раціональному застосуванню стройових вправ, викладач (викладач) має можливість: швидко й організовано вишикувати групу (клас), перешикувати, розімкнути, зімкнути різними способами (приставними і танцювальними кроками, бігом, акробатичними діями тощо), перемістити з одного виду (місця) занять до іншого, зберегти узгодженість і високу організованість дій студентів упродовж всього уроку; розвивати почуття ритму, формувати правильну поставу, запобігати травматизму.

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ). Це рухи руками, ногами, тулубом і

головою, які виконуються з різним м'язовим напруженням, різною швидкістю й амплітудою, симетрично й асиметрично, одночасно і послідовно. Таких елементарних рухів і їх поєднань може бути безліч.

ЗРВ виконують без предметів і з предметами, на приладах і біля приладів, із взаємною допомогою один одному, в шерензі, в колоні, в колі, в квадраті тощо. Вони застосовуються переважно на кожному практичному занятті (уроці фізичної культури). І на кожному з них треба наголошувати на необхідності підбирати вправи залежно від специфіки виду рухової діяльності (ігрові, легкоатлетичні тощо) та конкретної дії, яка буде вивчатися на даному занятті, його мети. Важливо також у кожне заняття включати 1—2 нові вправи й орієнтувати студентів на необхідність керуватися цим правилом у майбутній педагогічній діяльності. Мета їх — підготовка рухового апарату (серцево-судинної, дихальної і нервової систем) до виконання складніших рухових дій.

Слід звертати увагу студентів і на ті завдання, які можна вирішити за допомогою ЗРВ, а саме:

- регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ і їх повторень, вихідні положення, характер виконання і (швидко, повільно, напружено, розслаблено тощо).
- розвивати фізичні якості: силу, гнучкість, швидкість рухів, спритність;
- вибірково впливати на окремі частини тіла і групи м'язів;
- формувати правильну поставу і сприяти усуненню її дефектів;
- навчати студентів напружувати і розслабляти окремі (необхідні) групи м'язів;
- навчати студентів правильного дихання.

Організація і управління навчальним процесом

Одним із основних критеріїв ефективності процесу професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців є оцінка підготовки до вирішення педагогічних завдань з організації і управління процесом фізичного виховання школярів. Від того, як будуть сформовані ці уміння викладача фізичної культури, так і складеться їх педагогічна діяльність у майбутньому. Адже відомо, що неправильно або стихійно сформована методика професійної підготовки студентів загалом, з одного боку, накладає певний штамп, а з іншого — виступає суттєвим гальмом у їх професійному самовдосконаленню. Тому дуже важливо, щоб практичні заняття з СПД організовувалися творчо, а управління діяльністю студентів відбувалось у такій співпраці (викладач—студент; студент—викладач), яка б у кінцевому результаті призвела цю діяльність до рівня самоуправління. Для досягнення даної мети студентів повинні набути цілого комплексу умінь, а саме в організації і управлінні навчальним процесом:

1. *Уміння використовувати основні професійно-педагогічні засоби і методи (способи і прийоми):*

- словесні (опис, пояснення, розповідь, розбір тощо);
- наочні (пряма й опосередкована наочність);
- практичні (ігровий і змагальний методи, методи розучування вправ у

цілому і за частинами тощо).

3.4. Матеріально-технічне забезпечення навчального процесу

Підвищення ефективності і якості практичних занять з фізичної культури, індивідуальної і самостійної роботи студентів неможливе без належного матеріально-технічного забезпечення, а саме:

— капітальних споруд (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон, басейн тощо);

— капітального обладнання (стандартне і нестандартне): гімнастичні прилади: спеціально обладнані місця для бігу, стрибків, метання, подолання перешкод, лазіння, перелізання; тренажери для вдосконалення рухових якостей тощо;

— наочних засобів (плакати, муляжі, рисунки, схеми, кінограми, де монстраційні дошки, кінокільцівки, відеофільми, навчальні і контрольні картки тощо);

— технічних засобів (магнітофон; прилади для вимірювання часу, передачі різної інформації тощо);

— контрольних пристроїв для перевірки й оцінювання засвоєння знань, умінь і навичок, розвитку фізичних якостей тощо;

— дрібного спортивного інвентарю і снарядів (гімнастичні палиці, гантелі, обручі, скакалки, великі і маленькі м'ячі, гранати, ядра тощо).

Комплексне використання матеріально-технічної бази дозволяє:

— підвищити міцність і якість знань, умінь і навичок студентів;

— прискорити засвоєння знань, умінь, навичок і збільшити темпи росту результатів за показниками сили, пружкості, витривалості тощо;

— урізноманітнити форми і методи навчально-виховної роботи, формувати в студентів стійкий інтерес до занять фізичною культурою і спортом;

— підвищити свідомість засвоєння навчального матеріалу шляхом збагачення наочно-образного уявлення про нього; організувати навчання на достатньо високому рівні доступності й індивідуалізації

Варто зазначити, що сьогодні створена і широко запроваджується в практику фізичного виховання школярів і студентів велика кількість різноманітних пристроїв, обладнання, тренажерів, технічних засобів навчання тощо. Зрозуміло, що зосередити все це в одному навчальному закладі поки що важко. Тим більше, знання про їх існування, теоретичне володіння методикою застосування послужить поштовхом до створення і запровадження в практику нових пристроїв, тренажерів, нестандартного обладнання тощо.

Говорячи про цей бік професійної підготовки вчителя, можна з упевненістю сказати, що націленість випускників вузів на матеріально-технічне забезпечення процесу фізичного виховання студентів відбудеться лише за умов, якщо таке забезпечення буде мати місце на практичних заняття з усіх СПД.

3.5. Контроль за ходом навчального процесу

Під педагогічним контролем розуміють систему перевірки результатів навчання і виховання. *Контроль* — це сукупність дій, які дозволяють вивчити якісно-кількісні характеристики результатів навчання, оцінити, як засвоєний студентами (студентами) матеріал навчальної програми.

3.5.1. Функції педагогічного контролю

Виділяють три функції педагогічного контролю: діагностична, навчальна, виховна.

Діагностична функція передбачає виявлення та оцінювання можливостей і готовності студентів до реалізації завдань навчальної дисципліни (розділу навчальної програми), або окремо взятої вправи.

Головна мета діагностичної функції — отримання викладачем (вчителем) науково-обгрунтованої інформації для вдосконалення системи управління якістю підготовки студентів.

Навчальна функція педагогічного контролю використовується для діагностики, так і для активізації роботи студентів щодо засвоєння навчального матеріалу.

Виховна функція передбачає відповідну організацію діяльності студентів, формування в них творчого ставлення до занять, розвиток пізнавальних здібностей тощо.

3.5.2. Типи і форми педагогічного контролю

Для фізичного виховання властиві два типи контролю: *педагогічний* (здійснюється викладачем, учителем, фахівцем) і *самоконтроль* (викладач—студент; викладач—студент), у якому об'єкт суб'єкт контролю збігаються.

За формою педагогічний контроль поділяють на *попередній* (вихідний), *поточний*, *тематичний*, *етапний*, *підсумковий*.

Попередній контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і готовності студентів до реалізації завдань навчальної програми і є необхідною передумовою доцільної організації педагогічного процесу, включаючи і розподіл континенту студентів за групами (згідно з їхніми індивідуальними можливостями). Такі відомості частково можна отримати, проаналізувавши результати, які показали студенти на вступних екзаменах, а студенти — в попередньому річному циклі занять.

Наступним кроком попереднього контролю повинна бути комплексна діагностика усіх сторін готовності кожного студента до опанування програмним матеріалом кожної окремої спортивної дисципліни (розділами навчальної програми). За допомогою різноманітних контрольних випробувань (тестів) викладач визначає рівень теоретико-методичної фізичної підготовленості, оцінює функціональний стан організму студентів.

Попередній, як і будь-який інший контроль, має здатність впливати на хід і результати навчання за умови, якщо його дані пройдуть через свідомість і дії тих, хто цим процесом управляє. Безумовно, ті, хто бере в ньому безпосередню участь — студенти. Тому необхідно, щоб проведення контрольних випробувань

носило змагальний характер, а отримані результати фіксувалися в спеціальному журналі викладача і в зошитах студентів.

Облік такої інформації дозволяє усім учасникам навчального процесу бачити динаміку просування до поставленої мети на конкретному етапі навчання, обрати адекватні засоби для домашніх завдань тощо.

Поточний контроль, який можна назвати оперативно-поточним, безпосередньо пов'язаний з управлінням процесом засвоєння знань, умінь і навичок студентів і виконує в ньому функцію прямого і зворотного зв'язку між викладачем і студентами, вчителем і учнем.

Використовуючи оперативно-поточний контроль, викладач показує студентам, як оцінити стан готовності студентів до реалізації завдань, освоєння навантажень; проаналізувати показники оперативної працездатності, втоми і відновлення під час занять; як вести контроль за рисами рухових дій, що виконуються; параметрами навантажень і відпочинку; визначити освітній, тренувальний і виховний ефекти занять; дійти загальних висновків про якість заняття, позитивні сторони і недоліки його змісту і методики; оцінити зміни показників індивідуального стану в інтервалі між поточним і ігровими заняттями (в аспекті оцінювання «післядії» минулого заняття і ходу відновних процесів, від динаміки котрих залежить ефект чергового заняття). Тільки за таких умов, студент зможе оволодіти технологією проведення оперативно-поточного контролю і потім використовувати у своїй майбутній педагогічній діяльності.

Для оперативно-поточного контролю слід використовувати ті методи і прийоми, які дають змогу одержати термінову інформацію як про техніку виконання вправ, рівень розвитку фізичних якостей, так і про реакцію організму на навантаження.

