

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Шалар О.Г.

ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

навчально-методичний посібник для студентів
напряму підготовки (спеціальності) «Фізичне виховання*»

Херсон

2014

УДК

ББК

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

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

Шалар О.Г.

Практикум з психології фізичного виховання: Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2014. – с.

У навчально-методичному посібнику міститься матеріал для закріплення знань студентів факультету фізичного виховання та спорту за напрямком підготовки «Фізичне виховання*» з психології фізичного виховання, а також формування практичних навичок та вмінь діагностики психічних процесів, станів та властивостей особистості учнів і вчителя.

Посібник призначений для студентів, викладачів психології фізичної культури, слухачів післядипломної освіти, вчителів.

Рецензенти:

Блинова О.С. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та соціальної психології ХДУ.

Белан Г.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології й освітнього менеджменту ХДУ.

ВСТУП

Необхідність у побудові курсу «Психологія фізичного виховання» пов'язане, в першу чергу, з допомогою майбутнім вчителям фізичної культури зрозуміти свою діяльність, скласти за нею уявлення з урахуванням психологічних знань.

Як показала практика викладання цього курсу, теоретичні відомості краще сприймаються, якщо пов'язуються з їх майбутньою професійною діяльністю.

Основною метою цієї навчальної дисципліни є підготовка студентів до практичної діяльності вчителя фізичної культури (не тільки як предметника, але й як педагога-вихователя); проведення елементарної науково-пошукової роботи; організації навчально-виховного процесу в спортивній секції.

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

У першому змістовному модулі розкривається психологічні характеристики учнів як об'єкту діяльності вчителя фізичної культури.

Другий змістовний модуль присвячений суб'єкту педагогічної діяльності, організатору позакласної фізкультурно-спортивної і секційної роботи – вчителю фізичної культури. Саме в цьому модулі розкривається найважливіший аспект діяльності вчителя – це педагогічне спілкування та побудова міжособистісних взаємин у фізичному вихованні та спорті.

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

Викладений у посібнику курс міцно пов'язаний із дисципліною «Педагогіка фізичного виховання», де окрім дидактики та виховання в процесі занять фізичною культурою представлена специфіка діяльності вчителя фізичної культури та шляхи активізації і формування колективу учнів.

Структуру і зміст навчально-методичного посібника «Практикум з психології фізичного виховання» можна використовувати для побудови віртуального (дистанційного) навчання студентів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І
«УЧНІ ЯК ОБ'ЄКТИ ТА СУБ'ЄКТИ ПІЗНАННЯ НА УРОКАХ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Модуль 1. «Вступ у психологію фізичної культури»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 1.

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

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Розкрити теоретико-методичні підходи до вивчення психології фізичного виховання та спорту як науки, специфіку методів та методики психологічних досліджень.

Основна проблема: правильно визначити вчителю фізичної культури зміст та методи педагогічного процесу, адекватно сприймати особливості окремих учнів і колективів школярів, раціонально організовувати їх навчальну та позакласну фізкультурно-спортивну діяльність.

Провідна ідея: психологія фізичної культури. займається вивченням людей і особливостями їх поведінки в спортивній діяльності. Фахівці у цієї галузі визначають принципи і розробляють рекомендації, що сприяють заняттю спортом дорослих і дітей, дозволяють їм одержувати певну користь від занять спортом і фізичною культурою, а також займаються проведенням досліджень, навчанням і консультуванням.

План:

1. Предмет психології фізичної культури
2. Педагогічна спрямованість психології фізичного виховання.
3. Психологія спорту як наука.

Обрані методи: лекція-бесіда, системно-структурний аналіз

Обладнання: логічно-структурні схеми

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

Рекомендована література:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
2. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 384 с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.
5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

Текст лекції 1 «Вступ у психологію фізичної культури»

1.1.Предмет психології фізичної культури

Як вважають американські психологи (Р.С.Уэйнберг, Д. Гоулд), «**психологія фізичної культури** займається вивченням людей і особливостями їх поведінки в спортивній діяльності». Фахівці в області психології фізичної культури *визначають принципи і розробляють рекомендації*, що сприяють заняттю спортом дорослих і дітей, дозволяють їм одержувати певну користь від занять спортом і фізичною культурою..., а також займаються... проведенням досліджень, навчанням і консультуванням [4, с.12].

На думку Е.М. Гогонова і Б.І. Мартынова, «**психологія фізичного виховання і спорту** – це та область психологічної науки, що вивчає **закономірності** прояву, розвитку і формування психіки людини в **специфічних умовах** фізичного виховання і спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної і змагальної діяльності». Зазначені **закономірності** є **об'єктом** дослідження даної науки [2].

За мірою розвитку психологічної науки об'єктом вивчення стала не сама душа, а її прояви – **психічні явища**. За звичай виділяють три великі групи психічних явищ: *психічні процеси, психічні властивості особистості та психічні стани* [6].

Психічні процеси – психічні явища в їх динаміці, становленні і розвитку, в часі. Психічні процеси називають також психічними функціями. За допомогою психічних функцій (процесів) здійснюється пізнання оточуючого світу. Засвоєння знань і навичок, навчання і діяльність. Розрізняють наступні основні види психічних процесів: *відчуття, сприйняття, пам'ять, уявлення, мислення, мова, почуття (емоції), воля*, які згруповані у три основних класи – *пізнавальні, емоційні та вольові*. У своїй сукупності психічні процеси складають психіку людини [6].

Психічні властивості – це індивідуально-психологічні особливості, які відрізняють людей один від одного, визначають їх типологічні і індивідуальні відмінності. До психічних властивостей особистості відносяться *темперамент, характер, здібності, потреби, мотиви* [6].

Психічні стани – одна із форм психічних явищ у людській діяльності, спілкуванні, поведінці, що характеризують тимчасову динаміку психічної діяльності. Виділяють *стомлення, емоційне напруження (стрес), монотонію* та інші психічні стани [6].

Всі психічні явища тісно взаємопов'язані. Так психічні процеси завжди протікають на фоні певних психічних станів, а індивідуальні відмінності у психічних процесах виступають у якості характеристик психічних властивостей [6].

Основне **завдання психології фізичного виховання і спорту** – допомогти раціонально вирішити практичні питання загальноосвітнього, освітнього і виховного характеру на основі аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні [6].

Специфіка занять фізичними вправами визначає **предмет** психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту. Їм є людина, що свідомо опановує рухами свого тіла, уміннями цілеспрямовано переміщати його в часі і просторі за допомогою власних зусиль. З цією **метою** людина розвиває фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість), удосконалює психічні процеси, стан і якості особистості. Вона вчиться керувати собою в різних умовах

спортивної діяльності (сприяння, протидія), формує... уміння і навички, необхідні для успішної реалізації фізичної і психічної активності в умовах власної життєдіяльності. [2, с.4].

Предмет психології спорту (за Г.В. Ложкіним) – психологічні компоненти, які спонукають, контролюють і регулюють активність спортсмена у виконавчих діях, а також властивості особистості, через які ця активність реалізується.

Психологія спорту пов'язана з теорією спорту, яка інтегрує наукові основи професійної діяльності спеціалістів різного профілю.

1.2. Педагогічна спрямованість психології фізичного виховання.

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

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

Система занять у фізичному вихованні практично *відповідає* дидактичним принципам і нормам організації педагогічного процесу, однак має свої специфічні **особливості**. По-перше, це безупинний багаторічний процес, що поширюється на всі періоди життя кожної людини, починається відразу після народження. По-друге, це процес, зміст і форми якого завжди знаходяться в залежності від особливостей, закономірностей, властивих віковий періодизації розвитку людини.

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

Онтогенез – сукупність перетворень, що зазнає організм людини від зародження до кінця життя [СЭС, с.929].

Розгортаючись по природних законах, *процес фізичного розвитку* знаходиться у певній залежності від конкретних умов життя і діяльності людини. У цьому випадку **фізичне виховання** відіграє особливу роль. Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності вікової періодизації, можна

створювати і певні *умови*, що дозволяють забезпечити оптимізацію розвитку життєво важливих фізичних якостей, рухових здібностей і умінь, кращих для формування особистості окремої людини і суспільства в цілому.

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

З огляду на те, що *психологія – наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності*, можна зробити висновок, що **основне призначення психології фізичного виховання – це оптимізація освітньо-виховного процесу**, що здійснюється в типових *формах* фізичної культури, з урахуванням закономірностей й особливостей психічного розвитку в процесі формування особистості людини.

Таким чином, **психологія фізичного виховання** міцно пов'язана із педагогікою, а її зміст складає коло питань, пов'язаних з розглядом *психологічних особливостей* як учителя фізичної культури, так і учнів, а також організації педагогічного процесу.

1.3. Психологія спорту як наука.

Психологія спорту – це галузь психологічної науки, що вивчає та досліджує *закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань*.

Спортивна діяльність дуже специфічна: вона істотно відрізняється від інших видів діяльності, по-перше, цілями, по-друге, способами їх досягнення.

Сфера **спортивної діяльності** містить у собі підготовку до змагань (тренування) і участь у них, що вимагає від спортсменів спеціальних якостей, навичок, знань і умінь, а також граничної напруги фізичних і духовних сил.

Спілкування усередині спортивних команд чи груп теж дуже *специфічно*, і керування ними вимагає спеціальних знань і умінь, тому психологія спорту *враховує* положення загальних психологічних знань, але будується в основному на результатах власних досліджень. У ній виділяються свої **розділи психології**: 1)

навчання і виховання в спорті; 2) фізична, технічна і тактична підготовка спортсменів; 3) психологічні особливості особистості спортсмена, тренера, керівника спортивної команди (групи), 4) психологія спортивного колективу; 5) психодіагностика і спортивна психогігієна й ін.

Велике значення для спортивної практики мають розділи, у яких вивчаються особливості окремих видів спорту (психологія футболу, шахів, легкої атлетики тощо)...**Психологія спорту** покликана *розкривати закономірності психічної діяльності спортсменів і тренерів* у конкретних специфічних умовах тренувань і змагань, щоб за допомогою *спеціальних психологічних методів і засобів* зробити процес підготовки й участі спортсменів у змагальній боротьбі оптимальним і продуктивним.

Більшість досліджень в області психології фізичної культури переслідують дві мети: а) вивчення впливів психологічних факторів на фізичну активність і б) вивчення впливу занять спортом і фізичними вправами на фізичний розвиток і психічне здоров'я осіб, що займаються (див. табл. 1)

Таблиця 1.

Основні напрямки досліджень в області психології фізичної культури

<i>Мета 1: зрозуміти вплив психологічних факторів на фізичну підготовку</i>	<i>Мета 2: зрозуміти вплив фізичної активності на психічний розвиток</i>
Як впливає стан тривоги (занепокоєння) на точність виконання вільного кидка в баскетболі?	Чи знижують заняття бігом почуття занепокоєння і депресії?
Як впливає заохочення і покарання тренера на згуртованість команди?	Чи виховує юнацький спорт надмірну агресивність?
Чи сприяє метод ідеомоторного тренування прискоренню відновлюваних процесів у спортсменів і осіб, що не займаються?	Чи сприяють щоденні заняття фізичною культурою вихованню почуття власної гідності?

Фахівці в області спортивної психології займаються головним чином проведенням досліджень, навчанням і консультуванням.

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

Можна визначити місце психології й у системі спортивних наук: **філософські основи** спорту – загальнотеоретична підстава для психології спорту, **соціальні основи** дають йому соціальну орієнтацію, а **природні** – виявляють «природну» організацію суб'єкта спортивної діяльності, створюючи матеріальну основу психології спорту.

У свою чергу, усі ці основи спортивної наукової бази мають зворотний зв'язок із психологією спорту: **філософські основи** черпають відповідний матеріал (психологічні дані про суб'єкта спортивної діяльності) для філософського узагальнення; **соціальні** – використовують дані психологічних досліджень при вирішенні соціальних проблем спорту; а **природні**, з огляду на психологічні закономірності й особливості спортивної діяльності людини, виділяють більш значимі сторони людського організму в сфері спорту.

Психологія спорту – детермінується двома науками: *психологічної і спортивною*. Спортивні науки покликані створювати сферу теоретичних знань в області спортивної діяльності людини. Вони спрямовані на розробку основ фізичної, технічної і тактичної підготовки і діяльності спортсмена для створення оптимальних умов індивідуальної і колективної готовності до змагань і успішного виступу в них. Якщо говорити про *психологічну основу* підготовки спортсменів до змагань, то варто пам'ятати, що саме психологія, як наука, вивчає закономірності поведіння, стан і діяльність людини в цілому.

Спортивна діяльність знаходиться у великій залежності від **психологічних факторів і процесів, стану, поведіння людини**: його мотиваційної й емоційної сфер, індивідуальних здібностей, темпераменту і рис характеру, вольових якостей і функціональних особливостей мислення, пам'яті, уваги та ін.

Наука являє собою не просте нагромадження *фактів*, отриманих у результаті ретельних *спостережень*, а **процес чи метод вивчення** на підставі систематичної, контрольованої емпіричної і критичної фільтрації інформації, що здобувається з досвідом. У відношенні психології...завдання полягають у тому, щоб *описати, пояснити, передректи і забезпечити контроль поведіння*.

Загальні рекомендації використання науки:

1. Науковий метод диктує необхідність системного підходу до вивчення питання. Він включає стандартизацію умов (... оцінка мотивації підлітків до самостійних занять фізичною культурою).
2. Науковий метод також припускає контроль умов. Ключові перемінні чи елементи дослідження (...навчання прийомам виконання фізичних вправ на силу чи зміну мотивації до сам. занять) є основним об'єктом вивчення; інші перемінні ретельно контролюються (... особа, що навчає), щоб не допустити впливу на взаємозв'язок.
3. Науковий метод є емпіричним, тобто він заснований на досвіді. Об'єктивні дані повинні підтверджувати припущення, і ці дані чи докази можуть піддаватися оцінці зі сторони.
4. Науковий метод є критичним, тобто він включає ретельну оцінку дослідника й інших учених. Критичний аналіз ідей і робіт забезпечує надійність висновків. [4, с.21-22].

Кінцевою метою вченого є **теорія** – *ряд взаємозалежних **фактів**, що являють собою системний погляд на визначене **явище** з метою охарактеризувати і пояснити його.*

Дослідження припускає *спостереження чи оцінку факторів* дослідником без якої-небудь зміни зовнішніх умов...Дослідження характеризуються обмеженою можливістю ідентифікувати випадкові зв'язки між факторами.

Експерименти відрізняються від досліджень тим, що вчений маніпулює перемінними в процесі спостереження за ними, а потім вивчає, як зміна однієї перемінної впливає на зміни інших...*Визначення випадкових взаємозв'язків – головна перевага експерименту в порівнянні з дослідженням.*

Критерії оцінки досліджень:

1. Чітке визначення перемінних...
2. Установлення причинно-наслідкового взаємозв'язку...
3. Процедури вибірки й узагальнення...
4. Відповідні методи вимірів...[А, с.22-23].

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Взаємозв'язок психології фізичного виховання і психології спорту

1). Основне завдання психології фізичного виховання – допомогти раціональному вирішенню практичних питань загальнооздоровчого, освітнього і виховного характеру на основі аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні.

У процесі фізичного виховання дитина вчиться регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів і сприйнятів, у нього розвивається рухова пам'ять, мислення, воля і здатність до саморегуляції психічних станів.

2). Психологія спорту досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань. У процесі занять спортом людина здобуває спеціальні якості, навички знання й уміння. У неї розвиваються й удосконалюються рухова пам'ять, мислення, воля, здібності до саморегуляції, самоконтролю, самоаналізу і самооцінці.

Дані характеристики надають право сформулювати відмітні і сполучні риси психології фізичного виховання і спорту.

Відмітні риси:

1. *Мета фізичного виховання* – розвиток і удосконалювання необхідних і достатніх фізичних кондицій, психофізіологічного рівня функціонального стану організму кожної людини, зміцнення її здоров'я.

Метою занять спортом є досягнення найвищих результатів у спортивній діяльності.