Суттєво також, щоб операції, котрі виконуються в його ході, не вимагали б від студентів значних додаткових зусиль, не відволікали б їх від розв'язання основних завдань, на які спрямоване заняття, не утворювали б перерви в них, а органічно вписувались би в його структуру.

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

Тематичний контроль проводиться для оцінки ходу вивчення певної теми, наприклад, стрибки, метання тощо, або розділу навчальної програми: спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика тощо.

Етапний (рубіжний) контроль дозволяє оцінити систему занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу), отримати інформацію, необхідну для правильної орієнтації наступних дій.

Підсумковий контроль проводиться після завершення вивчення спортивної дисципліни, окремого курсу (для студентів) і розділу навчальної програми протягом навчального року (чверті, півріччя) для учнів.

3.5.3. Самоконтроль у фізичному вихованні школярів

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм студентів лише за умови правильної методики їх проведення, регулярного лікарського контролю і самоконтролю.

Самоконтроль — це систематичні самостійні спостереження студента (спортсмена), який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Навчити студентів прийомам і методам самоконтролю може сам викладач, але найдоцільніше приділити цьому спеціальні заняття і провести їх за допомогою шкільного лікаря або медичної сестри.

Ефективність використання самоконтролю залежить від як добре студенти володіють його методами і чи дотримують *основних правил*:

— всі вимірювання слід проводити в один і той самий час в одних умовах одними і тими ж інструментами;

— дані самоконтролю фіксувати в Паспорті здоров'я (табл. 8).

Форма щоденника може бути довільною; вона залежить від тривалості, кількості та інтенсивності занять, а також рівня спортивної кваліфікації спортсмена. Паспорт здоров'я заповнюють у день заняття і наступного дня.

У якості показників самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.

Таблиця

Паспорт здоров'я

| Показники | Дата: 1.09 | | |
|----------------------------|------------------|----------------|----------------|
| | Вранці після сну | Перед заняттям | Після занять |
| Суб'єктивні | | | |
| Настрій | добрий | добрий | добрий |
| Самопочуття | добре | добре | невелика втома |
| Бажання займатися | велике | велике | немає |
| Переносимість занять | | | добре |
| Больові відчуття | немає | немає | немає |
| Сон (кількість годин) | 8,5 | | |
| Апетит | добрий | добрий | спрага |
| Об'єктивні: | | | |
| Зміст тренувань: біг 800 м | | | |
| Частота дихання | 18 | 21 | 29 |
| Пульс (ЧСС) | 68 | 74 | 92 |
| Маса тіла (кг) | 62,4 | 62,5 | 61,7 |
| Довжина тіла (см) | 168 | 167 | 167 |
| Ручна динамометрія | 36 | 42 | 38 |
| Порушення режиму | не було | не було | не було |

До суб'єктивних показників самоконтролю належать: настрій, самопочуття, бажання займатися, переносимість заняття, больові відчуття, сон, апетит.

Настрій — це дуже суттєвий показник, що відображає психічний стан людини. Заняття фізичними вправами повинні приносити задоволення. Настрій можна вважати добрим, якщо студент впевнений у собі, спокійний і життєрадісний; задовільний — при нестійкому емоційному стані і незадовільний — коли студент розгублений, пригнічений.

Самопочуття. При самоконтролі цьому показнику не надають належної уваги, бо вважають його недостатньо об'єктивним. Це пояснюється тим, що студент може іноді добре себе почувати, хоча в його організмі виникли хворобливі зміни, які ще не дали про себе знати. Проходить небагато часу і стан перед хвороби (або хвороби) проявляється цілим комплексом ознак, у тому числі і погіршенням самопочуття, яким, як показником самоконтролю, не слід нехтувати. Потрібно навчити студентів своєчасно вносити в заняття корективи відповідно до свого самопочуття.

При доброму самопочутті спостерігають відсутність будь-яких незвичних відчуттів (біль, запаморочення, нудота), млявість, втома; при задовільному — виявляють незначні прояви вищезгаданих відчуттів; при поганому — різко виражена втома, зміна настрою, поява болу в м'язах, зниження працездатності, пригнічений стан.

Бажання займатися. Цей показник виявляється словами: «велике», «байдуже», «немає бажання». У стані належної підготовленості студента повинен мати відмінне самопочуття, міцний сон, добрий апетит і бажання займатися.

Переносимість заняття. У цій частині самоконтролю студент спостерігає чи виконане заплановане навантаження (обсяг, інтенсивність); якщо ні, то чому. Зазначають також тривалість основних частин заняття і переносимість словами: «добра», «задовільна», «погана».

Відчуття болу. Біль може бути ознакою травми, захворювання або перенапруження. Частіше всього виникає біль у м'язах у ділянці правого підребер'я, серця і головний біль. У щоденнику самоконтролю необхідно зазначити, при яких вправах (або після яких вправ) виникає біль, його сила, тривалість тощо. Особливо уважно потрібно ставитися до появи неприємного відчуття болу в ділянці серця, тоді обов'язковою необхідна консультація лікаря.

Сон. Якщо студент швидко засинає, спить спокійно і глибоко, а вранці відчуває себе бадьорим, словненим сил та енергії, то його сон нормальний. При порушенні сну можливе тривале важке засинання, неспокій, сон з пробудженнями, страхітливі сновидіння, різке скорочення сну, головний біль, зниження працездатності і погане самопочуття. Всі ці симптоми можуть виникати при занадто високих фізичних навантаженнях.

При порушенні сну необхідно домогтися суворого дотримання режиму відпочинку, зниження обсягу й інтенсивності навантаження.

У щоденник самоконтролю записують кількість годин сну і його якість: міцний, без сновидінь, часто прокидався, безсоння тощо.

За тривалістю сон має бути у студентів — 8,5—9 годин

Апетит — одна з ознак нормальної життєдіяльності. Погіршення або навіть відсутність апетиту можуть спостерігати при захворюваннях, фізичних і нервових перевантаженнях, поганому сні тощо.

З початком занять фізичними вправами вага тіла може знижуватись, що пов'язано зі збільшенням енерговитрати, витратою накопичених жирів, підвищеною втратою води з потом. У цей період, як правило, спостерігається підвищення апетиту. Для студентів, які мають зайву вагу, калорійність не повинна перевищувати енерговитрати, для них допустимий деякий дефіцит харчування за калорійністю.

У щоденнику самоконтролю зазначається: апетит добрий, задовільний, підвищений або відсутній.

До об'єктивних показників самоконтролю належать: *тілобудова, дихання, життєва ємність легень (ЖЕЛ), частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), довжина тіла, окружність грудної клітки (грудей), маса тіла, динамометрія, станометрія.*

Тілобудова. Одним із критеріїв фізичного розвитку є тип тіло-будови, тобто розміри тіла і його частин, їх пропорції і форми. Розрізняють наступні *типи будови тіла:*

— *вузько-довгий тип (астенічний).* Визначається переважанням повздовжніх розмірів тіла над поперечними. Вони, як правило, худорляві, стрункі, з довгими і тонкими кінцівками, довгою і вузькою грудною кліткою. М'язи відносно слаборозвинуті, шкіра бліда. У дітей, які мають таку будову тіла, нерідко розвиваються деформація хребта, грудної клітки. В процесі фізичного виховання, з профілактичною метою, їм слід зміцнювати м'язи спини, грудної клітки, збільшувати життєву ємність легень і рекомендувати займатись оздоровчим плаванням, веслуванням, елементами спортивних ігор, легкої атлетики, ходьбою на лижах тощо;

— *середній тип (нормостенічний).* Характеризується пропорційним розвитком. Порівняно з астеніками, вони ширші в грудях і мускулатура розвинута сильніше;

— *при коротко-широкому типі (гіперстенічному)* — поперечні розміри переважають над повздовжніми. Тулуб у них відносно довгий, масивний. У таких дітей буває ожиріння, плоскостопість.

Дихання. В людському організмі відбувається постійний обмін речовин, у якому беруть участь білки, жири, вуглеводи. Для їх окислення необхідний кисень, при м'язовій роботі потреба в ньому особливо зростає. Кисень надходить в організм через легені, в альвеолах легень він проникає в кров і з нею розноситься до тканин. У зворотному напрямку від тканин у кров поступає вуглекислота, яка потім виділяється легенями в процесі дихання. Розрізняють дихання внутрішнє і зовнішнє.

Зовнішнє дихання — це процес газообміну на ділянці «легені—кров», а

внутрішнє (тобто тканинне дихання) — це ферментативно-окислювальний процес, що здійснюється в усіх клітинах організму завдяки циркуляції крові.

Циклічні вправи добре розвивають апарат дихання. Але такий ефект спостерігають лише за умови правильного дозування фізичних навантажень. Виявити цей ефект можна за допомогою динаміки показників системи зовнішнього дихання: частота дихання, сила дихальної мускулатури, ЖЕЛ, максимальна вентиляція легень (МВЛ).

Частота дихання залежить від віку, стану здоров'я, рівня тренуваності, величини заданого фізичного навантаження. Кількість дихання здорової людини — 14—16 разів за 1 хв. У тих, хто регулярно займається фізичною культурою і спортом, частота дихання у спокої знижується до 10—16 разів за 1 хв. При фізичному навантаженні частота дихання збільшується відповідно до потужності і може досягти 60 і більше разів за 1 хв. Для підрахунку частоти дихання необхідно покласти долоню так, щоб вона захоплювала нижню частину грудної клітки і верхню частину живота (дихання рівномірне).

Про *силу дихальної мускулатури* можна судити за даними пневмотонометрії і пневмотахометрії. За допомогою пневмотонометра можна виміряти тиск, що розвивається в легенях під час посиленого вдиху або напружування. Для вимірювання потрібно спочатку зробити вдих, потім глибокий видих, взяти в рот мундштук та, імітуючи вдих, підняти якнайвище ртуть у трубці приладу, затримавши її на цьому рівні 2—4 с. Так визначають силу вдиху.