2. *Фізичне виховання* спрямоване в основному на розвиток з раннього дитинства психіки людини (психічні процеси, психологічні якості, здібності та ін.), при цьому розв'язувані завдання носять загальний характер.

Спорт, як специфічний вид діяльності, в основному вирішує проблеми спеціальної підготовки людини до досить високих психічних навантажень, при цьому головною є вузька спрямованість завдань.

3. Практично заняття з **фізичного виховання** обов'язкові і доступні всім людям. Без здійснення процесу фізичного виховання важко уявити собі гармонійно розвинутої людини, що володіє необхідними фізичними вміннями, знаннями і навичками для активної і продуктивної життєдіяльності.

Спортивна діяльність обов'язкова не для кожної людини. Спортом займаються захоплені, «обрані» люди, що називаються *спортсменами*. Спортивна діяльність досить трудомістка і жадає від людини значного фізичного і психологічного напруження.

4. **Фізичне виховання** – обов'язкова навчальна дисципліна для кожного з загальноосвітніх закладів (дитячих садків, шкіл, спеціальних професійних навчальних закладів, вузів).

Спортивні організації – це добровільні суспільні групи, що поєднують певне коло людей, захоплених єдиними ідеями, інтересами і цілями.

Сполучні риси:

1. **Структура діяльності**, спрямована на заняття фізичними вправами, поєднує як фізичне виховання, так і спорт.

2. І у фізичному вихованні, і в спортивній діяльності цілеспрямовано **здійснюються процеси розвитку й удосконалювання психологічних якостей, умінь і навичок** (саморегуляції, самоконтролю та ін.), а також **психологічних процесів** (рухової пам'яті, мислення, уяви, уваги та ін.) і **властивостей особистості** (характеру, волі, здібностей, особистісних установок, емоцій і мотиваційної сфери).

3. **Процеси виховання моральних, етичних і естетичних норм особистості і поведіння людини** в результаті складають єдине ціле.

4. Досить **схожі міжособистісні відношення** членів спортивних груп і груп, що працюють за програмою фізичного виховання, у плані **спілкування, лідерства і засобів обміну інформацією**.

5. Як у фізичному вихованні, так і в спортивній діяльності **сполучною рисою є схема побудови занять і планування подальшої діяльності**, розраховане на багаторічний період.

2. Завдання психології фізичного виховання та спорту (специфічні і загально педагогічні: 1,2)

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на усебічний фізичний розвиток людей, їх специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків у суспільстві.

Цілі фізичного виховання можна сформулювати як *освітні, виховні й оздоровчі*, що спрямовані на забезпечення фізичного і психічного здоров'я і гармонійного розвитку особистості...

Досягнення цих *цілей* припускає рішення наступних **завдань**:

А) Специфічні завдання:

- а) оптимізувати процес виховання людини, з огляду на проблеми розвитку його фізичних якостей, удосконалювання рухових здібностей, а також зміцнення і збереження здоров'я;
- б) системне формування необхідного в житті індивідуального фонду рухових умінь, навичок і зв'язаних з ними знань.

Б) Загальнопедагогічні завдання:

- а) забезпечити моральне, ідейно-політичне і трудове виховання;
- б) виховувати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції і естетичні потреби особистості.

Спорт – складова частина фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, система організації, підготовки і проведення змагань по різних комплексах фізичних вправ.

Основні **цілі** психології спорту – це вивчення психологічних закономірностей формування в окремих спортсменів і команд спортивної майстерності і якостей, необхідних для участі в змаганнях, розробка психологічно обґрунтованих методів тренування і підготовки до змагань.

Досягнення цих *цілей* припускає рішення наступних **завдань**:

1. Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсмена

Слід зазначити наступні **конкретні завдання**:

- а) психологічний аналіз змагань;
- б) виявлення характеру впливу змагань на спортсменів;
- в) визначення вимог, які вимагають змагання до психіки спортсмена;
- г) визначення сукупності моральних, волевих і інших психологічних якостей, необхідних спортсмену для успішного виступу на змаганнях;
- д) психологічний аналіз умов тренувальної діяльності і спортивного побуту: дослідження їхнього впливу на психіку спортсмена з метою пошуку організаційних форм, що сприяють формуванню необхідних психологічних якостей.

2. Розробка психологічних умов щодо підвищення ефективності спортивного тренування.

Психологія спорту покликана розкрити *внутрішню структуру спортивної майстерності, механізми і закономірності розвитку й удосконалювання всіх його компонентів, шляху формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також умов, що забезпечують успішність колективних дій спортсменів.* Усе це вимагає:

- а) психологічно обґрунтувати існуючі методи і засоби спортивного тренування і шукати нові;
- б) визначити шляхи максимального використання можливостей організму спортсмена шляхом розвитку психічних функцій, а також створюючи спеціальні методи тренування;
- в) розробити методи психологічного опису окремих видів спорту (психограм), а також психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди;
- г) підготувати науково обґрунтовані методи моделювання змагальної обстановки в умовах тренувань, виявляючи психологічні фактори, що зближують умови тренувань з умовами змагань.

3. Завдання психології фізичного виховання та спорту: 3,4,5.

3. Розробка психологічних основ щодо підготовки спортсменів до змагань

Для успішного виступу на змаганнях недостатньо високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості.

На сучасному етапі розвитку спорту усе більшого значення набуває психологічна підготовленість. У передзмагальній підготовці важливу роль починають відігравати різні *психологічні процеси і стани, зростає значення психологічних факторів.*

Розробка *методів передзмагальної підготовки* спортсменів – одна з головних функцій психології спорту. Реалізувати її – значить:

а) вивчити закономірності функціонування психіки в умовах змагань і розробити методи для підвищення стійкості і надійності змагальної діяльності;

б) досліджувати психічні стани, що розвиваються в передзмагальних і змагальних умовах, щоб розробити методи блокування несприятливих психічних станів;

в) розвивати психопрофілактику, формуючи прийоми, способи і шляхи психологічної підготовки спортсменів для підвищення їх стійкості до психотравмуючих впливів.

4. Розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності

Під *гуманізацією* розуміється *розширення змісту спортивної діяльності, профілактика травматизму і перевтоми, попередження професійних захворювань і деформації особистості спортсмена.*

Для вирішення цих *завдань* повинні бути організовані санітарно-гігієнічні, організаційні й інші заходи, що вимагає:

а) охарактеризувати психологічні закономірності, необхідні для формування і збереження динамічної рівноваги в системі «суб'єкт спортивної діяльності – спортивне середовище»;

б) вчасно знайти психологічні проблеми відбору і спортивної орієнтації;

в) вивчити індивідуальні властивості особистості і її психічні стани (як фактор успішності і безпеки спортивної діяльності);

г) встановити закономірності динаміки психічних станів спортсменів у різних умовах спортивної діяльності;

д) визначити структуру мотивів спортивної діяльності, закономірностей формування і перебудови її в процесі спортивного удосконалювання.

5. Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі

Психологія спорту вивчає особливості життя і діяльності спортивних колективів.

Для вирішення цього завдання передбачається:

а) вивчити джерела і механізми формування внутрішньо-групових феноменів (почуттів, установок, традицій та ін.), розробити методи керування ними з метою створення сприятливого психологічного клімату в спортивних командах;

б) простежити закономірності міжособистісного спілкування в спортивних командах і розробити критерії психологічної сумісності спортсменів;

в) виявити соціально-психологічні мотиви поведінки і діяльності спортсменів;

г) визначити роль особистості тренера і вплив стилю керівництва на успіхи команди і психологічний клімат у ній, розробити методи зміцнення авторитету тренера чи капітана команди.

4. Особливості діяльності у фізичній культурі

Специфічні *особливості діяльності* як у фізичному вихованні, так і в спорті викликані різницею *в умовах, цілях, мотивах, засобах і результатах*, що досягаються. Однак і в тім і в іншому випадку *предметом* діяльності є **людина**, що займається фізичними вправами.

Незвичайна за інтенсивністю і тривалістю фізична і психічна напруга – це ще одна загальна особливість. Займаючись фізичними вправами, людина *зазнає напругу*, що перевищує звичайні, повсякденні норми (у спорті ці напруги можуть бути навіть граничними). Розумне систематичне використання таких фізичних і психічних напружень у фізичному вихованні і спорті приводить до того, що вони стають звичними.

Сутність спортивної діяльності – *змагання*. Участь людини в змаганнях виражає його прагнення до досягнення найвищого спортивного результату в боротьбі з іншими людьми.

Цілі діяльності у фізичному вихованні і спорті поєднуються загальною спрямованістю: формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний і естетичний розвиток.

Мотиви діяльності у фізичному вихованні і спорті, як і в іншому виді діяльності, формуються в процесі розвитку, що створює особистість людини, у зв'язку з нагромадженням знань, умінь і навичок при заняттях фізичною культурою чи спортом.

З *потреби* в русі народжується **мотив** емоційної привабливості фізичних вправ, в основі якого – механізми переживання задоволення від процесу виконання вправ. Значну роль у нашому житті грає *потреба* в збереженні здоров'я, життя, у результаті чого народжуються **мотиви** зміцнення здоров'я, фізичного розвитку власного тіла, розвитку сили, спритності і витривалості.

Систематичні заняття фізичними вправами, досягнення певних успіхів, вікові особливості, статева приналежність, індивідуальні особистісні установки, соціальне середовище...– усе це визначає подальший розвиток **мотивів** занять фізичною культурою і спортом.

Мотиви в спорті залежать від цілей діяльності...Якщо ж спостерігається розбіжність між мотивами і цілями, то результативність діяльності значно знижується.

Дії – основний засіб діяльності у фізичному вихованні і спорті. Дії – це те, за допомогою чого досягається результат діяльності. У фізичній культурі і спорті дії як основний засіб досягнення мети називається **фізичними вправами**.

Продуктом (результатом) діяльності у **фізичному вихованні** є *оздоровчий і освітній ефект* від занять фізичними вправами. У **спорті** — *спортивне досягнення, результат спортивних дій*, виконуваних спортсменом на тренуваннях і змаганнях.

Необхідно враховувати і той факт, що функціональна організація дій *спортсменів* (їхня діяльність) одночасно містить:

- 1) дії, що спрямовані на підготовку організму до фізичних і психологічних навантажень, розвиток і удосконалювання технічних умінь і навичок, розвиток і формування особистісних якостей, умінь і властивостей (**тренувальний тип діяльності**);
- 2) дії, спрямовані на досягнення цілей спортивної діяльності (**змагальний тип діяльності**).

5. Психологічна систематика видів спорту

Сучасний спорт *різноманітний*. Різноманіття його виражається: 1) у великій кількості видів спорту; 2) у великому числі змагальних вправ, що входять в окремі види спорту; 3) у винятковій розмаїтості змістовної і процесуальної сторони спортивної діяльності (біомеханічні, енергетичні, середовищні і психологічні особливості).

Для організації **психологічного аналізу** спортивної діяльності прийнято *групувати усі види спорту і змагальних вправ*.

Дослідження показали (Т.Т. Джамгаров, 1979), що конкретні форми **взаємодії** спортсменів залежать від особливостей виду спорту, і це визначає, головним чином, психологічну специфіку. Існують дві основні форми **взаємодії**: 1) стосовно супротивника – **протиборство**; 2) стосовно партнерів – **взаємодія**.

Протиборство характеризується наявністю *прямого чи непрямого психологічного (може бути, і фізичного) контакту* між спортсменами і відрізняється конфліктністю взаємин.

Взаємодія партнерів протікає як *співробітництво, взаємна допомога, підтримка, узгодження і координація спільних зусиль*.

Ці дві основні форми **взаємодії** спортсменів, що змагаються, склали підставу для визначення критеріїв в систематиці Т.Т. Джамгарова, що зводяться до наступного:

- **протиборство супротивників**: *безпосереднє* (при твердому, нежорсткому, умовному фізичному контакті) і *опосередковане* (при

відсутності фізичного контакту). Обов'язкова умова – наявність психічного контакту;

- взаємодія партнерів: при спільно-взаємозалежних діях, при синергичних діях, при спільно-послідовних діях і при спільно-індивідуальних діях.

У результаті розробки систематики різноманіття видів спорту було зведено до дев'яти груп (див. схему 1). Види спорту, віднесені до однієї групи, дійсно мають багато загального в психологічному відношенні, незважаючи на розходження за іншими показниками. Наприклад, для видів спорту дев'ятої групи характерна односпрямована психічна активність.

Схема 1

Систематика видів спорту (за Т.Т. Джамгаровим)

Види спорту								
Футбол, Хокей, Регбі, Гандбол, Баскетбол, Водне поло	Бокс, Боротьба, Фехтування	Волейбол, Теніс і бадмінтон (парний розряд)	Теніс, бадмінтон (одиночний розряд)	Веслування (крім одинаків), батут (синхронні стрибки)	Легка атлетика, Лижі, плавання (естафети)	Біг, Ходьба, Лижні гонки, вело (індивідуальна гонка)	Фігурне катання (парне), Акробатика (парна)	Спортивна гімнастика, Акробатика, Важка атлетика
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Завдання для самостійної роботи:

Визначите для кожної групи видів спорту (від 1 до 9) відповідні форми протиборства суперників і взаємодії партнерів, використовуючи пропоновану Т.Т. Джамгаровим схему.

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

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

Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота

1. Проведіть мікродослідження (самотестування або запропонуйте цей тест своїм близьким та друзям).

2. На наступному занятті обґрунтуйте власне дослідження (додатково можете отримати 1-3 бали)

Метод спостереження

Як вважає Л.В.Волков (2002), при виконанні методу спостереження можна достатньо об'єктивно оцінити темперамент, прояв основних властивостей нервової системи в різних ситуаціях.

Матеріали: папір, ручка.

Проведення спостереження: Оцініть за п'ятибальною шкалою (5 балів – висока ступінь прояву властивостей, 1 бал – низька) силу і властивість показників нервової системи свого колеги або знайомого спортсмена. Критерії для оцінки наступні.

Показники сили нервової системи зі сторони збудження

1. Зберігає бадьорість, впевненість у важких і відповідальних обставинах (наприклад, під час іспитів, контрольних стартів) незалежно від ступеня підготовленості до них.
2. Не відволікається на дію сторонніх подразників.
3. Може повторити складні і небезпечні вправи.
4. Проявляє наполегливість у оволодінні вправами.
5. На змаганнях домагається більш високих результатів, ніж на тренуваннях.
6. Не відмовляється від вивчення складних вправ.
7. Перед стартом знаходиться в стані «бойової готовності»
8. В кінці заняття якості виконання вправ не знижує.
9. Невдачі сприймає як стимул до наступних дій.
10. Активно прагне до участі у змаганнях із сильним суперником.

Показники сили нервової системи зі сторони гальмування

1. Рівномірна динаміка діяльності і настрою.
2. В ситуації чекання зібраний і врівноважений.
3. Терплячий і наполегливий при виконанні важких вправ.
4. Не проявляє зовнішніх ознак хвилювання перед змаганнями.

5. Здатний швидко зосереджуватись на виконанні вправи.
6. Спокійний і витриманий в різних ситуаціях.
7. Не допускає роздратованості (зриву) в спілкуванні.
8. Не порушує звичного режиму в дні змагань.
9. Ґрунтовно та повільно проводить розминку.
10. Чітко висловлює свої думки; мова рівна, плавна.

Показники рухомості нервових процесів

1. Здатний швидко переходити від одного виду діяльності до іншого.
2. Не здатний затримуватись на шліфуванні окремих компонентів вправи.
3. На розминці віддає перевагу швидкісним і швидкісно-силовим вправам.
4. Без особливої зацікавленості виконує статичні вправи і на техніку.
5. Здатний до зовнішнього прояву емоційних переживань (позитивних і негативних).
6. Швидко сходиться з людьми.
7. Мова швидка, часом покvapлива.
8. Швидко звикає до нових умов діяльності.
9. Виконує вправу одразу, швидко втягується в роботу.
10. Міміка багата і різноманітна.

Результати. Ступінь прояву кожної властивості нервової системи оцінюється сумарним показником балів (максимальна оцінка – 50 балів, мінімальна 10 балів). Сума в 30 балів для певної властивості розрізняється як достатня, тобто означає, що спортсмен відзначається силою, врівноваженістю і рухомістю нервових процесів. Слабкий прояв властивості діагностується при сумі менше 30 балів. Такий спортсмен відзначається слабкістю, неврівноваженістю (з перевагою збудження), інертністю нервових процесів.

Дана методика відносно проста, може з ефективністю, на наш погляд, використовуватись на різних етапах спортивного відбору, проте вимагає певного часу для проведення спостереження.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що є об'єктом і предметом вивчення психології фізичної культури?
2. В чому полягає педагогічна спрямованість психології фізичного виховання?
3. Що досліджує психологія спорту?
4. Назвіть основні напрямки досліджень в області психології фізичної культури.
5. Розкрийте зв'язок психології спорту з науками про людину.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №1. Тема: “Вступ у психологію фізичної культури”

1. Підберіть відповідь з правильним визначенням науки “Психологія фізичного виховання та спорту” (2 бали).

- а) психологія фізичного виховання та спорту – це наука, що вивчає закономірності прояву, розвитку і формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання і спорту;
- б) психологія фізичного виховання та спорту – це галузь знань щодо вивчення людей та особливостей їх поведінки у спортивній діяльності;
- в) психологія фізичного виховання та спорту – це діяльність фахівців-психологів щодо визначення принципів та розробки рекомендацій, які сприяють заняттям спортом дорослих та дітей;
- г) психологія фізичного виховання та спорту – це діяльність спортивних психологів щодо проведення досліджень, навчання та консультації у сфері фізичної культури.

2. Основним фактором реалізації фізичного виховання є (1,5 бали):

- а) режим дня та харчування, додержання правил особистої гігієни;
- б) рухова активність;
- в) сонце, повітря, вода;
- г) матеріальна база (спортзал, м'ячі, майданчики).

3. Основний зміст спортивної діяльності це (1,5 бали):

- а) раціонально спланований та проведений навчально-тренувальний процес;
- б) перемога на змаганнях та турнірах;
- в) комплексне проведення тренувань, що включає фізичну, технічну та тактичну підготовку;
- г) підготовка до змагань та участь у них.

Модуль 2. «Емоційно-вольова сфера особистості учня»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 2.

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

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити з віковими особливостями емоційної та вольової сфер особистості учнів; проаналізувати розвиток вольових якостей учнів.

Основна проблема: засвоєння сутності понять «емоції», «почуття», «воля», «мотивація»; виявлення взаємозв'язку між емоціями та почуттями, волею та мотивацією.

Провідна ідея: кожен шкільний вік характеризується особливостями в прояві почуттів і емоцій, вольових якостей і мотивації, тому для знаходження адекватних шляхів педагогічного впливу вчителя на школярів необхідно враховувати ці особливості.

План:

1. Загальна характеристика емоцій, почуттів та волі
2. Вікові особливості емоційної сфери особистості учня
3. Вікові особливості вольових проявів учнів
4. Розвиток вольових якостей учнів

Обрані методи: лекція-бесіда, теоретичний аналіз та синтез

Обладнання: схеми, відеофільми

Основні поняття теми: емоції, почуття, воля, мотивація, «сила воли», вольові якості

Рекомендована література:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
2. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. - 288 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 384 с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.

5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

Текст лекції 2 «Емоційно-вольова сфера особистості учня»

2.1. Загальна характеристика емоцій, почуттів та волі

Емоції визначаються як *переживання людиною в даний момент свого відношення до чого-небудь (до наявної чи майбутньої ситуації, до інших людей, до самого себе та ін.)*. Емоції поділяють на *позитивні і негативні*, тобто приємні і неприємні.

Емоції розрізняються за інтенсивністю і тривалістю, а також за ступенем усвідомленості причини їхньої появи. У зв'язку з цим виділяють *настрій, власне емоції й афект*.

Настрій – це *слабко виражений стійкий емоційний стан, причина якого може бути не ясна*. Він постійно присутній у людини як емоційний тон...Тому створювати радісний настрій в учнів на уроці – важливе завдання вчителя.

Власне емоції – це *більш короткочасне, але достатньо сильно виражене переживання людиною радості, горя, страху та ін*. Вони виникають із приводу задоволення чи незадоволення потреб людини і мають добре усвідомлювану причину їхнього прояву.

Афект – *швидко виникаючий дуже інтенсивний і короткочасний емоційний стан, що викликається сильним чи особливо значимим для людини стимулом*. Найчастіше афект є наслідком конфлікту...Прояв афекту в нормальній обстановці свідчить або про невихованість людини, або про наявне у нього нервово-психічне захворювання.

Властивості емоцій. Емоції мають властивість *заразливості*. Це значить, що одна людина може мимоволі передавати свій настрій, переживання іншим людям, що спілкуються з ним...Школяр, що виявив боягузтво при виконанні вправи, може заразити емоцією страху й інших невпевнених у собі учнів, що відмовляться виконувати цю «небезпечну» вправу.

Іншою властивістю емоцій є їхня здатність довгий час зберігатися в пам'яті. У зв'язку з цим виділяють особливий вид пам'яті – емоційну.

Керування емоціями. Оскільки емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність...бажано навчитися керувати ними і контролювати їхній зовнішній прояв.

Зняття в себе емоційної напруги сприяють наступні *прийоми*:

а) зосередження уваги на технічних деталях завдання, тактичних прийомах, а не на значимості результату;

б) зниження значимості майбутньої діяльності, додання події меншої цінності...

в) одержання додаткової інформації, що знімає невизначеність ситуації;

г) розробка запасної відступної стратегії досягнення мети на випадок невдачі...

д) відкладання на час досягнення мети у випадку усвідомлення неможливості зробити це при наявних знаннях, засобах та ін.;

е) фізична розрядка (як говорив І.П.Павлов, потрібно «пристрасть увігнати в м'язи»); для цього потрібно зробити тривалу прогулянку, зайнятися якою-небудь корисною фізичною роботою та ін.;

ж) написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації і причини, що викликала емоційну напругу;

з) слухання музики;

і) зображення на обличчі посмішки у випадку негативних переживань;

к) активізація почуття гумору: сміх також сприяє зняттю емоційної напруги, тому що знижує тривожність;

л) м'язове розслаблення (релаксація), що є елементом аутогенного тренування і рекомендоване для зняття тривоги.

Почуття... вираження людиною свого позитивного чи негативного, тобто оцінюючого відношення до яких-небудь об'єктів. При цьому, на відміну від емоцій, що відбивають короточасні переживання, почуття довгострокові і можуть інколи залишатися на все життя. Наприклад, можна отримати

задоволення від проведеного уроку, тобто випробувати позитивну емоцію, а можна бути задоволеним своєю професією, мати до неї позитивне відношення, тобто випробувати почуття задоволеності.

Почуття переживаються через певні емоції в залежності від того, у якій ситуації виявляється об'єкт, стосовно якого даною людиною виявляється почуття. Приклад: переживання батьків із приводу екзаменаційної сесії дитини – тривога перед іспитом, успішна здача – радість, при провалі – розчарування, злість. Це доводить, що емоції і почуття – це не те саме.

Класифікація почуттів. Виділяють так називані *вищі почуття*, що оточують духовний світ людини і які зв'язані з аналізом, осмисленням і оцінкою того, що відбувається.

Виходячи з того, яка сфера соціальних явищ стає об'єктом вищих почуттів, їх поділяють на *моральні* і *естетичні*.

До *моральних* почуттів відносять у першу чергу почуття *товариства, дружби, любові, що відбивають різний ступінь прихильності* до визначених людей, потреба в спілкуванні з ними, а також *почуття жалості, ніжності, заздрості, ревності і інші прояви до людини*.

Естетичні почуття – це відношення людини до *прекрасного чи виродливого, зв'язане з розумінням краси, гармонії, піднесеного і трагічного*. Ці почуття реалізуються через емоції, що по своїй інтенсивності простираються від легкого хвилювання до глибокої схвилюваності, від емоції задоволення до естетичного захвату.

Естетичні почуття пов'язані з фізичною культурою. Барвисті спортивні свята, плавність і м'якість рухів спортсмена, несподівана й оригінально розіграна комбінація в спортивних іграх – усе це викликає замилювання в глядачів і учасників спортивних заходів. Одна з цілей фізичного виховання – навчити школярів бачити цю красу, випробувати радість не тільки від результату, але і від якості виконання фізичних вправ, виконуваних спортивних дій.

Воля розуміється як свідоме і навмисне (довільне) керування людиною своєю поведінкою. Вона містить у собі *самодетермінацію, самоініціацію, самоконтроль і самостимуляцію*.

Детермінація – це обумовленість поведінки людини якою-небудь причиною... При довільному поводженні кінцева причина дії, учинку знаходиться в самій людині. Саме він приймає рішення – реагувати чи ні на той чи інший зовнішній чи внутрішній сигнал. Однак ухвалення рішення (самодетермінація) у багатьох випадках є складним психічним процесом, що називається **мотивацією**.

Мотивація – це процес формування й обґрунтування наміру щось зробити чи не зробити. Сформована підстава свого вчинку, дії називається **мотивом**.

Формування **мотиву** (підстави дії, учинку) проходить ряд етапів: формування потреби особистості, вибір засобів і способу задоволення потреби, ухвалення рішення і формування наміру зробити дія чи вчинок.

Потреба особистості – це усвідомлюваний нестаток людини в чомусь. Цей нестаток виникає як при дефіциті, недоліку чогось (наприклад, живильних речовин), так і при надлишку (наприклад, у людини накопичується багато енергії, йому хочеться розрядити, посуватися, щось поробити...).

Самоініціація і самоконтроль. – це друга і третя функція волі. Самоініціація зв'язана з запуском дії для досягнення мети. Запуск здійснюється за допомогою *вольового імпульсу*, тобто команди, що віддається самому собі, за допомогою внутрішньої мови (слів, вимовних про себе).

У зв'язку з тим, що здійснення дій відбувається частіше при наявності зовнішніх і внутрішніх перешкод, що можуть привести до відхилення від заданої програми дії і недосягненню мети, потрібно здійснити свідомий *самоконтроль* за одержуваними на різних етапах результатами.

Самоконтроль здійснюється за допомогою свідомого і навмисного, тобто довільної уваги.

Самостимуляція. Подолання перешкод вимагає від людини інтелектуальної і фізичної напруги, що позначається як *вольове зусилля*. Використання вольового

зусилля означає, що *довільне керування* видозмінилося у *вольову регуляцію*, спрямовану на прояв так названої «**сили волі**».

«**Сила волі**» – поняття збірне, що позначає різний прояв вольової регуляції, називані *вольовими якостями*. Останні можна розділити на три групи: *самовладання, цілеспрямованість, моральність*.

2.2. Вікові особливості емоційної сфери особистості учня

Кожен шкільний вік характеризується особливостями в прояві почуттів і емоцій. Емоційна сфера **молодших школярів** характеризується:

- 1) легкою чуйністю на події, що відбуваються, і забарвленістю сприйняття, уяви, розумової і фізичної діяльності емоціями;
- 2) безпосередністю і відвертістю вираження своїх переживань – радості, суму, страху, задоволення чи невдоволення;
- 3) великою емоційною нестійкістю, частою зміною настроїв (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності), схильністю до короточасних бурхливих афектів;
- 4) емоційними факторами...є успіхи в навчанні й оцінка цих успіхів вчителем і однокласниками;
- 5) емоції і почуття свої й інших людей слабо усвідомлюються і розуміються; міміка інших сприймається часто неправильно, що приводить до неадекватних відповідних реакцій молодших школярів.

Для емоційної сфери **підлітків** характерно:

- 1) дуже велика емоційна збудливість (вони запальні, жагучі: гаряче беруться за цікаве діло, жагуче відстоюють свої погляди, готові «вибухнути» на найменшу несправедливість до себе і своїх товаришів);
- 2) велика стійкість емоційних переживань (підліток довго не забуває образи, нанесеної йому вчителем, тому останньому...потрібно прикласти багато зусиль, щоб відновити загублений в очах учня авторитет);
- 3) суперечливість почуттів: часто підлітки бурхливо захищають свого товариша, розуміючи, що той гідний поваги;

- 4) переживання в підлітка виникають не тільки з приводу оцінки його другими, але і з приводу самооцінки, що з'являється в нього в результаті росту самосвідомості;
- 5) у підлітків сильно розвине почуття приналежності до групи, тому вони гостріше і хворобливіше переживають несхвалення товаришів, чим несхвалення вчителя;
- 6) підлітки висувають високі вимоги до дружби, ... вона в підлітків більш виборча й інтимна, більш тривала; під впливом дружби змінюється і підліток (не завжди в позитивну сторону);
- 7) у підлітків формується своєрідне почуття дорослості, що є центральним перетворенням особистості...

Почуття дорослості – це переживання відношення до самого себе як дорослому. Воно має характерні прояви: відносна незалежність від дорослих, наявність власних поглядів і суджень, самостійність у пошуку і засвоєнні знань, в інтересах, у наслідуванні дорослим...

Однак у прагненні до самостійності і незалежності, вони явно переоцінюють свої можливості. У підлітків підвищується *критичність стосовно дорослого*... Вони помічають недоліки і промахи старших, у тому числі і вчителів: помилки вимови, неправильні обороти мови, невміння відповісти на питання і показати вправу та ін.

Емоційна сфера **старшокласників** відрізняється:

- 1) різноманіттям пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних;
- 2) більшою, ніж у підлітків, стійкістю емоцій;
- 3) здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких їм людей;
- 4) появою почуття юнацької любові, якій властиві прояви ніжності, мрійності, ліричності і щирості;
- 5) розвитком естетичних почуттів, здатністю зауважувати прекрасне в навколишній дійсності.

2.3. Вікові особливості вольових проявів учнів

З віком відбуваються зміни у виразності різних вольових якостей, притому не завжди в кращу сторону.

Молодший шкільний вік: учні роблять вольові дії, головним чином, за вказівкою дорослих. До третього класу вони здобувають здатність робити вольові акти відповідно до власних мотивів. Молодші школярі можуть виявляти наполегливість у навчальній діяльності. Згодом у них формується витримка, слабшає імпульсивність. Учні молодших класів виявляють вольові якості, в основному, лише для того, щоб бути гарними виконавцями волі інших, щоб заслужити до себе розташування дорослих.

Підлітковий вік: властиве цьому віку статеве дозрівання істотно змінює (збільшує) рухливість нервових процесів. Це приводить до певних змін у вольовій сфері. У підлітків зростає сміливість, але знижується витримка. Наполегливість може виявлятися тільки в цікавій для них роботі. Знижується дисциплінованість, підсилюється упертість. У вольових зусиллях процеси збудження переважають над гальмуванням. Починається формування переходу організації вольової стимуляції до внутрішнього (самостимуляції).

Старший шкільний вік: визначальним у прояві вольових зусиль є механізм самостимуляції. Старшокласники можуть виявляти досить високу наполегливість у досягненні поставленої ними мети.

Вони виявляють велику здатність до терпіння (робота на тлі стомлення). У дівчат в старших класах різко знижується сміливість, що створює труднощі в заняттях фізичними вправами. У старших класах посилено формується моральний компонент волі. Часто вольові зусилля виявляються під впливом соціально значимої ідеї (для суспільства, товаришів...). Вольова активність старшокласника практично завжди має характер цілеспрямованості.

2.4. Розвиток вольових якостей учнів

Вольові якості в школярів розвиваються в ході формування їх особистості, її моральної основи. Адже в прояві волі велику роль грає її моральний компонент. У той же час маються і специфічні способи розвитку окремих вольових якостей.

Наполегливість у значній мірі визначається *силою і стійкістю мотиву* до тієї діяльності, що здійснює учень. Тому формування в школярів *цілеспрямованості*, перспективи завтрашнього дня (за А.С. Макаренка) є діючим засобом підвищення наполегливості. Цьому сприяє і ясність завдання, розуміння його ролі в загальному процесі фізичного виховання школяра.