Для визначення *сили видиху* роблять глибокий вдих, потім — максимальний видих у трубку манометра. Величина пониження рівня ртуті в трубці визначає силу видиху, яка значно більша, ніж сила вдиху.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) — показник, що свідчить про функціональні можливості системи дихання, визначається за допомогою спірометра. Студент, стоячи, робить повний вдих, затискає ніс і, обхопивши губами мундштук приладу, робить рівномірний максимально глибокий видих, намагаючись триматись при цьому прямо, не горблячись. Робляться 2—3 вимірювання, фіксується найкращий результат з точністю в межах 100 см³.

Після невеликих за навантаженням занять показники ЖЄЛ, потужності форсованого вдиху і видиху можуть залишатися без змін або змінюватись у бік підвищення або зниження. Після великих навантажень ЖЄЛ може понизитись в середньому на 200—300 мл, а до вечора відновитись до вихідної величини.

Максимальна вентиляція легень (МВЛ) означає кількість повітря, яке легені здатні провентилувати за 1 хв. МВЛ визначається за допомогою газових годинників. Для цього студент сідає, бере в рот мундштук трубки, що веде до приладу, і протягом 20 с якнайглибше дихає. МВЛ, визначена таким чином, може досягти 200-250 л за 1 хв.

Особливий інтерес при самоконтролі за діяльністю системи дихання є ті проби, які дозволяють оцінити її функціональний стан.

Проба Штанге. Студент в положенні сидячи робить глибокий вдих і видих, потім знову вдих (приблизно 80% від максимального), закриває рот і одночасно затискає пальцями ніс, затримує дихання (секундомір включається

в кінці вдиху і виключається з початком видиху). Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 40—55 с, ті, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом — на 60—90 с і більше. При втомі, перетренованні час затримання дихання знижується.

Проба Генчі передбачає затримку дихання після видиху. Її можна проводити не раніше, як через 5—7 хв після проби Штанге. Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 25—30 с, добре підготовлені фізкультурники — 40—60 с і довше.

Проба Серкіна складається із трьох фаз. Спочатку визначається час затримки дихання, на видиху в положенні сидячи, потім студент робить 20 присідань протягом 30 с і повторює затримку дихання, після цього 1 хв відпочиває і знову повторює затримку дихання в положенні сидячи (тобто повторюється перша фаза проби). Суттєве скорочення часу виконання проби вказує на погіршення функції дихання, а також кровообігу і нервової системи. При регулярних і вірно побудованих фізкультурних заняттях час затримки дихання повинен збільшуватися.

Таблиця

| № з/п | Контингент досліджуваних | Фази проби | | |
|-------|--|-------------|-------------|------------|
| | | перша | друга | третя |
| 1 | Здорові треновані | 60 і більше | 30 і більше | Більше 60 |
| 2 | Здорові нетреновані | 40 - 55 | 15 - 25 | 35 - 55 |
| 3 | Особи з прихованою не достатністю кровообігу | 20 - 35 | 12 і менше | 24 і менше |

Проби із затримкою дихання мають низку протипоказань, наприклад, запаморочення, тому їх необхідно проводити з обережністю.

Проба Розенталя являє собою п'ятиразове вимірювання ЖЄЛ з 15-секундними інтервалами відпочинку. В нормі визначаються однакові і навіть зростаючі значення ЖЄЛ, зниження показників від вимірювання може вказувати на погіршення функціонального стану системи дихання, кровообігу або нервової системи. Таке може спостерігатись, наприклад, при перевтомі, перетренованості, а також у період видужування після хвороби.

Проба Шафранського поєднується визначенням ЖЄЛ у спокої і після дозованого навантаження. Спочатку визначається ЖЄЛ у стані спокою, потім після 3-х хвилинного бігу на місці в темпі 180 кроків на 1 хв. ЖЄЛ вимірюється зразу після бігу, потім через 1, 2 і 3 хв відновного періоду. У добре підготовлених фізкультурників величина ЖЄЛ після 3-хвилинного бігу не змінюється, або дещо збільшується.

Важливо також знати, що результат у пробах із затримкою дихання багато в чому залежить від вольових зусиль людини, а також чутливості її центральної нервової системи до змін напруження вуглекислоти в крові. Інформативність наведених проб можна підвищити, якщо фіксувати не лише час затримки

дихання, але й ступінь зростання частоти дихання після виконання проби. У добре підготовлених фізкультурників частота дихання не повинна збільшуватися, оскільки кисневий борг у них погашається за рахунок поглиблення, а не збільшення частоти дихання.

Частота серцевих скорочень (ЧСС). Цей показник дає важливу інформацію про діяльність серцево-судинної системи. У нормі у студентів 18 років — 80—66 уд/хв. У дорослої нетренованої людини — 60—89 уд/хв. У положенні лежачи пульс в середньому на 10 уд/хв. менший, ніж стоячи..

Щоб порівняти дані пульсу, необхідно підраховувати його завжди в один і той же час, в одному і тому ж положенні (наприклад, вранці підрахувати пульс відразу після сну лежачи; перед і після тренування — сидячи). Як правило, частота пульсу вранці в горизонтальному положенні реєструється рідше, ніж, наприклад, перед заняттями фізичними вправами вдень сидячи. Це пояснюється тим, що серцево-судинна система має велику чутливість до різних факторів впливу (емоційних, фізичних тощо).

Для визначення пульсу використовують пальпаторний метод дослідження. Для цього необхідно кисть лівої руки розвернути долонею догори, а вказівний, середній і безіменний пальці правої руки покласти на променеву артерію так, щоб виразно відчувати пульс.

Можна підрахувати пульс і на сонній артерії в ділянці шії. Підраховується кількість ударів за 10 с, а потім це число множать на 6 і таким чином визначають пульс за 60 с.

Підрахунок пульсу можна проводити вранці (відразу після сну), лежачи в ліжку, а потім стоячи. Спосіб вимірювання пульсу при зміні положення тіла називається ортостатичною пробою.

При ортостатичній пробі ЧСС збільшується на 6—12 уд/хв і є відносно постійною. Якщо фізичне навантаження, запропоноване учневі, не було надмірним, то наступного ранку середні показники пульсу в спокої і при ортостатичній пробі не будуть відрізнятися від звичайних величин. Різке збільшення ЧСС наступного дня після занять фізичними вправами (особливо, якщо при цьому виявлялося погане самопочуття, порушення сну, небажання займатись тощо), свідчить про несприятливі зрушення в організмі. У щоденнику самоконтролю записується кількість ударів пульсу, зазначається його ритмічність.

Артеріальний тиск (АТ). Важливим показником, що характеризує функцію серцево-судинної системи, є рівень артеріального тиску.

АТ вимірюється ртутним або мембранним сфігмоманометром. Процедура вимірювання АТ така: на 3—4 см вище ліктьового згину на руку накладають гумову манжетку. Потім за допомогою гумової груші в неї нагнітають повітря і в ділянці зап'ястя на променевій артерії контролюють пульс. Після його зникнення тиск в манжетці необхідно підвищити ще на 20—30 мм рт. ст. Потім на ліктьову артерію (в ділянці ліктьового згину, ближче до його внутрішнього краю) встановлюють фонендоскоп (гнучка слухова трубочка) і повільно знижують тиск у манжетці. У той момент, коли кров розкриє все ще стискаючою манжеткою променеву артерію, з'явиться перший

пульсовий тон. Його потрібно помітити на шкалі сфігмоманометра. Це буде величина максимального (систоличного) АТ. Продовжуючи знижувати тиск у манжетці, потрібно помітити, коли зникне пульсовий тон, це буде мінімальний (діастолічний) АТ.

Тиск потрібно вимірювати на обох руках і судити про величину центрального АТ за тиском на тій руці, де зафіксовані найбільш високі показники.

Протягом доби АТ змінюється залежно від різних факторів: фізичне навантаження, емоційні впливи, прийом їжі, біологічні ритми тощо. У нормі систолічний тиск коливається в межах 10—15 мм рт. ст., діастолічний — 5—10 мм рт. ст. Найвищий систолічний тиск реєструється у положенні лежачи (вищий, ніж стоячи і сидячи), а найвищий діастолічний — в положенні стоячи (вищий, ніж в положенні лежачи і сидячи). Особливо значне підвищення АТ спостерігається при фізичних навантаженнях.

На рівень АТ впливають також вага, зріст, вік, частота серцевих скорочень, характер харчування.

Довжина тіла — суттєвий показник фізичного розвитку. Як відомо, ріст людини триває до 17—19 років у дівчат і до 19—22 років — у юнаків. За весь цей період збільшення довжини тіла відбувається нерівномірно.

Для тих, хто хоче підрости, потрібно правильно харчуватись (обов'язково включати сир з медом, печінку, яйця, достатню кількість різноманітних овочів і фруктів, шипшину, обліпиху тощо, дотримуватись здорового способу життя), а також систематично виконувати комплекс спеціальних вправ, який буде сприяти збільшенню довжини тіла.

Окружність грудної клітки (грудей) — один із важливих показників фізичного розвитку, який з віком збільшується (переважно до 20 років у хлопчиків і до 18 років — у дівчаток).

Окружність грудей вимірюється в трьох фазах: під час звичайного, спокійного дихання (в паузі), при максимальному вдиху і видиху. При накладанні вимірювальної стрічки руки слід дещо підняти, потім опустити. На спині стрічка повинна проходити під нижніми кутами лопаток, а спереду — по нижньому краю соскових кружків — у чоловіків і над грудною залозою — у жінок. Під час вимірювання потрібно звернути увагу на те, щоб при максимальному видиху він не сутулювався і не згинався вперед.

Після вимірювання можна визначити екскурсію грудної клітки (різниця між величинами окружностей на вдиху і видиху). Цей показник залежить від розвитку грудної клітки, її рухомості а також від типу дихання. Екскурсія грудної клітки в молодих людей коливається від 6 до 9 см. Якщо студент має високі показники фізичного розвитку і багато уваги приділяє циклічним вправам, що розвивають витривалість, екскурсія грудної клітки може бути значно більшою.

Маса тіла. Зважувати треба без одягу і взуття, з точністю до 50 г. Не можна зважувати зразу після їжі.

Динамометрія. Силу м'язів кисті визначають ручним динамометром. Для цього треба взяти динамометр у руку, витягнути її в бік і стиснути кисть.

Показники знімають на шкалі

Станова сипа. Силу м'язів-розгиначів спини визначають становим динамометром. Ручка динамометра повинна бути на рівні колін. Руки і ноги прямі, розгинати спину треба з максимальним фізичним зусиллям без ривків, не згинаючи ніг. Вимірювання повторюють 2—3 рази і записують максимальний результат. Вимірювати силу м'язів-розгиначів спини не рекомендують при болях у попереку менструаціях, опусканні внутрішніх

Розділ 4. Семінарські заняття

Однією з ефективних форм організації навчально-виховної роботи у вищій школі є семінарські заняття (СЗ). На жаль такі заняття не зайняли належного місця в процесі вивчення спеціальних педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах.

4.1. Мета та завдання семінарських занять

Метою семінарських занять є сприяння поглибленому засвоєнню студентами найскладніших розділів навчальної дисципліни, їх спонукання до самостійної творчої праці, формування здатності до самоосвіти.

Завданнями семінарських занять є:

1. Поглиблення знань, одержаних на лекції.
2. Навчання висловлювати і відстоювати свою позицію, використовувати теоретичні знання для розв'язання практичних завдань.
3. Розвиток комунікативних здібностей.
4. Формування навичок самостійної роботи, критичного ставлення до прочитаного.
5. Самоперевірка і перевірка якості засвоєння студентами навчального матеріалу.
6. Заохочення студентів до наукових досліджень, які проводить кафедра, участі в роботі наукових груп.

Семінарські заняття сприяють підвищенню уваги студентів під час лекцій, привчають до систематичної розумової праці, вдумливого ставлення до роботи з підручниками та іншою науково-методичною літературою. ;

Семінарські заняття — не тільки метод закріплення знань, але і засіб професійного виховання студентів. Вони допомагають студентам докладно розібратись у складних питаннях техніки, методики навчання, підготуватися до роботи з студентами різного віку.

Досвід показує, що студенти високо оцінюють добре організовані СЗ як одну з ефективних форм навчально-виховної роботи. Зважаючи на те, що кількість годин, відведених на СЗ з СПД, зазвичай, невелика, тому до їх підготовки і проведення слід ставитись особливо ретельно. Вони обов'язково повинні бути заплановані в робочій програмі і передбачатися розкладом занять. Якщо семінари проводяться від випадку до випадку, «аврально» наприклад, під час заміни води в басейні, або переміни погоди при заняттях лижним спортом чи легкою атлетикою, то важке очікувати ґрунтовної підготовки до них з боку студентів, а отже і їх активної участі в занятті.

Про час проведення занять студентів слід інформувати заздалегідь. Найкраще це робити на вступній лекції, націливши студентів на її сприйняття і самостійну роботу.

У процесі проведення семінарських занять слід широко практикувати використання ТЗН і особливо комп'ютерних технологій.

Аналіз планів СЗ з предметів СПД різних навчальних закладів! показав, що вони не позбавлені суттєвих недоліків. До головної з них слід віднести дублювання загальних питань курсу теорії методики фізичного виховання. Замість поглибленого розгляду методики навчання метання списа, бігу, стрибків тощо; плавання вільним способом, нападаючого удару, прийому і передач м'яча тощо — ставляться, наприклад, питання про доцільності використання методів цілісного навчання або навчання за частинами, що є предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання.

4.2. Типи та різновиди семінарських занять

У сучасній вишій школі залежно від завдань практикують *три типи СЗ*:

1. Семінари, що передбачають поглиблене вивчення певного систематичного курсу.
2. Семінари, що ставлять за мету глибоке опрацювання окремих найважливіших тем або навіть однієї теми курсу.
3. Семінари дослідницького характеру (спецсемінари з незалежною від лекційного курсу тематикою).

Щодо предметів спортивно-педагогічного циклу слід керуватися семінарами другого типу, які переслідують мету вивчення найважливіших тем курсу. Цей тип семінару залежно від мети, завдань і змісту навчального матеріалу має різновиди. Розглянемо найпоширеніші з них:

Семінар — розгорнута бесіда. Суть семінару полягає в тому, що його проведення регламентується завчасно чітко сформульованими питаннями, на які студенти мають давати відповіді, самостійно вивчивши відповідний програмовий матеріал. На семінарі можуть задавати питання і відповідати на них і студенти, і викладач.

Бесіда зі студентом, зазвичай, переростає в бесіду з групою, внаслідок чого з'ясовуються не тільки основні питання, а й другорядні.

На перших заняттях необхідно вчити студентів готуватися до семінару, виступати та вести полеміку.

Заняття починається вступним словом керівника семінару, в якому він визначає місце питання, що обговорюється, в системі змісту навчального предмета, його зв'язок з питаннями, що вже вивчались, показує значення знань даної проблеми для професійної діяльності.

Після вступного слова викладач визначає, чи не виникли питання в студентів у процесі підготовки і, лише після їх з'ясування надає слово одному зі студентів групи для виступу, після якого доповідачу задають питання. При цьому слід заохочувати до діалогу студентів. Далі виступають студенти, які доповнюють виступ основного доповідача, висловлюючи підтримку або незгоду з його окремими положеннями.

Завершується обговорення питання заключним словом одного зі студентів групи та керівника семінару. У заключному слові слід з'ясувати нерозкриті положення, доповнити або уточнити помилкові судження.

Таким чином обговорюються всі питання плану СЗ.

Досвід показує, що суттєво активізують підготовку студентів до СЗ експрес-контрольні роботи, за які всі студенти групи отримують оцінки.

Наприкінці заняття викладач підводить його підсумки, оцінюючи рівень підготовки студентів і їх знання з теми. Називаючи прізвища окремих виступаючих, він аналізує їх відповіді, націлює на підготовку до наступних занять.

Семінар-конференція характеризується вираженою самостійністю студентів в опрацюванні і висвітленні певних проблем. Виступи студентів у даному випадку мають не лише навчальний, але і дослідницький характер. На таких семінарах можна обговорювати наслідки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань. Цей тип занять передбачає ґрунтовне опрацювання окремих питань і підготовку доповіді чи реферату. Отже, до такого семінару, на відміну від попереднього, коли всі студенти готуються до відповіді на всі питання плану, кожен студент готує одне, заздалегідь визначене питання.

Структура заняття така ж, як і попереднього. *Семінар-диспут* передбачає навмисно спровоковану дискусію, яка може відбутися внаслідок того, що доповідач не розкриває питання повністю, але висловлює різні міркування, залишаючи простір для доповнень і полеміки. За таким сценарієм можуть проводитись обговорення методик розвитку фізичних якостей, використання методів навчання у роботі з студентами різного віку. Враховуючи те, що фізичне виховання підпорядковане не функціональним, а ймовірним закономірностям, тут є широке поле для висловлювання різних поглядів, висунення гіпотез, різних оцінювань явища, що обговорюється.

Семінар — коментоване читання. На такому семінарському занятті необхідно вчити студентів читати монографічні видання та наукові статті, розуміти їх, аналізувати і коментувати. На занятті читають лише ті місця і уривки праць, які мають особливе значення для розуміння певних питань, або важкі для розуміння і засвоєння.

Напередодні занять керівник семінару визначає в працях ті сторінки, параграфи чи абзаци, які необхідно прокоментувати.

Семінари — розв'язування завдань проводять, зазвичай, у школі за участю вчителів, які ознайомлюють студентів зі своєю багатогранною діяльністю, дають показові уроки і обговорюють їх зі студентами. Головна увага при цьому звертається на зміст, форми і методи роботи з певного розділу програми.

Результати спостережень і бесід використовують для розв'язання різноманітних педагогічних ситуацій, що виникають у процесі фізичного виховання студентів.

4.3. Планування семінарських занять та підготовка до них

Тематику семінарських занять і плани їх проведення розробляють відповідні кафедри, керуючись навчальним планом, програмою відповідної дисципліни та власним досвідом підготовки фахівців. У планах визначають тему занять, кількість годин на їх вивчення й обговорювання, основні питання та основну і допоміжну літературу. Зауважимо при цьому, що кількість питань, які виносяться на обговорення, не повинна перевищувати 4—5.

Семінарські заняття можуть проводитись як з питань, що попередньо розглядалися на лекціях, так і з зовсім нових для студентів проблем. Зрозуміло, що в останньому випадку підготовка до семінару вимагає від студентів більшої наполегливості і самостійності. Тому їх слід проводити на старших курсах.

Плани семінарських занять розмножують і роздають студентам, що є однією з передумов їх якісної підготовки до занять, яка розпочинається із вдумливого вивчення плану.

Семінарські заняття необхідно забезпечувати навчальними посібниками та засобами наочності, а напередодні проводити інструктаж щодо підготовки і проведення занять та консультації. Інструктуючи студентів, їм слід нагадати, де взяти літературу; порадити, як працювати над першоджерелами, на що звернути увагу при підготовці, як спланувати виступ тощо.