Рішучість найкраще розвивати шляхом створення таких ситуацій, коли школяр змушений сам приймати рішення, правильність яких для нього не очевидна чи здатні спричинити неприємні для нього наслідки (наприклад, коли він боїться почати виконувати якусь вправу чи взяти на себе відповідальність за удар по воротах тощо)...З метою розвитку в учнів рішучості учителю фізичної культури треба по можливості виключити страховку при виконанні вправ, підказки й інші види допомоги. Через розвиток *рішучості* розвивається і самостійність учнів.

Сміливість найкраще розвивається через умілу страховку, показ успішного виконання вправи товаришами, схвалення, переконання, використання вправ, що підводять та ін.

Розвитку *стриманості* сприяють рухливі і спортивні ігри, здійснювані за певними правилами. Необхідність дотримуватися цих правил, незважаючи на азарт і бажання перемогти, є гарним засобом приучення школяра до контролю за своїми діями і вчинками. Додатковим фактором розвитку витримки є думка товаришів і учителя фізичної культури про правильність вчинків учня...

Дуже важливим механізмом прояву волі в різних ситуаціях є *самостимуляція*. У процесі фізичного виховання потрібно привчати користатися нею для подолання виникаючих труднощів.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Учень як індивід і особистість

1.1. Співвідношення біологічного й індивідуального в людині. У людини, як і у високорозвинених тварин, маються біологічні потреби – у їжі, руховій

активності, у продовженні роду та ін. *Біологічна сутність людини знаходить висвітлення в понятті «індивід».*

Вже в ранньому дитинстві людина включається в систему суспільних відношень (родина). Надалі коло цих відношень розширюється, дитина відвідує: ясла, дитячий сад, школу, спортивні секції, кружки самодіяльності. Відбувається процес соціалізації людини, у результаті чого дитина пізнає себе і на цій основі здійснює самовдосконалення...включається в активне перетворення дійсності. Таким чином, **особистість** – це той же людський індивід, але узятий з боку його суспільної сутності і суспільної діяльності.

*Природне і соціальне в людині утворюють єдність і не можуть бути механічно протипоставлені один одному. Такий підхід особливо важливий для педагогіки, тому що він попереджає від двох крайностей: *сліпої віри у всемогутність педагогіки і невір'я в її можливості.**

1.2. Індивідуальні властивості учнів. У кожної людини є всі природні **процеси** – відчуття, сприйняття, пам'ять, увага, мислення; у кожного загалом однакова будівля тіла, за тими самими законами функціонують мозок і інші фізіологічні системи. І в той же час усі люди різні, тому що в них різні особливості будівлі тіла, різні особливості плину нервових і психічних процесів, різні особливості особистісних властивостей. В особистості, таким чином, виявляється і загальне, і особливе, і одиничне.

Особливості людини можна розділити на два класи: *властиві групі суб'єктів і властиві тільки даному суб'єкту.* Перші пов'язані з типовим в особистості (від слова «типовий»), другі – з індивідуальністю.

*Типологічні особливості властивостей нервової системи виявляються на різних рівнях: **нейродінамічному, темпераментному, характерологічному.** Типове на **нейродінамічному** рівні виявляється в різній виразності в різних людей властивостей нервової системи – *сили, рухливості, лабільності (тобто нестійкості), балансу між збудженням і гальмуванням.**

І.П.Павловим була зроблена спроба зв'язати типи **темпераменту** з певним сполученням типологічних особливостей. Так, І.П.Павлов вважав, що сангвінік –

це людина із сильною, урівноваженою і рухливою нервовою системою, флегматик – із сильною, урівноваженою, але інертною нервовою системою, холерик – із сильною, але неурівноваженою (убік переваги порушення) нервовою системою, а меланхолік – людина зі слабкою нервовою системою.

В даний час стали очевидними слабкі сторони такого підходу...Сьогодні немає точного уявлення про те, що таке темперамент і які його типи мають. Поки ж говорять (В.С. Мерлін, В.Д. Небиліцин і ін.) про окремі **властивості темпераменту**.

На відміну від властивостей нервової системи, **властивості темпераменту** характеризують особливості *психічної діяльності*, а не фізіологічні процеси, хоча і зв'язані з останніми.

Сензитивність (...підвищена чутливість...) визначається найменшою інтенсивністю зовнішніх впливів, що викликають психічну реакцію людини (чим вище сензитивність, тим швидше з'являється психічна реакція).

Реактивність – характеризується легкістю й інтенсивністю психічної реакції людини (спонукання до дії).

Активність – енергійність людини в справах і вчинках (перевага процесів порушення). Активність школяра на уроках фізичної культури багато в чому визначається цією властивістю темпераменту.

Пластичність – легкість пристосування до нових умов; протилежна властивість – **ригідність** – означає відсталість, інертність установок, сповільненість переключення з однієї ситуації на іншу.

Екстравертованість – спрямованість особистості зовні, на оточуючих людей, легкість устанавлення контактів з незнайомими людьми; **інтровертованість** – спрямованість особистості на себе, на власні думки і переживання, труднощі встановлення контактів з незнайомими людьми.

Тривожність (нейротизм) – підвищена схильність відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях.

Імпульсивність – схильність діяти по першому спонуканню, під впливом емоцій, чи потреб зовнішніх обставин. Імпульсивна людина не обмірковує свої вчинки, не зважає всі «за» і «проти».

Емоційна збудливість – це легкість емоційного реагування на якісь ситуації, обставини.

Кожна з властивостей темпераменту у визначених ситуаціях може виступати то як позитивна, то як негативна якість особистості. Наприклад, художні (експресивні, виразні) здібності краще виражені в сензитивних і реактивних, що важливо в художній і спортивній гімнастиці, у фігурному катанні, однак, ці люди менш стійкі до стресу.

Виховні міри: одного треба привчати стримувати бурхливі емоції, іншого – уміти виразити свої почуття; одного треба частіше заохочувати для розвитку в ньому впевненості у своїх силах, в іншого, навпаки, треба знизити рівень домагань, щоб у нього не розвилася самовпевненість.

1.3. Інтелект і здібності. Під **інтелектом** розуміють розум, властивість особистості, що визначає готовність людини до засвоєння, збереження, розвитку і використання знань і досвіду, а також до розумного поведіння.

Інтелект пов'язаний з багатьма психічними **процесами**: відчуттями і сприйняттями, пам'яттю, мисленням, уявою, що називаються пізнавальними (у зв'язку з тим, що інтелект є основною формою пізнання людиною дійсності).

Від **інтелекту** залежить: пристосування до нових ситуацій (зокрема, через навчання); використання раніше придбаного досвіду для здійснення якої-небудь діяльності (для виконання вправ, розігрування тактичних комбінацій під час спортивних ігор та ін.);...конструювання нового (наприклад, створення нового елемента в гімнастиці, фігурному катанні, композицій у масових гімнастичних виступах та ін.).

Оцінюючи **інтелект учнів**, учитель повинний врахувати наступні моменти:

- 1) не можна змішувати недосвідченість дітей з недоліком розуму;

2) розрізняють теоретичний і практичний інтелект, тобто один учень добре міркує в теоретичних питаннях, а інший в практичних справах (як краще зробити, як можна щось полагодити та ін.);

3) розум виявляється не в тім, щоб учень задав таке питання, що на нього не відповідать і сім мудреців, а в тім, щоб учень міг поставити проблему, яка вимагає вирішення.

Розвиток *інтелектуальної сфери* учнів тісно зв'язаний з розвитком пізнавальних процесів, з інтелектуальними *здібностями*.

При однаковій вправі розходження між людьми в прояві різних функцій (руху, сприйняття, запам'ятовування, мислення та ін.) залишаються. У такому випадку говорять про наявні в людей різних *здібностей*.

Визначаючи *здібності* як *індивідуальні особливості, що є умовою успішного виконання діяльності*, підкреслюють три моменти (Б.М. Теплов): 1) під *здібностями* розуміються індивідуальні особливості, що відрізняють одну людину від іншої (не плутати, де діло йде про властивості, у відношенні яких усі люди рівні); 2) під *здібностями* розуміють не всякі індивідуальні особливості, а лише те, що мають відношення до успішної діяльності, тому властивість характеру (запальність, доброту й ін.) не відносять до здібностей; 3) *здібності* не зводяться до знань і умінь, тобто досвіду людини.

У різних людей існують різні *задатки*, тобто уроджені особливості людини. Однак, *задатки* – це ще не здатності, але без *здатків здібностей* не буває.

Здібність – це яскравий прояв якої-небудь функції у визначеному якісному вираженні за рахунок наявних у людини *здатків*. *Рухи* людини можуть характеризуватися силою, швидкістю, координованістю, *пам'ять* – швидкістю і міцністю запам'ятовування, *увага* – ступенем концентрації, здатністю переключатися й іншими особливостями. Це і є якісне вираження функції. Кожна з якостей функції може бути виражена в людині не однаково.

Здібності хоча й уроджені, але розвиваються шляхом вправи... У *фізичному вихованні* здібності, що виявляються людиною, у багатьох випадках залежать від

особливостей вегетатики і біохімізму організму. Тому вірніше говорити про здібності не як про психологічний феномен, а як про психофізіологічний.

Сукупність різних *здібностей* до однієї і тієї ж діяльності називається **обдарованістю**. Обдарованість у спортивній діяльності включає крім здібностей і морфологічні особливості людини: ріст, вагу, довжину рук тощо.

1.4. Суб'єктивні відношення особистості. Крім *об'єктивних відношень*, що характеризують кількісний чи якісний прояв взаємозв'язків між чим - або ким-небудь, співвідношення одного з іншим, психологи виділяють і *суб'єктивні відношення*, тобто як особистість відноситься до тих чи інших подій, людей та ін. Приклад *об'єктивних* відношень: ділові стосунки в спортивній команді – хто кому повинний віддати пас та ін.; *суб'єктивні* стосунки виражають упередженість людини до кого - чи чого-небудь.

Стосунки мають три сторони, що складають їхній зміст, структуру: *оцінюючу, експресивну (емоційну) і спонукальну*.

Оцінююча сторона стосунків пов'язана із зіставленням себе й інших з деякими зразками, еталонами поведження, з визначенням рівня досягнень. У залежності від *оцінки* (позитивний – негативний, приємний – неприємний, красивий – некрасивий, чесний – нечесний та ін.) у людини виникає різне відношення до предмета стосунків (поважне чи презирливе – до людини, відповідальне чи безвідповідальне – до своєї справи, навчання тощо).

Експресивна сторона стосунків пов'язана з переживанням людиною свого відношення до об'єкта стосунків, з виникаючими в нього з приводу оцінки емоціями. Наприклад, оцінка школярем себе як нездатного до занять фізкультурою викликає не тільки негативне до себе відношення, але і важке переживання цього відношення.

Спонукальна сторона стосунків, що виражається в *схильностях і інтересах*, виявляється в *прагненні* опанувати об'єктом, що подобається, ввійти в контакт з обоюдною людиною, займатися діяльністю, що подобається.

У педагогіці виділяють ще дві сторони відношень – *правильне і неправильне* (А.Е. Точин). Неправильні відношення виникають при недостатньому чи

неточному розумінні людиною сутності і значимості явища. Наприклад, учні можуть любити уроки фізкультури не тому, що вони корисні для здоров'я, їх розвитку, а тому, що, з їхнього погляду, на цих уроках можна весело провести час.

Виділяють різні **види відношень** (тобто їхнього прояву).

Схильність – це перевага одного іншому без чіткого осмислення його причини, без досить вагомих аргументів. Наприклад, людина схильна до роботи вибухового, швидкоплинного характеру (до спринту)..., але чому він виявляє ту чи іншу схильність – йому пояснити важко (просто...подобається).

Інтерес – це усвідомлене виборче позитивне відношення людини до чогось, що спонукує його виявляти активність для пізнання об'єкта, що цікавить. В інтересі виділяють *емоційний* і *когнітивний (пізнавальний)* компоненти. У молодшому шкільному віці велике значення має емоційний компонент інтересу, у старших класах – пізнавальний компонент.

Характеристики інтересу: *спрямованість* (виділяють суспільні, спортивні, професійні, матеріальні і духовні інтереси); *вибірковість* (наприклад, із усіх видів спортивної діяльності учень виявляє інтерес тільки до футболу...); *широта* (наприклад, інтерес до багатьох видів спорту), *глибина* (прояв спеціального інтересу до одного виду спорту); *стійкість* (тривалість збереження інтересу), *умотивованість* (випадковий чи свідомий, навмисний інтерес виявляє учень), *дієвість* (виявляє учень активність для задоволення інтересу чи ж він пасивний).

Виділяють *три рівні* розвитку інтересу: *стійкий, ситуативний і відсутній*.

Переконання і світогляд особистості. Упорядкована система поглядів особистості на природу, суспільство, людину на їхній розвиток називається **світоглядом**.

Переконаннями називаються глибоко укорінені у свідомості людини уявлення (*норми, принципи*), яким він вважає для себе обов'язковим наслідувати.

У формуванні *переконань* особистості велике значення має **ідеал**, тобто той досконалий взірець, до якого людина прагне і якому хоче наслідувати.

Соціальна установка – це *стійкий нахил* людини до визначеної форми реагування на соціальну дійсність, що складається на основі досвіду і спонукує його орієнтувати свою діяльність і поведіння у визначеному напрямку. Наприклад, установка багатьох батьків на шкільні предмети «важливі» і «неважливі» (до останнього відносять фізкультуру). Установка може відбивати *упередження* у відношенні когось чи чогось, що може і не відповідати дійсності.

Задоволеність (діяльністю, спілкуванням) – це стійке позитивне відношення до активності, що виявляється людиною, яка виникає після неодноразово випробуваного задоволення як від її процесу, так і від її результату. Наприклад, унаслідок неодноразово випробуваного школярем незадоволення на уроках у нього сформувалося негативне відношення до предмета «фізична культура», то вторинний феномен – незадоволеність. У *задоволенні* більше емоційного, у *задоволеності* – оцінного, розумового. Багато разів випробуване людиною задоволення приводить до задоволеності.

Спрямованість – це стійке прагнення людини до визначеного роду занять, що базується на сильному і стійкому інтересі до нього, наприклад до спорту. Наприклад, школяр виступає в ролі «вболівальника», потім – сам займається спортом, а потім учиться на тренера, учителя фізкультури, спортивного лікаря, спортивного журналіста.

Характеристики відношень. Відношення характеризуються з різних сторін.

Модальність відношень. Відношення може бути позитивним, негативним, байдужним.

Інтенсивність відношень. Розходження в інтенсивності відношень видні хоча б на прикладі наступного ряду: позитивне відношення до знайомого – дружба – любов.

Стійкість відношень. Приклад: протягом однієї години спільної гри діти можуть декілька разів посваритися і помиритися. Погано проведені уроки, нецікаво поданий навчальний матеріал можуть сформувати негативне відношення учнів не тільки до цих уроків, але і до фізкультури взагалі.

Широта відношень. Щодо більшого числа об'єктів людина виражає своє відношення, тим ширше ця система, тим більш багата сама особистість, тим більше в неї, за висловом Е. Еріксона, «радіусів значимих відношень».

Генералізованість і диференційованість відношень. Приклад: молодшим школярам сподобався перший урок, виходить, узагалі займатися фізкультурою цікаво (генералізоване позитивне відношення). Старші і середні школярі диференційовано відносяться до різних сторін уроку фізкультури (учителем задоволені, а умовами в який проходить урок – ні).

Узагальненість відношень. Вона виникає тоді, коли школяр опановує узагальненими знаннями і керується ними в прояві свого відношення до чого-небудь. Необхідність займатися фізкультурою стане переконанням школяра, якщо він буде розуміти роль будь-яких занять фізичною культурою у своєму розвитку, а не тільки тих, котрі йому сподобалися спочатку.