Оскільки семінарські заняття з СПД проводяться епізодично, то інструктаж необхідно робити перед кожним з них, звертаючи увагу на особливості теми.

Консультації можна проводити як групові, так і індивідуальні. На них потрібно розглядати як незрозумілі питання курсу, так і цілі теми та методичні аспекти самостійної роботи.

Консультації дають можливість виявити і ліквідувати в процесі проведення семінарських занять недоліки лекційного курсу.

У вузі на спеціальності «Фізична культура», оскільки частина студентів часто відлучається від занять, особливого значення набувають індивідуальні консультації, які можуть проводитися як за запрошенням викладача, так і з ініціативи студентів.

На питання, задані на консультації, можуть відповідати і самі студенти. Якщо на задані студентом питання не можуть відповісти студенти і викладач, то про це необхідно сказати студентам і на наступній зустрічі дати їм вичерпну відповідь.

Водночас до заняття повинен готуватися і викладач. У процесі підготовки необхідно проглянути рекомендовану (особливо додаткову) літературу, підготувати додаткові запитання, щоб повніше розкрити заплановані; продумати вступне слово до заняття і кожного питання. Якщо лекції і СЗ проводять різні викладачі, то керівнику семінару бажано відвідати лекції, що буде сприяти забезпеченню наступності навчання.

При підготовці до семінарських занять студент повинен:

- докладно ознайомитися з планом занять;
- відновити в пам'яті зміст лекції, що читалась на дану або суміжні теми, проглянувши свій конспект;

- прочитати відповідний матеріал у підручнику, рекомендованому МОН України;
- прочитати обов'язкову літературу, рекомендовану керівником семінару з даної теми;
- при бажанні прочитати допоміжну літературу;
- при потребі відвідати ЗОШ або ДЮСШ;
- переглянути наочні засоби навчання;
- скласти тези або повний текст своїх виступів з кожного питання плану СЗ.

4.4. Організація і проведення семінарського заняття

Цінність СЗ у професійній підготовці студентів, їх якість залежить від організації та методів проведення, серед яких головними є активні. Проте, ми спостерігали випадки низького рівня організації і нерациональної методики проведення семінарських занять, особливо у недосвідчених викладачів. Серед недоліків у проведенні СЗ найчастіше трапляються такі:

- недостатній рівень підготовки до заняття викладачів і студентів (відсутність інструктажу, консультацій, порушення структури занять);
- до відповіді на кожне питання готується лише один студент, який зачитує з конспекту відповідь, що природно не сприяє активності всієї групи;
- всі заняття проходять шаблонно і полягають лише у тому, що студенти передають вивчене, а викладач пасивно їх слухає і оцінює;
- винесені на семінар питання не обговорюються;
- теоретична інформація, яка звучить на занятті, відірвана від практики навчання і виховання;
- у процесі СЗ беруть участь лише кращі студенти групи на семінари виноситься багато питань, і тому вони розглядаються поспіхом;
- відповіді студентів базуються лише на інформації, взятій з лекції та підручника;
- у кінці заняття не підбиваються його підсумки, не оцінюється якість підготовки студентів, і вони не націлюються на наступну роботу.

Оцінюючи якість проведення семінару, можна *керуватися такими критеріями:*

- наявність чітко окресленої проблеми та намагання поєднати теоретичний матеріал з його практичним втіленням у майбутній професійній діяльності вчителя фізичної культури (тренера з певного виду спорту);
- раціональність планування послідовності розгляду питань, виокремлення головного, наявність новинок у списку літератури;
- уміння розпочати та підтримувати дискусію, конструктивно аналізувати виступи студентів;
- поведінка керівника семінару, стиль проведення заняття (жвавий або млявий), постановка гострих дискусійних питань, уміння викликати інтерес до обговорюваного питання, ставлення до студентів: вимогливе чи

байдуже:

- ставлення студентів до викладача: шанобливе чи байдуже;
- уміння викладача керувати групою, швидко встановлювати контакт зі студентами, впевнено та вільно триматися, залучати до роботи всіх студентів, робити доцільні, коректні зауваження;
- здатність викладача переконливо і кваліфіковано підбивати підсумки заняття, робити теоретичні узагальнення якості записів студентів, їх систематичність.

За цими критеріями кожен викладач — керівник семінару, чи його відвідувач може оцінювати якість проведеного заняття і прагнути його покращення.

Розділ 5. Навчальна практика

Головна мета навчальної практики як однієї з форм навчання — формувати в студентів комплекс педагогічних умінь, розвивати загальнопедагогічні й спеціальні здібності. Вона є невід'ємною складовою частиною кожного практичного заняття зі спортивно-педагогічних дисциплін, а в окремих випадках виступає як самостійна форма занять.

Аналіз науково-методичної літератури з питань проведення навчальної практики в циклі СПД показав, що ця форма навчання реалізується принагідно і безсистемно, до того ж лише в окремих дисциплінах. Це можна пояснити тим, що у викладачів СПД немає єдиної думки щодо тлумачення самого поняття «навчальна практика», її мети і завдань, змісту й організації проведення. Зазвичай, в робочих програмах викладачів завдання навчальної практики не фіксуються і, як результат, вони відходять на другий план (залишаються поза увагою студентів). Тому головною і, зрештою, кінцевою метою власне практичних занять не виправдано стає формування рухових умінь і навичок та розвиток фізичних якостей студентів.

Таким чином, теперішній стан навчальної практики в процесі викладання СПД не відповідає сучасним вимогам, гальмує процес фахової підготовки майбутнього вчителя.

Педагогічна діяльність викладача фізичної культури, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій у певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховній межі й спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань. Упорядкована сукупність таких дій визначає якість виконання педагогічних функцій вчителя.

Нагадаємо, що для реалізації педагогічних функцій викладач повинен володіти педагогічними уміннями.

Сформовані на основі особистих здібностей педагогічні уміння виконувати педагогічні функції лежать в основі педагогічної майстерності.

Педагогічна майстерність вчителя може бути визначена як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психологічну грамотність та методичну підготовку; здатність зрозуміло викладати

навчальний матеріал, робити його доступним, викликати інтерес до предмета, активізувати розумову і рухову діяльність студентів. Викладач СПД має навчати студентів, як майбутніх учителів, конструювати й адаптувати навчальний матеріал (враховуючи індивідуальні особливості студентів), важке робити легким, складне — простим, незрозуміле — зрозумілим.

Таким чином, процес формування педагогічних умінь студентів, озброєння їх спеціальними прийомами викладання вимагає від викладачів СПД високого рівня компетентності, гуманізму і відбувається в педагогічній взаємодії (викладач—студент, студент—викладач) у конкретних ситуаціях, що вимагають доцільного використання методів і засобів. Така взаємодія можлива за умови, якщо викладач і студенти будуть ретельно готуватися до кожного практичного заняття: постійно працювати з новинками спеціальної літератури, знаходити щось нове, прогресивне, що вимагає перевірки і застосування; експериментувати, шукаючи найкращого, найкориснішого; відмовлятися від стереотипів (шаблонів) у своїй роботі, вдосконалювати прийоми власної праці. Така взаємодія сприятиме розвитку педагогічних здібностей студентів, їх швидкому й ефективному професійному навчанню.

Для того, щоб майбутній фахівець став майстром у розв'язанні педагогічних завдань, йому необхідно цілеспрямовано розвивати цілий комплекс педагогічних здібностей.

У додатках (таблиця 10) подана орієнтовна схема планування завдань навчальної практики із різних СПД, які конкретизуються в таблиці 11.

У додатках (таблиця 11) сформульовані завдання навчальної практики, зміст задалегідь набутої студентами теоретико-методичної інформації, частина якої набута на лекціях і «семінарських заняттях до кожного практичного заняття, прийоми педагогічної техніки, а також визначені можливі шляхи формування педагогічних умінь.

Послідовність, кількість і важкість завдань навчальної практики необхідно ускладнювати постійно й поступово, але вирішення їх не повинно впливати на зниження рухової активності студентів. У цьому студентам потрібно надавати повну самостійність, приходячи на допомогу лише в тих випадках, коли завдання навчальної практики виявилось для них непосильним.

Окрім заняття навчальної практики доцільно провести в школі.

Авторами фрагментів уроку, його частин і уроку в цілому є студент і викладач. Обидва вони відповідають за їх якість, оскільки студентів треба вчити не на помилках, а на позитивних прикладах. У процесі аналізу і обговорення цих занять саме на цих моментах треба зосередити основну увагу студентів.

Для поглибленого засвоєння методики проведення уроків, слід на кожному занятті з СПД виокремлювати різні сторони методики при прагненні методично правильно провести урок в цілому. Так, на одному уроці потрібно акцентувати увагу і зусилля студентів на прийомах активізації!, на інших — способах виконання вправ, методах організації навчальної діяльності студентів, використання наочності тощо. Це дасть можливість готуватись до заняття усім студентам групи, а не лише тим, хто проводить урок. Особливу

увагу необхідно звернути на навчання студентів аналізувати якість проведення занять з навчальної практики.

5.1. Завдання навчальної практики та шляхи їх реалізації

Подаємо орієнтовну схему планування професійно-педагогічно спрямованих завдань навчальної практики в циклі СПД (див додатки).

- Конспект занять з фізичного виховання
- Схема педагогічного аналізу уроку
- Зразок оформлення документації з техніки безпеки

Рекомендована література:

- Алексеев М. И.* Используя проблемные методы изложения //Вестник высшей школы. — 1977. — № 7. — С. 21—25.
- Апресян Г. З.* Ораторское искусство. — М.: Изд-во Моск. ун-та., 1972. — 162 с.
- З. Архангельский С. И.* Лекции по теории обучения в высшей школе. — М.: Высшая школа, 1974. — 384 с.
- Бондар А. Д.* «Семінарські заняття у вищій школі. — Київ: Вища школа, 1974.— 78 с
- Веников В. А.* Активизация слушателя прежде всего //Вестник высшей школы. — 1976. — № 12. — С. 28—33.
- Вергасов В. М.* Вопросы активизации самостоятельной деятельности студентов. — Киев: Вища школа, 1978. — 51 с.
- Вергасов В. М.* Проблемное обучение в высшей школе. — Киев: Вища школа, 1977. — 94 с.
- Воробьев А. А.* Лекция, лектор, аудитория //Вестник высшей школы. — 1974. — № 4. — С. 13—17.
- Гуревич И. А.* 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — Изд. 2-е, перераб. и доп. — Минск: Высшейшая школа, 1980. — 256 с.
- Ильина Т. А.* Лекция в высшей школе. — М.: Знание, 1977. — 77 с.
- Киреев А. Ф.* Лекция в высшей школе. — М.: Высшая школа, 1966. — 78 с.
- 12? Кобиляцький І. І.* Методи навчально-виховної роботи у вищій школі. — Львів: Вид-во Львів, ун-ту, 1970. — 199 с.
- Коронатов Г. А., Никандров Н. Д., Рау В. Г., Халиуллин Р. Н.* Инструмент для управления самостоятельной работой //Вестник высшей школы, 1976. - № 10. - С. 15-20.
- Линець М. М.* Основы методики розвитку рухових якостей. — Львів: Штабар, 1997.—204 с.
- Лишевський В. П.* Педагогическое мастерство ученого. — М.: Наука, 1975. — 119 с.
- Ломан В.* Бег, прыжки, метание / пер. с нем., предисл. Тер-Ованесяна И. А. — Изд. 2-е, доп. — М.: ФиС, 1985. — 159 с.
- Ляцук Р. П., Огнистий А.В.* Гімнастика: Навчальний посібник (у двох частинах). — 4.1. — Тернопіль: ТДПУ, 2000. — 164 с
- Ляцук Р. П., Огнистий А. В.* Гімнастика: Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. —Тернопіль: ТДПУ, 2001. — 212 с
- Никандров Н. Д.* Что такое хороший лектор //Вестник высшей школы, 1975. — № 2 — С. 53—58.
- Патуша В. Г.* Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. —Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 192 с
- Платонов В. М., Булатова М. М.* Фізична підготовка спортсменів. — Київ: Олімпійська література, 1995. — 319 с
- Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян П. А.* Обучение в спорте. — М.: ФиС, 1993.
- Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штнублер, Ф. Трогш / пер. с нем. — М.: ФиС, 1968. — 239.*

Стренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под общ.ред. В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. — М.: ФиС, 1976. — 272 с.

Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения.- М.: Педагогика, 1974.-185 с.

Шиян Б. М. Пануша В. Г. Теорія фізичного виховання. -Тернопіль: Збруч, 2000.- 183с

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підручник для студентів ВНЗ факультетів фізичного виховання і спорту). — Ч.І. — Тернопіль: Навчальна книга: Богдан, 2001. —232 с

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підручник для студентів ВНЗ факультетів фізичного виховання і спорту). — Ч.ІІ. — Тернопіль: Навчальна книга: Богдан, 2002. — 247 с

Штокман И. Г. Вузовская лекция. — Практические советы по методике преподавания учебного материала — Киев: Вища школа, 1981. — 150 с.

Юшкевич Т. П., Васюк В. Е., Буланов В. А. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов: Метод, пособие. — Минск: Полымя, 1978.- 240 с

Зразок оформлення документації з техніки безпеки

«Затверджую»

Директор школи № _____

Інструкція з техніки безпеки на уроках фізичної культури

1. Загальні вимоги до безпеки:

— до уроків фізичної культури допускаються студенти, які про йшли медогляд, інструктаж і знають правила техніки безпеки.

2. Вимоги до початку занять:

—одягнути спортивний костюм і взуття, що відповідають змісту занять і кліматичним умовам;

—перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів; ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі і перевірити у ній відсутність сторонніх предметів;

—у необхідних місцях приготувати гімнастичні матраци. Поверхня матраців повинна бути рівною;

—протерти гриф турніка сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;

—протерти сухою ганчіркою прилади для метання (гранату, диск, ядро);

—на заняттях з лижної підготовки одягнути легку, але теплу куртку, рукавиці, шапочку;

—перевірити стан і справність кріплення лиж.

3. Вимоги безпеки під час проведення занять:

—не виконувати вправи на гімнастичних приладах без дозволу вчителя або його помічників, а також без страховки;

—не перебувати близько до тих студентів, які виконують вправи на приладах;

—не виконувати стрибкові вправи на вологому, слизькому ґрунті;

—у зоні метання не повинно бути студентів, коли виконуються кидки приладів;

—передавати прилади для метання кидком — забороняється;

—якщо на уроці в ігровому залі використовується одночасно декілька м'ячів, потрібно бути уважним і в міру можливостей тримати їх у полі зору;

—під час виконання вправ поточним методом слідкувати за оптимальністю інтервалів між студентами (з метою запобігання зіткнень);

—на заняттях з лижної підготовки інтервал руху між студентами повинен становити 3—4 м на дистанції і не менше 25—35 м під час спуску вниз;

—після спуску на лижах треба обережно утримувати лижні палиці;

—під час проведення занять на відкритому спортивному майданчику і з лижної підготовки слід з собою мати укомплектовану аптечку.

4. Дії у разі непередбачених обставин:

—у разі появи в студента больових відчуттів у суглобах рук, ніг або поганому самопочутті — припинити заняття і сповістити про це вчителя;

—у разі отримання учнем травм потрібно терміново надати йому першу допомогу, сповістити адміністрацію школи і батьків про випадок; у разі необхідності відправити студента до найближчої лікарні або викликати швидку допомогу;

—у разі виникнення пожежі у спортивному залі — негайно припинити заняття, вивести студентів із залу, сповістити відповідні служби і директора, а самому безпосередньо почати ліквідацію пожежі.

5. Вимоги безпеки після закінчення занять:

—прибрати спортивний інвентар у місцях його зберігання;

—ретельно вимити руки з милом і обличчя.

Таблиця 10

Завдання навчальної практики в циклі СПД

| № завдання навчальної практики | Спортивно-педагогічні дисципліни з методикою викладання | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|----|-----|------------|---|----|--------------|----|---|----------------|-----|----|----------------|----|-----|----------|---|--------------|-----|-----------------------------------|---|--------|--|--|
| | Гімнастика | | | Музритміка | | | Рухливі ігри | | | Легка атлетика | | | Спортивні ігри | | | Плавання | | Лижний спорт | | Спорт. боротьба і худ. гімнастика | | Туризм | | |
| | Курс | | | Курс | | | Курс | | | Курс | | | Курс | | | Курс | | Курс | | Курс | | Курс | | |
| | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | | |
| 1 | x | x | x | x | x | x | X | | x | x | x | | x | x | x | | x | x | | x | | x | | |
| 2 | x | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | |
| 3 | x | x | x | | x | x | X | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | x | x | | | x | x | | | x | x | x | | | | | | | | | x | x | | | |
| 5 | x | x | | | x | x | | | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | | |
| 6 | x | x | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | | |
| 7 | x | x | | | x | x | | | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | | |
| 8 | x | x | x | | x | x | X | | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | | |
| 9 | x | x | x | | x | x | X | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | x | x | | x | x | X | | x | x | | | | | | | | | | | x | | | |
| 11 | | x | x | x | x | x | X | | x | x | | | | | | | | | | | x | x | | |
| 12 | | | x | x | | | x | | | | | | | | | | | | | | x | x | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | | x | x | x | x | | | x | x | x | | x | x | x | x | x | x | x | |
| 14 | x | | | | | | x | | | | x | | | | x | | x | x | |
| 15 | x | x | | | x | | x | x | | | x | x | | | x | | x | x | x |
| 16 | | x | X | x | x | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | x | X | x | x | | | x | x | x | | x | x | x | x | | x | x | |
| 18 | | x | X | x | x | | | x | x | x | | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 19 | x | x | X | x | x | | x | x | x | x | x | x | x | x | | x | x | x | |
| 20 | | x | X | x | | | | x | x | x | | x | x | x | x | x | | x | |
| 21 | | | X | x | | | | x | x | | | x | x | x | x | | | | |
| 22 | | | X | x | x | | | x | x | | | x | x | | x | x | x | | |
| 23 | | x | X | x | x | | | x | x | x | | x | x | x | x | x | x | x | |
| 24 | | x | X | x | x | | | x | x | x | | x | x | x | x | x | x | x | |
| 25 | | x | X | x | x | | | x | x | x | | x | x | x | x | x | x | x | |
| 26 | | x | X | x | x | | | x | x | | | x | x | | | | | | |
| 27 | | | X | x | x | | | x | x | x | | x | x | x | | | x | x | |
| 28 | | x | X | x | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | X | x | x | x | | | x | x | | | x | x | x | x | x | x | |
| 30 | | | | x | | | | | x | | | | x | | x | x | x | | x |
| 31 | | | X | x | | x | | | x | x | | | x | x | x | x | x | x | |
| 32 | | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | |
| 33 | | | | x | | | | | x | | | | x | | x | x | x | | |
| 34 | | | X | x | x | x | | | x | x | | | x | x | | x | x | x | |