1.5. Самосвідомість і самооцінка. *Самосвідомість* – це усвідомлення себе як людини, усвідомлення своїх інтересів, прагнень, переживань. Виділяють три складові самосвідомості: *когнітивну (самопізнання), емоційно-оцінюючу і поведінкову.*

Когнітивної складової самосвідомості є знання особистості про себе.

Емоційно-оцінююча складова самосвідомості – це переживання різних емоцій, що супроводжують самопізнання, у результаті чого формується відношення до себе. Сполучення знань про себе з відношенням до себе утворюють **самооцінку** особистості. Остання має дві сторони – *змістовну (знання) і емоційну (відношення)*

Таким чином, **самооцінка** – це результат порівняльного пізнання себе, а не просто констатація своїх особливостей, досягнутих результатів, наявних можливостей. Тому **самооцінка** не зводиться до самопізнання...У зв'язку із *самооцінкою* виникають такі особистісні якості, як *самоповага, совість, гордість, марнославство, честолюбство*; себе можна поважати, нехтувати, ненавидіти, пишатися собою.

Самооцінка має ряд функцій: *порівняльного пізнання себе* (чого я стою, у тому числі – для суспільства); *прогностична* (що я можу); *регулятивна* (що я повинний робити, як поводитися, щоб не втратити самоповаги, мати душевний комфорт).

Формування *стійкої й адекватної самооцінки* проходить у два етапи.

1 етап – *формування самооцінки*: пізнання себе, порівняння з іншими чи еталоном, оцінка подібності чи неузгодженості, формування відношення до себе.

2 етап – *стабілізація чи корекція самооцінки*: виникнення задоволеності чи незадоволеності самооцінкою, включення механізмів захисту особистості (зміна рівня домагань і ін.) при незадоволеності самооцінкою, зміна самооцінки у бік підвищення чи зниження.

Самооцінки можуть бути *адекватними* (відповідними наявним у людини якостям, можливостям) і *неадекватними* (завищеними чи заниженими). *Завищена самооцінка* приводить до конфлікту з навколишніми, *занижена* – сковує активність і ініціативу учня. Необхідне ретельне й об'єктивне вивчення учнів, що допоможе не тільки виявити здатності й особливості школярів, але і сформувати в них *адекватну самооцінку*. Тому що керування своїм поведінням і організація свого способу життя здійснюється особистістю через *самооцінку*.

Поведінкова складова самосвідомості (самоуправління) показує, через що виявляється *самосвідомість*, які дії і вчинки здійснює людина відповідно до *уявлення про себе і самооцінки*.

1.6. Характер. У перекладі з грецького слово «характер» означає «риса», «прикмета», «ознака», «особливість». Із самого початку опис кожного характеру давався за однією з найбільш яскраво вираженої рисі: удаванню, лестошам і ін. Вважається, що **характер** – *це сполучення, система постійних і істотних властивостей особистості, що утворюють її визначений психічний склад*.

До властивостей ***характеру*** відносять *вольові якості і спрямованість особистості, включаючи почуття, інтереси, вразливість* та ін. Прийнято розрізняти п'ять основних груп ***рис характеру (особистості)***:

1. Відносяться риси, що відбивають поведження людини *стосовно суспільства, колективу, до інших людей*. Це колективізм, тактовність, увічливість, чуйність, доброзичливість, правдивість, щирість, гуманізм і протилежні їм – індивідуалізм, безтактність, брутальність, облудність, підлесливість, жорстокість, заздрість, лицемірство, безцеремонність та ін.
2. Відносяться риси, що відбивають поведження людини *стосовно діяльності* – трудової, навчальної, спортивної, суспільної. Це працьовитість, наполегливість, сумлінність, ініціативність і протилежні їм – лінь, безвідповідальність, несумлінність, безініціативність та ін.
3. Відносяться риси, що відбивають поведження людини *стосовно речей*. Це акуратність чи неохайність, ощадливість чи марнотратність, щедрість чи скаредність та ін.
4. Відносяться риси, що відбивають *відношення людини до самої себе*. Це самокритичність, вимогливість, скромність, гордість і протилежні – зарозумілість, зазнайство, хвалькуватість та ін.
5. Відносяться риси, що відбивають *відношення людини до навколишнього світу, до суспільних явищ і подій*: принциповість чи безпринципність, оптимізм чи песимізм і ін.

Істотною особливістю рис характеру є їхній *стійкий прояв* у різних ситуаціях...Коли говорять про *сильний* чи *слабкий* характер, то мають на увазі його активність у протидії зовнішнім обставинам. *Суперечливість* характеру обумовлена наявністю в людини таких властивостей, що приводять до протиріч у діях і вчинках. Так, джерелом нестриманості, неприборканості, недисциплінованості може бути протиріччя між прагненням зблизитися з однокласниками і надмірно високою думкою про себе.

1.7. Поняття про індивідуальність. У кожної людини мається неповторне, своєрідне сполучення особливостей, що легше всього спостерігається в *міміці, жестах, ході, мові, у манері творчої діяльності*. **Індивідуальність** притаманна усім великим художникам, письменникам, артистам. Педагогам властиво забувати, що в кожного школяра є *індивідуальні риси*.

Звичайно, перші кроки в навчанні для усіх однакові, однак уже на цьому етапі педагог повинний виділяти те *індивідуальне*, що виявляється в учнів, і знайти в наступному місці цьому *індивідуальному*. Тоді яскравіше проявиться **талант** учня, не будуть виникати конфлікти між педагогом і учнями, що інтуїтивно прагнуть зберегти свою *індивідуальність*.

Талант – це така сукупність здібностей, що приводить не тільки до успішного, але і яскраво вираженої оригінальної діяльності. Талант є проявом індивідуальності з боку здібностей людини.

2. Психомоторна сфера особистості учня.

Здійснення *довільних рухів* (фізичних вправ) проходить під контролем *свідомості*, прояв рухових якостей – при участі *вольового зусилля*. Тому **психомоторна сфера людини** – це сплав психологічних і фізіологічних механізмів керування рухами, руховими діями, що відбиваються в прояві різних психомоторних (рухових) якостях.

2.1. Якості, що характеризують швидкодію. Показники, що характеризують швидкодію, поділяють на три групи: 1) час одиночного руху; 2) час реагування на сигнал; 3) частота рухів.

Між проявами кожної з цих якостей у різних умовах мається зв'язок. Так, людина, що володіє коротким часом реакції в одній ситуації, наприклад, при реагуванні рукою, покаже короткий час реакції і при реагуванні ногою...

У той же час між різними швидкісними якостями зв'язків немає чи вони виражені слабо. Можна мати велику частоту рухів і відносно поганим часом реагування на сигнал. Можна швидко скорочувати м'яз, але помірно його розслаблювати. Тому в оцінці швидкісних можливостей спортсмена варто підходити *диференційовано*... **Швидкісні показники** в природних умовах спортивної діяльності *залежать* від прискорення, що розвивається, а воно *визначається* силою м'язів і через неї - масою тіла чи його ланок, довжиною *важеля*, загальною довжиною тіла та ін.

Багато фізичних вправ вимагають прояву усіх форм швидкодії (наприклад, у спринтера), тому спортивний результат залежить від кожного з них. Хоча в ряді видів спорту переважне вираження одержує тільки один зі швидкісних проявів (наприклад, у стендовій стрільнині по тарілочках – час реакції на рушійний об'єкт, своєрідне угадування положення об'єкта – *екстраполяція*).

Час реагування на сигнал. Час реакції виміряється інтервалом між проявом сигналу і початком відповідної дії. Цей час визначається:

- 1) швидкістю порушення рецептора і послідовної імпульсу в сенсорні центри;
- 2) швидкістю переробки сигналу в центральній нервовій системі (перекодування, упізнання);
- 3) швидкістю ухвалення рішення про реагування на сигнали;
- 4) швидкістю послідовної передачі сигналу до початку дії по еферентних волокнах;
- 5) швидкістю розвитку збудження у виконавчому органі (м'язі) і подолання інерції спокою відповідної ланки тіла.

У багатьох випадках від людини потрібно не просте реагування на сигнал, а *оцінка ситуації, значимості* того чи іншого *стимулу* при їх множинній одночасній появі, коли на один сигнал треба реагувати, а на іншій – ні, чи коли на один сигнал треба реагувати одним способом, а на іншій – іншим.

Виділяють **прості реакції** (реагування на одиночний сигнал) і складні, які поділяються на *диференційовані* (коли на один сигнал треба реагувати, а на іншій – ні) і на *реакції вибору* (коли на кожен сигнал потрібно реагувати строго певним чином). До **складного** відносять і *реакцію на об'єкт, що рухається (ROP)*, сутність якого складається в наступному. Як правило, спортсмен керує своїми рухами, випереджаючи події, наприклад, коли футбольний воротар виходить на перехоплення м'яча. Стежачи за ситуацією і переміщенням м'яча, воротар повинний *екстраполювати* (передбачати), у якій крапці штрафної площі і коли виявиться м'яч, що рухається. У залежності від цих розрахунків він визначає напрямок свого переміщення в просторі і швидкість рухів.

У досвідчених спортсменів РОР значно коротше і точніше, ніж у початківців. Те ж відноситься і до часу реакції. Досвідчений спортсмен реагує не стільки на рух об'єкта (м'яча, рапіри і т.п.), скільки на підготовчі дії суперника.

Швидкість одиночного руху як ізольована характеристика може розглядатися тільки при розчленованому біомеханічному аналізі рухових актів.

Прояв *швидкості* рухів залежить від *морфофункціональних особливостей мотонейронів і м'язових волокон*. М'язові волокна мають різну швидкість скорочення: одні – близько 120 мс, інші – близько 60 мс. Співвідношення швидких і повільних рухових одиниць, що складаються з м'язових волокон і іннервуючого їх мотонейрону, у різних м'язах різне. Тому одні м'язи розвивають напругу швидше, а інші – повільніше. Однак має значення і швидкість виникнення і зникнення імпульсів збудження в нервових центрах і мотонейронах: *при постійній частоті послідовних імпульсів від центра до м'язових волокон вони стають швидкими, при постійній рідкій імпульсації – повільними*. У цьому і криються резерви збільшення швидкості м'язового скорочення.

Частота рухів залежить як від описаних вище механізмів, так і від здатності м'язів швидко розслаблюватися. Механізмом підвищення максимальної *частоти рухів* є...*засвоєння ритму* функціональною системою, зв'язане з підвищенням функціональної лабільності нервових центрів і виконавчих органів. Лабільний – нестійкий, хитливий.

2.2. Витривалість. Під **витривалістю** розуміють *здібність людини довгостроково виконувати роботу без зниження її інтенсивності*. Вимірюють витривалість в основному одним способом – *часом роботи до відмовлення людини підтримувати задану інтенсивність унаслідок неможливості за рахунок вольового зусилля перебороти утому*.

Тривалість роботи до зниження її інтенсивності можна розділити на *дві фази*. Перша фаза – *робота до появи почуття утоми*, що свідчить про настання стомлення. Друга фаза – *робота на тлі утоми* доти, поки людина може за рахунок додаткового вольового зусилля підтримувати необхідну інтенсивність... (у осіб, що мають сильну нервову систему довше друга фаза...).

...Необхідно поряд з розвитком вольової регуляції адаптувати організм спортсмена до тих несприятливих факторів, що виникають у процесі стомлення.

Інтенсивність роботи й особливості виконуваних вправ, режими роботи м'язів (динамічний чи статичний) визначають різновиди витривалості: *до зусиль* (динамічних і статичних), *швидкісну, аеробну* (так називану загальну)... Можна мати велику витривалість у динамічній роботі і малу – в утриманні статичного зусилля (В.В. Скрябін)... Особливістю статичних зусиль є швидкий розвиток гальмування в нервових центрах.

Прояв витривалості пов'язаний із *силою мотиву* людини. Наприклад, змагальний мотив, особливо командний (груповий), збільшує витривалість у деяких людей у два з зайвим рази (як за рахунок першого компонента – роботи до втоми, так і за рахунок другого – вольового, і в більшій мірі за його рахунок).

Співвідношення між *інтенсивністю роботи* і *витривалістю* обернено пропорційні: чим більше інтенсивність, тим менше витривалість. Тому порівнювати витривалість двох людей можна тільки за умови виконання ними роботи однакової не тільки по характеру, але і по інтенсивності (величині опору, темпу).

2.3. М'язова сила. Під **силою** людини розуміють *здібність за рахунок м'язових скорочень переборювати зовнішній опір чи протидіяти зовнішнім силам*. У першому випадку людина *прагне додати прискорення нерухомому об'єкту* (спортивному снаряду – при метаннях, власному тілу – при стрибках і гімнастичних вправах). В другому, навпаки, *прагне зберегти у вихідному положенні тіло чи його частини* при дії сил, що порушують статику.

Психофізіологічні механізми цієї якості зв'язані з регуляцією напруги м'язів у різних режимах їх роботи: ***ізометричному*** – без зміни довжини м'язів (цей режим переважає при утриманні поз); ***міометричному***, коли зменшується довжина м'язів, але незмінна напруга (цей режим відповідає фазі скорочення м'язів у циклічних і балістичних рухах); ***пліометричному*** – при подовженні м'яза під час його розтягування (цей режим характерний для рухів, зв'язаних із замахами, присіданнями, що передують скороченню м'язів при кидках, відштовхуваннях).

Напруга м'яза визначається:

- 1) частотою імпульсів, що надходять з центра до м'язів;
- 2) числом залучених у напругу рухових одиниць;
- 3) збудливістю і лабільністю м'яза;
- 4) наявністю в м'язах енергетичних джерел.

Чим більше виражені ці фактори, тим більшу напругу розвиває м'яз.

Між поняттями «сила спортсмена» і «напруга м'язів» є істотні розходження... При однаковому прискоренні, але різній вазі тіла (масі) велика сила буде в того, хто має більшу вагу тіла. Тому неоднакові досягнення в підйом ваги в штангістів різних вагових категорій і в метальників різної ваги.

Прискорення і швидкість руху залежать від довжини важеля (кінцівок), тому серед метальників перевагу за інших рівних умов мають спортсмени з довгими руками. Крім того, прояв сили залежить від кута згинання і розгинання кінцівок...

У зв'язку з впливом *морфологічних факторів* на прояв сили виділяють декілька її видів.

Абсолютна сила людини характеризується *величиною подоланого їм опору*, наприклад: вагою штанги, опором пружини динамометра та ін.

Відносна сила людини визначається *розподілом абсолютної сили на вагу людини*: зі збільшенням ваги тіла відносна сила знижується.

Прояв м'язової сили залежить від налагодженості *координаційних механізмів* (одночасності включення в роботу м'язів-синергістів і розслаблення м'язів-антагоністів) і від *емоційного стану* спортсмена (у тренуваних – емоція в меншому ступені впливає на реалізацію резерву).

У природних рухах сила і швидкість рухів сполучаються, виступають як інтегральна специфічна якість – **вибухова сила**.

2.4. Координованість як результат координації. *Характеристика рухових дій, пов'язана з керуванням погодженістю рухів і з утриманням необхідної пози, називається координацією.* При цьому координація буває різною за характером.

Внутрішньом'язова координація пов'язана з керуванням скороченням окремих м'язових волокон і роботою мотонейронів. *Внутрішньом'язова*

погодженість виявляється в послідовному чи одночасному (у залежності від завдання) збудженні і розслабленні окремих рухових одиниць.

Міжм'язова координація пов'язана з погодженістю напруги і розслаблення окремих м'язів у цілісному руховому акті. Погодженість виявляється в послідовному скороченні і розслабленні м'язів, коли під час закінчення одного руху починає підготовлятися наступний; як випередження, так і запізнювання порушує цілісність і злитість рухового акту.

Сенсорно-м'язова координація є найбільш складною, тому що пов'язана з погодженістю в часі і просторі рухів спортсмена відповідно до виникаючої ситуації – переміщенням гравців, рухом спортивного снаряду та ін.

Перший вид координації протікає без участі свідомості людини, безумовнорефлекторно. *Інші види* координації вимагають участі психічних процесів і свідомого програмування рухової дії, тобто формування чи поживлення вторинного образу-уявлення. Це створює певні труднощі у діагностуванні координованості... Перед тим як діагностувати рухові можливості людини, варто перекопатися, що в неї сформувалося уявлення про вправу і воно достатньо добре закріпилося в пам'яті.