Послідовність реалізації завдань навчальної практики

| № з/п | Завдання навчальної практики | № з/п | Теоретико-методична підготовка студентів | № з/п | Орієнтовні шляхи формування педагогічних умінь |
|-------|--|-----------------------|--|---------------------------------|--|
| | Навчити подавати команди для оперативного управління діяльністю групи | 1 2 | Постановка командного голосу Бути уважним і спостережливим | 1 2 3 4 5 6 7 | При шикуванні При поворотах на місці і в русі При перешикуванні на місці і в русі При пересуванні При розмиканні і змиканні При переведенні відділень до наступного місця (виду) занять При проведенні ЗРВ |
| | Навчити термінологічно правильно називати і записувати ЗРВ без предметів | 1 1 2 3 4 | Скласти декілька (5-6) комплексів ЗРВ без предметів Термінологічна правильність мовлення Дикція мовлення Виразність мовлення Темп мовлення | 1 2 3 4 | Назва окремих поз і рухів Термінологічна назва ЗРВ «хором» з одночасним їх виконанням Виконання ЗРВ за їх термінологічною назвою Взаємо навчання ЗРВ і взаємоконтроль за правильною термінологією у їх назві |
| | Навчити термінологічно правильно називати і записувати ЗРВ з предметами | 1 1 2 | Скласти комплекси ЗРВ з предметами (гімнастична палиця, скакалка) Дикція мовлення Виразність | 1 | Виконання комплексу ЗРВ спочатку без предметів, а потім з різними предметами за |

| | | | | | |
|---|--|-------------|---|-------------|---|
| | | 3 | мовлення Зацікавити, заохотити запропонованими вправами | | принципом споріднених рухів. Взаємо навчання ЗРВ і взаємоконтроль за правильною термінологією у їх назві. |
| | Навчити роздавати і збирати дрібний інвентар | 1 | Зробити рисунки розміщення і збереження дрібного інвентарю у спортивному залі | 1 2 | Роздача і збирання дрібного інвентарю за дорученням викладача Способи роздачі і збирання дрібного інвентарю за спеціально створеними ситуаціями. |
| 5 | Навчити переносити, розташовувати, установлювати, прибирати, перевіряти надійність кріплення й устаткування; піднімати та переносити вантаж | 1 2 | Скласти план розміщення приладів та устаткування в спортивному залі та на спортивному комплексі Скласти комплекс ЗРВ на лаві | 1 | Виконання доручень викладача: а) перенесення, встановлення та перевірка надійності кріплення спортивного обладнання; б) піднімання та перенесення вантажів в) взаємоконтроль і взаємоперевірка якості виконання доручень викладача |
| | | 1 2 3 | Бути уважним і спостережливим. Орієнтуватись в обстановці, бачити і розуміти реакцію групи, встановлювати контакти. Постановка командного голосу | | |
| 6 | Навчити правильно обирати позицію тулуба (анфас, профіль) під час демонстрації ЗРВ | 1 1 2 | Скласти комплекс ЗРВ без предметів Подолання нерішучості і самообілізація. Гарне здорове тіло і постава | 1 2 3 | Почергове проведення комплексів ЗРВ Взаємо навчання комплексів ЗРВ Виконання тестових завдань з питань показу ЗРВ |

| | | | | | |
|---|--|----|--|---|---|
| 7 | Навчити правильно вибирати місце для управління групою | 1 | Визначати (графічно) місцезнаходження викладача в 5 – 6 ситуаціях навчальної діяльності студентів на заняттях з різних СПД | 1 | Виконання доручень викладача: а) провести комплекс ЗРВ у русі б) провести комплекс ЗРВ на місці (в колоні, шерензі, колі тощо); в) провести комплекс ЗРВ у присутності сторонніх людей (батьків, викладачів тощо). |
| | | 1 | Бути уважним і спостережливим. | | |
| 8 | Навчити правильно розміщати групу для спостереження за виконанням вправи, демонстрації помилки | 2 | Подолання нерішучості і самооблізація. Культура рухів, що відображають доброзичливість, спокій і впевненість | | |
| | | 1 | Скласти 3 -4 комплекси ЗРВ біля і на гімнастичній стійці | 1 | Демонстрація вправ під різним ракурсом спостереження |
| | | 1 | Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших. Гумор | 2 | Демонстрація вправ з акцентом на різні об'єкти спостереження 3 |
| | | 2. | | 3 | Демонстрація вправ з акцентом на різні об'єкти спостереження Моделювання розміщення групи з урахуванням техніки й умов виконання різноманітних вправ |
| 9 | Навчити виконувати функції капітана команди, старшого у відділенні, чергового групи, ведучого в рухливих іграх | 1 | Описати зміст, правила та організації 2 – 3-х рухливих ігор. | 1 | Почергове виконання доручень викладача: а) чергового групи б) старшого у відділенні в)капітана команди г) ведучого в рухливих іграх. |
| | | 1 | Створення оптимального настрою. | | |
| | | 3 | Бути уважним і спостережливим Стриманість у | | |

| | | | стресових ситуаціях | | |
|----|---|-----------------------|--|---------|--|
| 10 | Навчити складати і проводити комплекси вправ для загальної і спеціальної розминки відповідно до завдань практичного заняття | 1 2 1 | Скласти комплекс вправ для загальної розминки Скласти комплекс вправ для спеціальної розминки Зацікавити. Заохотити запропонованими вправами. Створення оптимального настрою. Бути уважним і спостережливим. | 1 2 | За дорученням викладача провести комплекс вправ для загальної розминки: а) на місці (в колі) б) в русі Провести або виконати індивідуально комплекс вправ для спеціальної розминки |
| 11 | Навчити використовувати прийоми регулювання навантаження під час виконання ациклічних і циклічних вправ | 1 1 2 3 | Скласти комплекс ЗРВ з використанням різноманітних прийомів регулювання навантаження Бути уважним і спостережливим Орієнтуватися в обстановці, бачити і розуміти реакцію групи, встановлювати контакти Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших. | 1 2 | За дорученням викладача провести комплекс ЗРВ з використанням різноманітних прийомів регулювання навантаження Скласти графік вимірювання пульсу (фізіологічну криву) |
| 12 | Навчити визначити ЧСС в процесі виконання фізичних вправ | 1 2 1 2. | Скласти комплекс вправ для розвитку однієї фізичної якості (сили, гнучкості тощо) Бути уважним і спостережливим. | 1 2. | Підрахунок ЧСС (власного пульсу) після виконання фізичних вправ різної інтенсивності і обсягу. Взаємо визначення |

| | | | | | |
|----|--|-----------------------|--|---------|---|
| | | | Орієнтуватися в обстановці, бачити і розуміти реакцію студентів, встановлювати контакти. | | ЧСС після виконання вправ |
| 13 | Навчити діагностувати рівень засвоєння фізичної вправи: - на рівні умінь; - на рівні навички; - на рівні умінь вищого порядку | 1 2 | Скласти комплекс підвідних вправ до основної вправи (за вибором студента) Підібрати методичні прийоми для вдосконалення основної вправи (за вибором студента) | 1 2. | Взаємо навчання із застосуванням підвідних вправ. Провести діагностику (тестування) з метою визначення: а) психологічної готовності; б) власне «фізичної готовності»; в) рухового досвіду (фонд набутих раніше рухових умінь, навичок і безпосередньо пов'язаних з ними знань) |
| | | 1 2 | Бути уважним і спостережливим. Орієнтуватися в обстановці, бачити і розуміти реакцію студентів, встановлювати контакти | | |
| 14 | Навчити проводити контрольні випробування (тестування) з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей | 1. 1 2 | Скласти комплекси вправ для розвитку: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Бути уважним і спостережливим. Створення оптимального настрою. | 1 2. | Провести контрольні випробування (контрольні вправи, тести). Вести систематичний контроль за динамікою розвитку фізичних якостей |
| 15 | Навчити використовувати різні способи інформування про вправу та способи проведення ЗРВ | 1 1 2 3 4 | Скласти комплекс без предметів Дикція мовлення Темп мовлення Термінологічна правильність мовлення Зацікавити, заохотити запропонованими | 1 | Провести комплекс ЗРВ з різним способом інформування про кожну вправу. а) демонстрація і назва одночасно б) тільки назва вправи. в) тільки |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | | | вправами. | | демонстрація вправи Ситуативне використання способів проведення ЗРВ |
| 16 | Навчити використовувати музичний супровід та звукові сигнали у навчанні фізичних вправ та управлінні групою | 1 | Скласти комплекс ЗРВ у колі | 1 | За дорученням викладача провести комплекс ЗРВ у колі під музичний супровід Провести комплекс ЗРВ з використанням різних звукових сигналів для управління групою |
| | | 1 | Дикція мовлення Темп мовлення Термінологічна правильність мовлення Зацікавити, заохотити запропонованими вправами. | 2 | |
| | | 2 | | 2 | |
| | | 3 | | | |
| 4 | | | | | |
| 17 | Навчити добирати засоби і методи розвитку фізичних якостей | 1 | Знати призначення словесних методів навчання | 1 | Провести декілька практичних занять із застосуванням словесних методів навчання на конкретній фізичній вправі (через повний дидактичний цикл навчання) |
| | | 1 | Бути уважним і спостережливим Орієнтуватися в обстановці, бачити і розуміти реакцію студентів, встановлювати контакти | 2 | |
| 2 | | | | | |
| 18 | Навчити використовувати прийоми методу слова | 1 | Знати призначення словесних методів навчання | 1 | Провести декілька практичних занять із застосуванням словесних методів навчання на конкретній фізичній вправі (через повний дидактичний цикл навчання) |
| | | 1 | Виразність і образність мовлення Темп мовлення Багатство відтінків мовлення Дикція мовлення | 2 | |
| | | 3 | | 2 | |
| | | 4 | | | |
| 4 | | | | | |
| 19 | Навчити використовувати пряму наочність | 1 | Володіти взірцевою демонстрацією змагальних вправ шкільної програми | 1 | За дорученням викладача виконувати функції старшого у відділенні і демонструвати |
| | | 1 | Культура рухів, що відображають | | |

| | | | | | |
|----|--|-------------|---|-------------|---|
| | | | доброзичливість, спокій і впевненість Гарне здорове тіло і постава | | вправу |
| 20 | Навчити використовувати опосередковану наочність | 1 | Скласти навчальні картки: картки – посібники; контрольні картки; картки-завдання; картки з домашніми завданнями | 1 | Використання технічних засобів у навчанні фізичних вправ. Використання навчальних карток за їх цільовим призначенням |
| | | 1 2 3 | Лексичне багатство Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших. Бути уважним, спостережливим. | | |
| 21 | Навчити використовувати практичні методи навчання і методичні прийоми вправління | 1 2 | Скласти серії навчальних завдань до основної змагальної вправи (за вибором студента). Скласти комплекс підвідних вправ, розучування основної фізичної вправи (за вибором студента) | 1 | За дорученням викладача проводити окремі фрагменти основної частини заняття з використанням практичних методів навчання: а) в цілому; б) за частинами; в) підвідних вправ; г) змагального методу; д) ігрового методу е) методу припису алгоритмічного типу. |
| | | 1 | Міміка і пантоміма Зацікавити, заохотити запропонованими вправами. | | |
| 22 | Навчити оцінювати техніку виконання фізичних вправ | 1 | Розробити критерії оцінки техніки виконання фізичної вправи (за вибором студента) | 1 2 3 | Оцінка техніки виконання фізичних вправ за допомогою оціночного судження) Взасмооцінка |

| | | | | | |
|----|---|------------------|--|---|---|
| | | | | 4 | техніки виконання фізичних вправ Самооцінка техніки виконання фізичних вправ Оцінка результату виконання фізичних вправ за допомогою тестування |
| 23 | Навчити визначати причини помилок при виконанні фізичних вправ та знаходити шляхи їх усунення | 1 | Скласти комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями (м'ячами тощо) | 1 | Створення ситуативних завдань у навчанні фізичних вправ: а) визначити, якого компонента готовності не вистачає для якісного виконання вправи; б) знайти найефективніші шляхи усунення помилок при виконанні фізичних вправ. |
| | | 1 2 3 4 | Дикція мовлення Постановка голосу Бути уважним і спостережливим Зацікавити, заохотити запропонованими вправами. | | |
| 24 | Навчити проводити окремі частини заняття з використанням різних способів виконання фізичних вправ | 1 | Скласти комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями (м'ячами тощо) | 1 | За дорученням викладача провести комплекс ЗРВ у підготовчій частині заняття, використавши: |
| | | 1 2 3 4 | Дикція мовлення Постановка голосу Бути уважним і спостережливим Зацікавити, заохотити запропонованими вправами. | 2 | а) роздільний спосіб виконання вправ; б) поточний спосіб виконання вправ; в) виконання вправ за розділами; Виконання вправ в основній частині заняття різними способами: а) одночасне виконання вправ; |

| | | | | | |
|----|--|----|--|---|--|
| | | | | | б)почергове виконання вправ;в) потокове виконання вправ; г) поперемінне виконання вправ; д) позмінне виконання вправ. |
| 25 | Навчити використовувати звукові, зорові і світлові орієнтири; нестандартне обладнання, комбіновані прилади | 1 | Скласти програму навчання окремо взятої вправи з використанням звукових, зорових і світлових орієнтирів; нестандартного обладнання, комбінованих приладів. | 1 | За дорученням викладача провести основну частину заняття з використанням звукових, зорових і світлових орієнтирів. Навчання фізичних вправ за допомогою комбінованих приладів. Тестування з питань методики навчання фізичних вправ. |
| | | 1 | Запитувати, аналізувати | | |
| | | 2. | відповіді, розуміти інших. Бути уважним і спостережливим. | 3 | |
| 26 | Навчити проводити інструктаж з техніки безпеки при проведенні практичних занять з СПД | 1 | Скласти зміст (основні пункти) інструктажу, враховуючи особливості змісту практичних занять з СПД | 1 | За дорученням викладача провести в групі інструктаж з техніки безпеки перед початком проведення практичного заняття |
| | | 1 | Переконливість | | |
| | | 2 | мовлення Стриманість у стресових ситуаціях | | |
| 27 | Навчити використовувати різноманітні методи організації навчальної діяльності студентів | 1 | Скласти конспект практичного заняття | 1 | За дорученням викладача провести окрему частину заняття з використанням: а) фронтального методу організації діяльності |
| | | 1 | Бути уважним і спостережливим. | | |
| | | 2 | Запитувати, | | |
| | | 3 | аналізувати | | |

| | | | | |
|----|--|------------------|--|--|
| | | | <p>відповіді, розуміти інших. Зняття напруги і хвилювання</p> | <p>студентів б) групового; в) індивідуального г) методу «колового тренування»</p> |
| 28 | Навчити застосовувати прийоми страхування і самострахування | 1 | Описати техніку фізичної вправи та можливі прийоми її страхування | 1 За дорученням викладача виконати: а) власне страхування; б) фізичну допомогу; в) підтримку; г) підштовхування д) групове страхування е) самострахування |
| | | 1 2 3 4 | <p>Подолання нерішучості і самообілізація Бути уважним і спостережливим Стриманість у стресових ситуаціях Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших</p> | |
| 29 | Навчити проводити заняття з акцентом на певні аспекти методики | 1 | Скласти окремі ситуаційні завдання з акцентом на певні аспекти їх методики | 1 За дорученням викладача провести фрагмент практичного заняття з акцентом на: а) індивідуалізацію завдань, засобів і методів цілеспрямованого впливу на учнів; б) застосування різноманітних форм показу; в) активізацію пізнавальної діяльності студентів; г) оздоровчий ефект практичного заняття д) виховання в процесі навчально- |
| | | 1 2 3 4 | <p>Перевтілення. Гра Бути уважним і спостережливим Орієнтуватися в обстановці, бачити і розуміти реакцію студентів, встановлювати контакти Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших</p> | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | | | | тренувальної роботи; ж) виховання фізичних якостей з) форми оцінювання учнів |
| 30 | Навчити вирішувати завдання навчання і виховання за спеціально створеними ситуаціями, і тими, що виникають спонтанно | 1 | Розробити 2 -3 ситуаційних завдання і показати шляхи їх реалізації | 1 Колективне вирішення ситуаційних завдань навчання і виховання, що виникають спонтанно в процесі проведення практичних занять. Вирішення ситуаційних завдань, запропонованих студентами і викладачем. |
| | | 1 | Перевтілення. Гра | |
| | | 2 | Стриманість у стресових ситуаціях | |
| | | 3 | Бути уважним і спостережливим | |
| | | 4 | Подолання нерішучості і самообілізація | |
| | | 5 | Переконливість мовлення | |
| 31 | Навчити складати положення про змагання і програми змагань | 1 | Скласти з кожної СПД «Положення про змагання і програму змагань» | 1 Провести конкурс на краще положення про змагання і програму змагань |
| 32 | Навчити жестикуляції суддів: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, спортивна боротьба. | 1 | Скласти картки і вивчити, що означає кожен жест судді | 1 Провести тестування з питань суддівства змагань |
| | | 1 | Стриманість у стресових ситуаціях | 2 Суддівство змагань в групі |
| | | 2 | Бути уважним і спостережливим | 3 Суддівство змагань на курсі |
| | | 3 | Подолання нерішучості і самообілізація | 4 Суддівство міських, обласних змагань |
| | | 4 | Міміка і пантоміміка | |
| 33 | Навчити виконувати обов'язки: - головного судді; | 1 | Знати правила суддівства змагань з усіх СПД | 1 Провести змагання з усіх СПД в групі, на курсі, на |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | - членів суддівської колегії Членів мандатної комісії Членів культурномасової комісії | 1 | Стриманість у стресових ситуаціях Бути уважним і спостережливим Виразність і образність мовлення Запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших Одяг і зачіска | факультеті Взяти участь у суддівстві змагань міста. Району, області. Проведення семінарів суддів |
| 34 | Навчити проводити психологопедагогічний аналіз практичного заняття за окремими компонентами (розділами) та в цілому. | 1 | Скласти протокол хронометрування практичного заняття | 1 За дорученням викладача проводити психологопедагогічний аналіз практичного з акцентом на окремий його компонент (розділ). Почергове проведення психологопедагогічного аналізу практичного заняття з реалізації завдань навчальної практики студентів. |

| | | | | | |
|-------------------|---|--|--|---|---|
| <p>1</p> <p>2</p> | <p>Зміст для предметного уроку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийом-передача м'яча двома руками зверху за головою; - нижня пряма подача; <p>2</p> <p>Зміст для комплексного уроку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кидок м'яча в русі після двох кроків; - біг на 100 м. | <p>3.</p> <p>Знання основних вимог техніки виконання рухових дій.</p> <p>4.</p> <p>Знання з організації і методик проведення самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>5.</p> <p>Контроль знань:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усне опитування; - опитування за допомогою контрольних карток; - письмові роботи. | <ul style="list-style-type: none"> - тривалість перерв і зміна їх характеру; - часткова зміна способу виконання вправ; - темп виконання вправ; - зміна вихідного положення і ін. | <p>4. Способи виконання вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одночасний; - по черговий; - поточковий; - поперемінний; - позмінний. <p>5. Методи організації діяльності учнів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фронтальний; - груповий; - індивідуальний; - метод колового тренування | <p>3. Словесні методи навчання:</p> <p>розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, команда, підрахунок, самопроговорювання</p> <p>4. Метод демонстрації:</p> <ul style="list-style-type: none"> - безпосередній показ; |
|-------------------|---|--|--|---|---|