Точність рухових актів, по яких судять про координованість, визначається точністю оцінки відстані чи швидкості руху спортивного снаряда і ін. У зв'язку з цим **влучність** як прояв координованості відбиває сполучення окоміру і здатності дозувати зусилля й амплітуду руху, **спритність** – сполучення просторової точності руху з його своєчасністю. *Спритність* є одним із проявів координованості, а не навпаки... Крім того, *спритність* не характеризується ні швидкістю формування навички, ні швидкістю переробки навички (це скоріше характеристика здатності людини до навчання).

...М'язова і психічна закріпаченність людини – явища не однозначні, однак при тієї, і при іншій координація порушується. Якщо більше порушується домірність, то говорять про вайлуватість, а якщо страждає погодженість – то про незграбність спортсмена.

Координація полягає не тільки в керуванні рухами, але й у регуляції пози. Позою називається закріплення тіла і його частин у визначеному положенні. Поза служить для збереження рівноваги тіла і для фіксації ряду суглобів, без якої здійснення рухів в інших суглобах стає неможливим.

Види координованості. Координованість виявляється в *ручній спритності*, *тілесній спритності* (і її різновиді – *в'юнності*) і *влучності*, які можна розглядати як самостійні психомоторні якості.

Спритність – здатність точно і вчасно робити рухові акти. Приклад *ручної спритності* – жонглювання, перехоплення при виконанні вправ на поперечині і брусах. *Тілесна спритність* виявляється в гімнастиці, акробатиці, спортивних іграх і інших видах спорту. *В'юнність* чітко виявляється хокеїстом, що уникає від силового прийому захисника.

Влучність – здатність попадати в ціль при балістичних рухах рук і ніг (кидках, ударах ногою по м'ячу).

2.5. Вікові зміни рухових якостей. Віковий розвиток школярів характеризується *різночасністю*, *різноспрямованістю* і наявністю *сензитивних* періодів. Це відноситься і до розвитку рухових якостей.

Різночасність (гетерохронність) означає, що різні функції і якості досягають свого максимального розвитку в різному віці. Показники *швидкості* і *координованості* досягають піку в основному вже до 13-15 років. Інші якості починають виявлятися повною мірою лише після періоду статевого дозрівання. Наприклад, вольовий компонент витривалості...починає інтенсивно зростати...тільки з 15-16 лет. *М'язова сила* й *аеробна витривалість* максимально виявляються в 25-30 років. У школі...навантаження, пов'язані з великими м'язовими напруженнями, хоча і повинні використовуватися в якості допоміжних, однак захоплюватися ними не треба.

У темпах максимального розвитку фізичних якостей школярки випереджають школярів на один-два роки.

Різнострамованість виявляється в тім, що в окремі вікові періоди функції і якості змінюються в різних напрямках: одні зростають, інші регресують.

Особливо помітно це в період статевого дозрівання: *швидкісно-силові якості* в цей період ростуть інтенсивно, а показники *координованості*, зокрема точність відтворення і диференціювання амплітуд і зусиль, знижується.

Це зв'язано з *гормональною перебудовою в організмі*, що приводить до переваги збудження над гальмуванням і до збільшення швидкості плину нервових процесів.

Впливають і *анатомо-морфологічні зміни* (збільшення довжини тіла і кінцівок приводить до зміни біомеханічних умов рухів...).

Зменшення рухливості нервових процесів, зрушення балансу у бік гальмування (відразу після періоду статевого дозрівання) зменшують *зростання швидкісних показників* у дівчат, знижують їхню рухову активність. З іншого боку, наростає вага, притім у значній мірі, за рахунок пасивної маси – жиру. Це приводить до зменшення відносної *сили і стрибучості* школярів старших класів. Витривалість же в цей період *збільшується (за рахунок вольового компонента)*.

Сензитивні періоди розвитку. Кожен віковий період є оптимальним для розвитку якої-небудь функції, найбільш *чуттєвим* до впливу цієї функції (звідси і назва періодів: від «сенсус» – почуття). Л.С. Виготський підкреслював, що педагогічний вплив може дати потрібний ефект лише при визначеному етапі розвитку, а в інші періоди ефект цього впливу може бути або нейтральним, або навіть негативним. Показано, що недостатність харчування дітей 8-9 і 12-13 років приводить до значного відставання їх у фізичному розвитку, тому що затримується ріст трубчастих кісток. Звісно також, що якщо до 12-13 років не розвинути гнучкість, рухливості у суглобах, то подальша праця для розвитку цієї якості успіху не приносить [1].

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

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

Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота

1. Проведіть мікродослідження (самотестування або запропонуйте цей тест своїм близьким та друзям).

2. На наступному занятті обґрунтуйте власне дослідження (додатково можете отримати 1-3 бали)

Діагностичний тест.

Методика „Мотивація успіху та боязнь невдачі”

У широкому смислі слова термін „мотивація” означає фактори і процеси, які спонукають людей до дії або без дії у різних ситуаціях.

Багато тренерів, обмірковуючи аспекти своєї роботи з колегами або з психологами, звичайно цікавляться, якими мотиваційними стимулами потрібно користуватися при роботі зі спортсменами.

Мотивації можна розглядати з різних точок зору. Мотиви можуть формуватися під впливом відносно недавнього досвіду, під впливом подій, які відбулися декілька місяців і навіть багато років назад. Деякі мотиви можуть відображати фізіологічні і біохімічні процеси, тоді як інші мають психологічну або соціологічну природу.

Мотивацію можна оцінювати різними способами, використовуючи метод прямого опитування, проєктивні тести і аналіз автобіографічних даних. Крім цього, за допомогою спеціально складених анкет, також можливо дослідити і вплив факторів, які сприяють ефективним тренуванням [43].

Інструкція. Погоджуючись або ні з твердженнями, необхідно вибрати одну із відповідей – „так” чи „ні”. Відповідати потрібно достатньо швидко, довго не замислюватися. Відповідь, перша прийшовши у голову, як правило, являється і найбільш точною.

Текст опитувальника.

1. Включаючись у роботу, сподіваюсь на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.

4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причину відмови від них.
5. Часто вибираю крайності: або занижено легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з труднощами, як правило, не відступаю, а шукаю засоби їх вирішення.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї спрямованості, а не зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо складних завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності становиться поганою.
10. Я схильний проявляти наполегливість у досягненні цілей.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на достатньо окрему перспективу.
12. Якщо ризикую, то з умом.
13. Я не дуже наполегливий у досягнення цілей, звичайно якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Переважаю ставити перед собою середні труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У випадках невдачі при виконанні завдання його інтерес для мене знижується.
16. При чергуванні успіхів та невдач я більш схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Переважаю планувати своє майбутнє лише на ближчий час.
18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене покращується, навіть якщо завдання достатньо складне.
19. В випадках невдач я, як правило, не відмовляється від поставленої цілі.
20. Якщо я сам обрав для себе завдання, то в тому випадку протяжність невдачі зростає.

Обробка результатів. Ключ до опитувальника. Один бал отримують відповіді „так” на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 і відповіді „ні” на 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Підраховуються загальна кількість балів.

Висновки. Якщо той кого іспитують набирає від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі). Якщо він набирає від 14 до 20 балів, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів в межах від 8 до 13, то потрібно рахувати, що мотиваційний полюс не виражений. При цьому, якщо у того кого іспитують 8-9 балів – його мотивація ближче до уникання невдачі, якщо 12-13 балів – ближче до прагнення до успіху.

Методика изучения волевых качеств

Тест «Самооценка силы воли»

Методика описана Н.Н. Обозовым и предназначена для обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция: на приведенные 15 вопросов можно ответить: «да» - 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы.

Текст опросника

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?

4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?

5.Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

6.Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7.Быстро ли отвечаете на письма?

8.Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9.Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?

10.Сдержите ли данное сгоряча обещание , даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?

11.Без колебаний ли вы отправитесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

12.Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13.Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14.Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?

15.Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0 – 12 – слабая; 13-21 – сила воли средняя; 22- 30 – большая сила воли.

Возраст _____ Ампула _____ Разряд _____ Спортивный стаж _____

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що таке емоції і чим вони відрізняється від почуттів?
2. Що таке воля?

3. Розкрийте зміст вікових особливостей емоційної сфери особистості школярів?
4. В чому полягають вікові особливості вольових проявів учнів?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №2. Тема: “Емоційно-вольова сфера особистості учня”

1. *Емоції – це:*

- а) слабо виражений стійкий емоційний стан, причина якого може бути не ясна;
- б) переживання людиною в даний момент свого відношення до чого-небудь;
- в) швидко виникаючий дуже інтенсивний і короткочасний емоційний стан;
- г) зосередження уваги на технічних деталях завдання, тактичних прийомах.

2. *Яке з цих тверджень є найбільш правильним:*

- а) Естетичні почуття – це почуття товариства, дружби, любові, що відбивають різний ступінь прихильності до визначених людей;
- б) Естетичні почуття – це почуття жалості, ніжності, заздрості, ревнощів і інші прояви до людини
- в) Естетичні почуття – це відношення людини до прекрасного чи вродливого, зв'язане з розумінням краси, гармонії, піднесеного і трагічного;
- г) Естетичні почуття – це м'язове розслаблення (релаксація), що є елементом аутогенного тренування і рекомендоване для зняття тривоги.

3. *Воля – це:*

- а) свідоме і навмисне (довільне) керування людиною своєю поведінкою;
- б) розробка запасної відступної стратегії досягнення мети на випадок невдачі;
- в) вираження людиною свого позитивного чи негативного, тобто оцінюючого відношення до яких-небудь об'єктів;
- г) більш короткочасне, але достатньо сильно виражене переживання людиною радості, горя, страху та ін.

Модуль 3. «Увага та сприйняття учнів у навчальній діяльності»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 3.

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

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити із способами підтримки стійкої уваги та ефективного сприйняття учнями навчального матеріалу на уроці фізичної культури

Основна проблема: засвоєння сутності понять «увага», «сприйняття»; розкрити взаємозв'язок між психічними процесами учнів у фізичному вихованні.

Провідна ідея: вчитель фізичної культури повинний побудувати свою діяльність таким чином, щоб забезпечити найкращу увагу, сприйняття, мислення, запам'ятовування та ін., тобто забезпечити найкраще засвоєння учнями навчального матеріалу.

План:

1. Сутність уваги та сприйняття і їх роль у навчанні
2. Способи підтримки стійкої уваги на уроці фізичної культури
3. Організація ефективного сприйняття навчального матеріалу на уроці фізичної культури

Обрані методи: лекція-бесіда, теоретичний аналіз та синтез

Обладнання: схеми, відеофільми

Основні поняття теми: увага, сприйняття, пояснення вправи, оптимальний обсяг інформації, особливості сприйняття.

Рекомендована література:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
2. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 384 с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.

5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

Текст лекції 3. «Емоційно-вольова сфера особистості учня»

Успішність навчання багато в чому визначається тим, наскільки активізовані психічні процеси учнів: *увага, сприйняття, мислення, уява, пам'ять*. Унаслідок того, що ці **психічні процеси** забезпечують одержання і переробку інформації, пізнання навколишнього світу і самого себе, вони називаються **пізнавальними**. Однак їх *функції* виходять за рамки пізнання: без них неможливе керування поведженням і діяльністю, спілкування між людьми. Тому інша *функція* психічних процесів – **регулююча**.

Необхідно пам'ятати, що **психічні процеси** тісно *пов'язані* між собою. Наприклад, ні один з них не може здійснюватися без уваги; сприйняття базується не тільки на відчуттях, але і на мисленні, пам'яті та ін.

Головна проблема – як учитель фізичної культури повинний побудувати свою діяльність, щоб забезпечити найкращу *увагу, сприйняття, мислення, запам'ятовування* та ін., тобто найкраще засвоєння навчального матеріалу. Оскільки **навчання**, у результаті якого *здобуваються знання і формуються уміння*, а також *розвиваються якості*, залежить від *трьох факторів* – від того, **чому** навчають, від того, **хто і як** навчає, і від того, **кого** навчають, - це стосується *вікових і індивідуальних особливостей* прояву психічних процесів в учнів. Ці **особливості** впливають на ефективність навчання, визначаючи порою *стратегію і тактику* подачі навчального матеріалу особам, що навчаються, *способи і засоби активізації* їх навчальної діяльності.

3.1. Сутність уваги та сприйняття і їх роль у навчанні

Увага – це *спрямованість і зосередженість свідомості на чому-небудь, предметі, явищі, дії, думці*. За С.Л. Рубінштейном, вона означає зв'язок свідомості з визначеним об'єктом. *Спрямованість свідомості* – це вибір якихось об'єктів,

що цікавлять у даний момент людину, з безлічі об'єктів; *зосередження* – це відволікання від усього, що не має відношення до обраного об'єкту. Унаслідок цих двох особливостей **увага** завжди *виборча*.

Особливістю уваги є те, що вона не існує сама по собі, поза діями (перцептивних, розумових, рухових). Учень уважний, коли не просто дивиться, а *бачить чи розглядає*, коли не просто чує, а *слухає, прислухається*. Тому можна охарактеризувати увагу як «робочий стан свідомості».

Організація **уваги** учнів означає й організацію педагогічного процесу. Адже увага, як писав К.Д. Ушинський, «є саме ті двері, через яку проходить усе, що тільки входить у душу людини з зовнішнього світу». **Увага** забезпечує ясність і виразність *сприйняття* учнями навчального матеріалу, швидкість і чіткість їх мислення, контроль за виконуваною фізичною вправою. Уважний учень помічає у вправі, що демонструється і поясненні вчителя такі деталі, які неуважний учень пропускає.

Засвоєння навчального матеріалу починається з його *сприйняття*. Сприйняття – це відображення у свідомості людини предметів чи фізичних явищ при їхньому безпосередньому впливі на органи почуттів.

У цьому визначенні варто підкреслити два моменти: 1. Сприйняття виникає *тільки при безпосередньому впливі* предметів чи фізичних явищ на органи почуттів (*почуттєве пізнання*). 2. Сприйняття – це *відображення у свідомості, осмислення* побаченого, почутого, відчутого (начало *інтелектуального пізнання*). Можна, наприклад, бачити предмети, чути розмову, але не сприймати їх. Для **сприйняття**, отже, потрібно направити увагу на об'єкт і зрозуміти, що бачиш, що чуєш, що відчуваєш.

У процесі *сприйняття* виникає первинний образ предмета чи явища. ...Головна роль *сприйняття* – одержання інформації з зовнішнього світу і про самого себе. Ця інформація служить для наступних цілей: 1) орієнтуванню в просторі, у ситуації; 2) контроль за виконуваними діями; 3) оцінки свого самопочуття, стану; 4) одержання нових даних (навчення).

Сприйняття є необхідною умовою щодо управління людиною своєю поведінкою і діяльністю. Сприйняття є і наслідком, і причиною психічної активності людини.

3.2. Способи підтримки стійкої уваги на уроці фізичної культури

Стійкість навмисної уваги учитель фізичної культури може підвищити різними способами.

1) Протягом всього уроку – підтримуючи дисципліну, швидко виявляючи причини її порушення.

2) При постановці завдання уроку:

1. *Чітко ставлячи мету і завдання уроку*, розбиваючи поурочне завдання на етапи, внутрішньо самостійні частини (у зв'язку з тим, що учні не можуть довго утримувати увагу на одному завданні).

2. Ставлячи завдання, потрібно перевірити, *чи прийняті* вони учнями, *чи зрозумілі* вони: адже учень може виконати вправу як усі, але звернути увагу не на те, що вимагає вчитель, а на поставлене перед собою завдання (наприклад, замість того щоб стежити за правильністю відштовхування при стрибках у довжину, він поставить завдання стрибнути якнайдалі, не звертаючи уваги на техніку стрибка).

3) При поясненні вправи:

1. *Показуючи логічний зв'язок між окремими завданнями*, щоб перехід від одного завдання до іншого був свого роду продовженням того самого процесу. Особливо важливо дотримуватися цього правила при теоретичній підготовці на уроках фізичної культури...

2. *Не просто пояснюючи, а міркуючи над найбільш ефективним способом рішення завдання*, задаючи учням питання, утягуючи їх у процес мислення. Це змушує учнів думати, підтримує їхню увагу на оптимальному рівні, створює в них готовність відповідати на питання.

3. *Даючи пояснення бадьорим голосом, не затягуючи їх*, не перетворюючи в довгі монологи, не пояснюючи багаторазово те, що учні вже зрозуміли чи вже знають з попередніх занять.

4) При виконанні учнями навчального завдання гарний ефект в утриманні уваги дають наступні засоби:

1. *Вибір оптимального темпу роботи*; занадто низький темп розхолоджує, розосереджує увагу, а занадто високий – не дає часу зосередитися, ... швидко викликає стомлення, що теж приводить до зниження інтенсивності уваги.
2. *Планування на урок оптимального обсягу роботи*; при дуже великому обсязі увага стає нестійкою внаслідок одноманітності, монотонності чи ж унаслідок стомлення, а при малому обсязі – з'являються паузи, учні починають відволікатися.
3. *Розмаїтість роботи з уведенням змагальних моментів, ігор*, особливо в молодших класах; однак... пам'ятати, що сильне емоційне збудження заважає зосередженню уваги на техніці вправи. Тому використання цих вправ (підскоки, вправи з ударами та ін.) перед розучуванням техніки рухів недоцільне.
4. *Стимулювання уваги учнів в окремі моменти уроку підкресленням важливості виконуваної вправи* для оволодіння технікою гри в баскетбол, стрибка в довжину тощо. Труднощі активізації й утримання уваги на уроках фізичної культури полягають в тім, що школярі вміють по-своєму бігати, стрибати, перекидатися... Важливо відразу сказати учнем, що виконання ряду спортивних вправ має специфіку в техніці в порівнянні з життєвими руховими навичками, що ця специфіка обумовлена найбільш раціональним використанням наявних у людини рухових якостей і що зневага правильною технікою приводить до зниження швидкості бігу, сили відштовхування та ін.
5. *Поступове розкриття у вправі, що розучується, усе нових і нових нюансів, показ різних варіантів вправи, що розучується*, буде створювати ефект новизни, що пожвавить їхню увагу.
6. *Усунення причин негативного відношення учня до вправи, що розучується*, виникаючого, наприклад, через острах робити цю вправу. Острах звужує увагу, заважає направляти її на контролювання техніки виконуваної вправи...

Велике значення має організованість місця занять, щоби не виникали втрати часу на пошук м'ячів, скакалок, обручів тощо.

3.3. Організація ефективного сприйняття навчального матеріалу на уроці фізичної культури

Організація сприйняття на уроках фізичної культури повторює прийоми організації уваги, оскільки без її залучення сприйняття навчального матеріалу неможливе. У той же час варто використовувати ряд додаткових заходів для забезпечення ефективності сприйняття: 1) *формування в учнів уміння спостерігати*, 2) *пред'явлення оптимального обсягу інформації*, 3) *облік індивідуальних особливостей* сприйняття.

1) Формування уміння спостерігати. *Спостереження – це цілеспрямоване, планомірне сприйняття об'єктів для їхнього пізнання. ...Спостереження – більш осмислений процес, чим просте сприйняття (глядіння)...*

Спостереження починається з *постановки перед учнями завдання*. Загальне завдання може розпадатися на ряд дрібних, приватних завдань, зв'язаних, наприклад, зі спостереженням за висотою ведення м'яча при грі в баскетбол, нахилом тулуба при узятті низького старту і т.д.

На основі завдань спостереження складається *план його проведення*. Це дає можливість уникнути стихійності, випадковості спостереження, при якому учні можуть не звернути уваги на істотні моменти у виконанні тієї чи іншої вправи.

Результати спостереження необхідно фіксувати в протоколі, для чого треба попередньо, після складання плану, *оформити протокол спостереження*. У ньому у відповідних графах повинні знайти відображення всі моменти, зв'язані з завданнями спостереження.

Щоб спостереження протікало ефективно, варто *підготувати до нього учнів*, дати ним необхідні для спостереження знання, уміння, володіти методикою роботи...

Спостереження повинне закінчуватися *аналізом зібраних матеріалів*, що дозволить учням виявити зв'язки і відношення між явищами, об'єктами, елементами вправи, що спостерігалися, осмислити сутність вправи.

2) Пред'явлення оптимального обсягу інформації. Занадто великий обсяг інформації розсіює увагу учнів... Вони будуть поспішати сприймати всі об'єкти,

деталі вправи, а це приведе до квапливості, до нечіткого сприйняття, до поганого осмислювання і запам'ятовування матеріалу...

...Маленький обсяг інформації знизить ефективність сприйняття через швидко падаючий інтерес учнів до такої діяльності... При нестачі даних виникає перекручене сприйняття, тому що учні починають домислювати побачене і почуте.

3) Облік індивідуальних особливостей сприйняття. Виділяють чотири типи сприйняття і спостереження: *аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний і емоційний*.

Аналітичний тип сприйняття характеризується прагненням учнів виділити і проаналізувати насамперед деталі, частковості. Вони скрупульозно вникають в усі подробиці навіть тоді, коли це непотрібно (наприклад, на початковому оволодінні руховою дією)... З такими учнями вчителю... потрібно проводити додаткову роботу, підкреслюючи головні деталі і відкидаючи другорядні.

Синтетичний тип сприйняття характеризується схильністю учня до узагальненого відображення явищ і до визначення основного змісту сприйманого. Учні цього типу не люблять вдаватися в деталі, головне для них – скласти загальне уявлення про об'єкт чи явище, що спостерігається. ... Учителю потрібно перевіряти повноту сформованості в учня образа вправи, що розучується, її деталізованість.

Аналітико-синтетичний тип сприйняття виявляє рівною мірою прагнення до аналізу і синтезу. Він зустрічається частіше других і є найбільш ефективним для сприйняття навчального матеріалу.

Емоційний тип сприйняття характеризується вираженням насамперед своїх переживань із приводу сприйманого, а не схоплюванням сутності деталей... Для цих учнів особливо необхідні повторні покази, пояснення вправ: перша (емоційна) реакція в учнів при повторах зникає, і вони починають звертати увагу на сутність вправи, її техніку.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Особливості використання різних видів уваги на уроці фізичної культури.

Якщо використовувати тільки *навмисну* увагу учнів, то процес навчання буде протікати з постійною великою психічною напругою, стане для учнів важкою, нецікавою працею, позбавленою радості. Якщо педагог буде прагнути активізувати *ненавмисну* увагу через розважальність, висуваючи на перший план цікавість, то учні не навчаться наполегливості, будуть нездатні утримувати тривалий час навмисну увагу.

Зовнішня і внутрішня увага актуалізується при виконанні фізичних вправ у залежності від виникаючих завдань. Ці види уваги чергуються. При освоєнні нової вправи чи коли учні дивляться в дзеркало, як вони виконують вправу, у них переважає *зовнішня увага*. Коли ж учні самі планують виконання вправи, думкою його повторюють чи контролюють її виконання..., то переважає *внутрішня увага*.

2. Властивості уваги і їх прояв при виконанні фізичних вправ.

До властивостей, що характеризують увагу, спрямовану на *один об'єкт*, відносять ***сконцентованість (інтенсивність), стійкість і рухливість (лабільність)***. До властивостей, що характеризують увагу, спрямовану на *декілька об'єктів*, відносять ***переключаємість і розподіляємість***.

Концентрація уваги. *Сконцентованість характеризується ступенем зосередженості на об'єкті.* М.В. Крогіус виділяє декілька ступенів інтенсивності уваги: *повна поглинутість діяльністю, помірна зосередженість, що перемежовується короткими відволіканнями, поверхнева зосередженість (швидкий контроль дій без їхнього достатнього осмислення), слабка зосередженість з нестійкою спрямованістю уваги*. При виконанні знайомої вправи від учнів не вимагають граничного зосередження уваги, але *висока концентрація уваги* необхідна при вправах на швидкість, що починаються за сигналом вчителя.

Стійкість уваги. *Можливість свідомо за допомогою вольового зусилля підтримувати тривалий час високу інтенсивність уваги називається її стійкістю.* Постійне тривале утримання концентрованої уваги практично

неможливо: інтенсивність уваги коливається в невеликих межах і крім того на 2-3 секунди переключається на інші об'єкти.

Школярі не можуть довго утримувати увагу на тому самому завданні, тому учителю фізичної культури потрібно самому використовувати прийоми, які тимчасово знижують інтенсивність уваги: розповісти по ходу виконання вправи який-небудь випадок з життя чи з історії спорту, що зв'язаний із вправою і з якістю, яка розвивається з її допомогою .

Рухливість (лабільність) уваги. *Можливість навмисно змінювати інтенсивність уваги називається рухливістю уваги.* Наприклад, у футболі воротар і захисники можуть послабити увагу, якщо м'яч перейшов на половину поля суперників і збільшити інтенсивність уваги при наближенні суперника з м'ячем до воріт. Той, хто швидко збільшує чи зменшує інтенсивність уваги, має лабільну увагу, у того, хто робить це з труднощами, увага інертна.

Переключення уваги. *Можливість навмисно переміщати увагу з одного об'єкта чи дії на інші характеризує переключаємість (гнучкість) уваги.* Переключення уваги дає можливість учням тримати по ходу діяльності під спостереженням відразу декілька об'єктів, орієнтуватися в ситуації і формувати орієнтовну основу діяльності.

...Чим цікавіше було попереднє завдання, тим важче переключити увагу на нове; при зворотному співвідношенні переключення уваги полегшується.

Переключення уваги як характеристику навмисної уваги не можна плутати з *відволікаємістю*, що характеризує легкість виникнення ненавмисної уваги.

Розподіл уваги. *Можливість виконувати під контролем свідомості одночасно декілька операцій і дій характеризує розподіл уваги.* Успішність розподілу уваги залежить від ступеня автоматизації дій...Розподіл уваги, наприклад, дозволяє гравцю вести м'яч і в той же час спостерігати за ситуацією на полі, обмірковуючи тактичний хід...Протилежною розподіленій увазі характеристикою є *вузькість уваги.*

Ступінь прояву властивостей уваги залежить як від досвіду учнів, так і від уроджених задатків, зокрема від властивостей нервової системи... Трудність чи

легкість прояву тієї чи іншої властивості уваги залежить і від виду уваги. Наприклад, зовнішня увага переключається легко, внутрішня – важче. Це значить, що переключити увагу з одного об'єкта на інший легше, ніж з однієї думки на іншу.

3. Неуважність учнів, її причини і наслідки.

Учителю важливо визначити, уважний учень у даний момент чи ні. Це можна зробити двома способами – *по зовнішньому вигляді учня* (застигла поза, напружене вираження обличчя і т.п. – це прояв уваги) і *задаючи питання по ходу пояснення і показу навчального матеріалу*.

Причин неуважності учнів може бути декілька. Якщо неуважність притаманна *всьому класу*, то причина швидше всього в самому вчителі:

- не зумів донести до розуміння учнів важкий матеріал;
- сухо і монотонно його викладав;
- не забезпечив нормальні гігієнічні умови в залі (сперте повітря чи відсутність провітрювання, висока чи низька температура повітря в залі викликає відчуття дискомфорту і швидке стомлення учнів);
- шум, що доноситься з вулиці чи поява на уроці незнайомої людини.

Якщо неуважні *окремі учні*, то спочатку треба з'ясувати, чи завжди їм притаманна неуважність, чи вона ситуативна, виникла тільки на даному занятті.

Якщо неуважні *ті самі учні*, то це може бути пов'язане з наступними причинами:

- с неуважністю як особистісною характеристикою;
- с легкістю матеріалу для окремих учнів (наприклад, для спортсменів, які часто заявляють, що на уроках фізкультури їм «робити нічого»);
- зі слабкою підготовленістю учня, який вважає, що йому все рівно за однокласниками не погнатися;
- с недоліками зору (короткозорістю) чи слуху (приглухуватістю), з наявністю в деяких школярів головних болів.

Окрім *зниження ефективності засвоєння навчального матеріалу*, що приводить і до *зниження успішності з фізичної культури*, неуважність учнів може привести до **травматизму**.

Травматизм при виконанні фізичних вправ виникає частіше через *порушення правил безпеки*, а також у результаті *помилки*, що є наслідком слабкої технічної і фізичної підготовленості учнів.

4. Вікові особливості уваги школярів.

Можливості керування навмисною і ненавмисною увагою, а також зовнішньою і внутрішньою увагою в дітей різного віку різні.

У **молодшому шкільному віці** легше викликається *ненавмисна увага* у відношенні зовнішніх об'єктів. Тому учні молодших класів легко відволікаються на зовнішні привабливі для них подразники. Стійкість *навмисної уваги* в цих школярів невелика. Так, діти 7-8 років можуть її утримувати тільки 10-15 хвилин...

Розподіл уваги в учнів молодших класів також невеликий – на 2-3 об'єкти. Ці школярі важко зосереджують увагу на власних думках і уявленнях, тобто в них спостерігається слабкість внутрішньої уваги. Тому їм важко самим аналізувати виконувану вправу, знаходити помилку у виконанні. Це варто враховувати учителям фізичної культури: школярам молодших класів треба менше давати завдань на самоаналіз рухів і більше пояснювати помилки, показувати їх.

Школярі середніх класів можуть утримувати *навмисну увагу* у продовж 40-45 хвилин (при сильній мотивації до навчального матеріалу) і стежити шляхом розподілу і переключення уваги за 4-6 об'єктами відразу. Незважаючи на це, у них спостерігається підвищена відволікаємість, що приводить до порушення дисципліни. Це викликано багатьма **причинами**: *імпульсивністю їх поведінки, нетерплячістю, прагненням виконувати вправа самому і скоріше, зростанням потреби в руховій активності*.

Підліткам *важко стримувати своє прагнення до розмаїтості, одержанню нових вражень*, тому вони відволікаються на зовнішні стимули досить легко. Вони більше орієнтовані на результат діяльності, якість виконання їх не дуже хвилює, а одноманітна робота над технікою швидко викликає нудьгу і зниження інтенсивності уваги.

Школярі старших класів мають більш значимі мотиви для тривалого утримання уваги (у них яскраво виражене прагнення до самопізнання і самовдосконалення, і підходять вони до цього цілком свідомо). Причому увага утримується ними не тільки при показі вправи, але і при її поясненні, а також при викладі теоретичних питань (наприклад, при поясненні біомеханічних закономірностей рухів людини). Якщо для школярів молодших і середніх класів ведучим *фактором*, що організує увагу, є форма подачі навчального матеріалу, то для старшокласників важливим стає і змістовна сторона цього матеріалу.

5. Розвиток уваги на уроках фізичної культури.

На думку фахівців із психології (М.Ф.Добринін, С.Л.Рубінштейн), ми можемо і повинні виховувати нашу *довільну увагу* шляхом виховання *довільних, чи вольових, зусиль*.

У результаті постійної вправи *увага* в учнів повинна розвинути в *уважність* як риса особистості, що виявляється постійно в різних умовах. А *уважність* є передумовою прояву учнями свідомої *дисциплінованості*.

Мається тільки один засіб розвитку уваги – **діяльність**, яка повинна бути такою, щоб спонукати до розвитку вольових проявів учнів.

Розвиток уваги відбувається ефективніше, якщо: 1) обсяг і тривалість роботи, що вимагає уваги, збільшується поступово. 2) позитивне відношення до роботи, 3) інтерес, що виявляється до навчального завдання й у цілому до уроку фізичної культури, 4) свідоме відношення учнів до виконуваних навчальних завдань.

6. Етапи і рівні сприйняття.

Початковою фазою і першим (*аналітичним*) рівнем сприйняття є *відчуття*. **Відчуття** – психічний процес відображення у свідомості окремих якостей предметів і явищ при їхньому безпосередньому впливі на органи почуттів.

Відчуття – це перетворення енергії зовнішнього подразнення у факт свідомості. *Відчуття і сприйняття* здійснюється за допомогою аналізаторів: зорового, слухового, тактильного, вестибулярного, рухового, нюхового, смакового.

...Друга фаза сприйняття пов'язана з більш високим його рівнем – *синтетичним*, чи *інтегральним*. Це фаза власне сприйняття, що відрізняється від відчуття. Якщо *відчуття* – це відображення у свідомості окремих предметів і явищ, то *сприйняття* – це відображення у свідомості предмета чи явища в цілому. Якщо *відчуття* – це результат діяльності якогось одного аналізатора, то *сприйняття*, як правило, це міжаналізаторний продукт, хоча говорять про зоровий, слуховий, руховий образ фізичної вправи. Однак ці образи – лише етапи в створенні цілісного уявлення про вправу, що розучується.

Сприйняття – це не тільки почуттєве відображення, але й усвідомлення предметів, їх упізнання, дізнавання; *сприйняття* – це й осмислення явищ. Ці процеси складають третю фазу сприйняття, піднімаючи його на ще більш високий рівень – *інтелектуальний*. Цей рівень сприйняття зв'язаний із взаємодією першої і другої сигнальних систем, з перекладом почуттєвої інформації в слова, поняття, думки.

7. Види сприйняття і їх використання в процесі фізичного виховання школярів.

Розрізняють сприйняття *величини і форми предметів, їхньої далекості від спостерігача, сприйняття простору, руху, часу та ін.*

Сприйняття учнями *відстані (далекості і глибини)* пов'язано зі здійсненням окомірної функції. *Далекість і глибина* визначається шляхом конвергенції – зведення зорових осей ока на об'єкті, що фіксується, якщо відстань до нього не перевищує 6 метрів, і шляхом акомодациї, тобто рефлексорної зміни кривизни кришталику ока за допомогою прикріплених до нього очних м'язів, якщо відстань до об'єкта перевищує 6 метрів.

Сприйняття напрямку є різновидом *просторового сприйняття*. З його допомогою учень довідається, де знаходяться в просторі інші об'єкти стосовно нього самому. Напрямок, у якому ми бачимо об'єкт, визначається місцем його зображення на сітківці ока і положенням нашого тіла стосовно навколишнього предмета. Сприйняття напрямку, у якому знаходяться об'єкти, можливо і *на слух*. За допомогою звуків напрямком об'єкта визначається при бінауральному слуханні,

тобто по різниці в часі надходження сигналів із правого і лівого вуха в кору головного мозку.

Сприйняття руху пов'язане з відображенням у свідомості людини зміни в часі і просторі положення об'єктів і самого спостерігача. Його роль для фізичного виховання особливо велика, тому що зоровий образ фізичних вправ будується не тільки з окремих поз, але і з їхньої зміни в часі і просторі, тобто має динамічний характер...

Сприйняття руху власного тіла зв'язано з м'язово-руховими (пропріорецептивними) відчуттями, а також з вестибулярними і тактильними відчуттями. Вони утворюють складний комплекс відчуттів...

Синтез зорових, рухових, вестибулярних і тактильних відчуттів дозволяє виділити при сприйнятті **форму** рухів (*прямолінійне, кругове, дугоподібне* та ін.), **амплітуду** (*малу, середню, велику*), **напрямок** (*нагору, униз, уперед, вправо, уліво*), **тривалість** (*короткочасне, тривале*), **швидкість і прискорення** (*швидке, повільне, плавне, переривчасте* та ін.), **характер руху** (*згинання, розгинання, поворот, відштовхування* та ін.)...

Виразність сприйняття параметрів рухів вимагає певного досвіду, тренування, зв'язаного з постійним аналізом учнями своїх відчуттів і зіставленням їх із коригуючими сигналами вчителя фізичної культури.

Сприйняття часу, тобто відображення у свідомості об'єктивної тривалості, є однією зі складових частин інтегрального образу фізичних вправ. Відлік часу ведеться, вірогідно, комплексом аналізаторів, що уловлюють ритмічні зміни в організмі біохімічних і фізіологічних процесів. Велике значення має досвід, що здобувається людиною протягом життя.

Необхідною умовою для оцінки **тривалості** є заповнювання відрізка часу тією чи іншою діяльністю, якимись подіями.

Сприйняття **послідовності** пов'язане з уявленнями про теперішнє, минуле і майбутнє і спирається на об'єктивно існуючу зміну одних явищ іншими.

У сприйнятті **темпу** відбивається частота зміни рухів, що відбуваються в часі: чим менше інтервали між окремими рухами, тим вище темп. У сприйнятті

ритму відбиваються більш складні тимчасові відношення – структура періодично повторюваного в часі руху, співвідношення між окремими фазами руху. Якщо *темп* характеризує циклічні рухи, то *ритм* – і ациклічні (наприклад, ритм рухів метальника, стрибун у висоту і довжину). *Ритмічний малюнок* не обов'язково припускає рівність тимчасових інтервалів між окремими частинами вправи, навпаки, різні елементи вправи виконуються за різний час. Тому сприймати ритм важче, ніж темп.

8. Властивості сприйняття і їх облік у процесі фізичного виховання учнів.

Сприйняттю притаманний ряд властивостей: *швидкість, ясність, обсяг, точність, спрямованість, суб'єктивність*.

Швидкість сприйняття характеризується часом, необхідним для виконання тієї чи іншої операції сприйняття – *виявлення, розрізнення, упізнання*. Вона визначається *складністю сприйманого об'єкта, досвідом його сприйняття, швидкістю виникнення відчуттів*.

Наявність досвіду робить швидшим процес упізнання внаслідок того, що учні замість докладного обстеження сприйманого об'єкта обмежуються швидким оглядом, миттєво відносячи об'єкт до визначеного класу відповідно до еталонів, що зберігаються у їх пам'яті.

Швидкість сприйняття визначається *швидкістю виникнення відчуттів*. Остання ж залежить від *сили подразника, тривалості його дії і від абсолютної чутливості органа почуттів*, на який впливає своїми властивостями об'єкт.

Ясність сприйняття характеризується тим, наскільки помітні окремі дрібні деталі об'єкта. Вона визначається як *зовнішніми*, так і внутрішніми **факторами**. До *зовнішніх факторів* відносяться насамперед інтенсивність подразника, його контрастність і інші характеристики. *Внутрішні фактори* – це гострота зору, слуху, тактильного і м'язового почуття, що визначаються в значній мірі абсолютною і диференціальною чутливістю.

Імовірність травматизму підвищується і при дії надсильних подразників. Наприклад, дуже яскраве світло викликає осліплення..., тому постійною

турботою вчителя повинне бути забезпечення в спортивному залі рівномірного рівня освітленості.

Обсяг сприйняття визначається кількістю об'єктів, що може охопити людина під час однієї фіксації погляду чи короткого пред'явлення цих об'єктів... Обсяг сприйняття складає 4-8 об'єктів. У різних учнів обсяг сприйняття різний. Якщо учень більше сприймає при першому пред'явленні вправи, то йому потрібно менше число повторень для сприйняття елементів, що залишилися поза полем уваги.

Точність сприйняття визначається правильністю виникаючого образу, включаючи не тільки конфігурацію (форму), але і розміри об'єкта. У відношенні фізичних вправ точність сприйняття характеризується не тільки загальною схемою, але і визначенням параметрів руху: напрямку, амплітуди, швидкості, ступеню м'язової напруги і розслаблення...

Суб'єктивність сприйняття. Помилки сприйняття можуть мати суб'єктивний характер. Вони визначаються типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи, що впливають на формування суб'єктивних еталонів... Наприклад, особи з переважним збудженням недооцінюють параметри рухів, а особи з переважним гальмуванням – переоцінюють.

Спрямованість сприйняття. Суб'єктивність сприйняття виявляється не тільки в помилках, але й у спрямованості сприйняття – *апперцепції*. **Апперцепцією** називається *спрямованість і вибірковість сприйняття, обумовлена установками, інтересами, життєвим досвідом людини*. Апперцепція приводить до того, що той самий об'єкт чи явище люди сприймають по-різному, оцінюють його з різних позицій.

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

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

Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота

1.Проведіть мікродослідження (самотестування або запропонуйте цей тест своїм близьким та друзям).

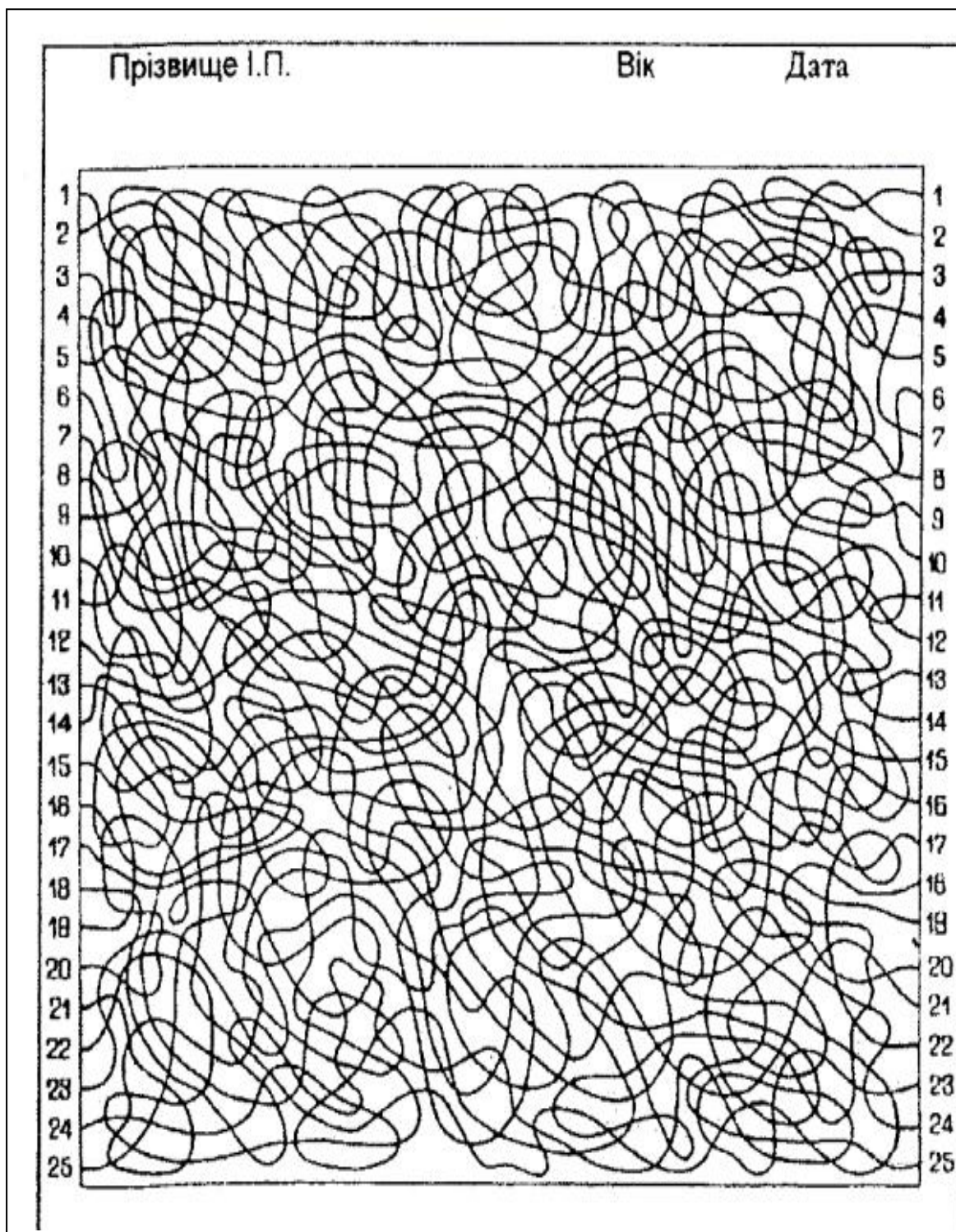
2. На наступному занятті обґрунтуйте власне дослідження (додатково можете отримати 1-3 бали)

Діагностичний тест.

Тест «Переплутані лінії»

Методика «Переплутані лінії» призначена для оцінки концентрації та стійкості уваги. Обстеження можна проводити як на індивідуальних бланках, так і з використанням екрана для тахістоскопічного пред'явлення чи листа ватману, на яких нанесено 25 переплутаних покручених ліній, пронумерованих з правої та лівої сторони бланку. Кожна лінія розпочинається на лівому полі і закінчується на правому. Лінії на своєму шляху багаторазово перетинають одна одну.

Таблиця психолого-педагогічної методики «Переплутані лінії».



Сутність обстеження складається в тому, щоб шляхом зорового контролю простежити хід кожної та визначити, біля якого номера вона закінчується. За виконання завдання ставляться різні оцінки. Якщо завдання виконується протягом 2 хв., пропонується оцінка за трьохбальною шкалою:

„відмінно” – п'ять правильно знайдених ліній,

„добре” – чотири правильно знайдені лінії,
„задовільно” – три правильно знайдені лінії.

Для визначення правильності виконання завдання користуються бланком-ключем, в якому указані пари чисел, що відповідають початку та кінцю кожної лінії.

1-2,2-8,3-9,4-6,5-21,6-17,7-10,8-1,9-19,10-14,11-7,12-11,13-16,14-24,15-5,16-22,17-12,18-23,19-15,20-4,21-20,22-25,23-18,24-3,25-13.

Тест «Червоно-чорні таблиці»

Методика «Червоно-чорні таблиці». В квадраті, що складається із 49 клітин, розміщено стільки ж чисел, 25 із яких – чорного кольору, 24 – червоного, біля яких букви відсутні. Можливих варіантів проведення обстежень з використанням даної методики декілька. У відповідності з одним із них обстежуваному дається завдання як можна швидше відшукати та показати указкою числа червоного кольору в порядку зростання від 1 до 24 і в такому ж порядку числа чорного кольору від 1 до 25. Результатом виконання завдання є час в секундах. Деякі автори рекомендують обстежуваним більш складний матеріал: знаходити та показувати одні числа в порядку зростання, числа другого кольору – в порядку зменшення. Можливий варіант методики знаходження чисел лише в порядку зменшення. І в цих випадках результатом виконання завдання є час.

Таблиця психолого-педагогічної методики «Червоно-чорні таблиці».

Прізвище І.П.

Вік.

Дата.

19	8	9	24	20	15	6
23	4	5	12	1	24	13
6	14	18	17	22	2	11
9	22	11	7	21	8	3
3	2	7	16	23	19	16
17	13	1	21	5	10	25
12	15	10	18	20	4	14

Тест «Вишукування чисел»

Методика «Відшукування чисел» є різновидністю методики «розстановки чисел». Обстеження проводяться із застосуванням двох варіантів. При першому варіанті обстежуваному пред'являється бланк, чи загальний плакат при груповому обстеженні, на якому розміщений квадрат із 25 клітинами. В клітинах квадрату у випадковому порядку розміщені числа від 1 до 40 (15 чисел пропущено). При другому варіанті в квадраті із 49 клітин розміщені числа від 1 до 70. Перед обстежуванним ставиться задача записати на контрольному аркуші у зростаючому порядку числа, яких немає в бланку. На виконання завдання першого варіанту (бланк із числами 1-40) дається 1,5 хв., на виконання другого завдання (бланк з числами 1-70)—4 хв.

Визначається кількість правильно та помилково записаних чисел. Із кількості правильно записаних чисел віднімається кількість помилок і отриману різницю переводять в бали за спеціальною таблицею. За результатами виконання обох завдань виводиться одна оцінка по кращому показнику.

Таблиця психолого-педагогічної методики «Відшукування чисел».

Прізвище І.П.

Вік.

Дата.

1	5	8	10
2	6	9	14
16	18	19	20
22	24	25	28
29	30	32	34
35	36	39	40

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що таке увага? Яка її роль у навчанні?
2. Розкрийте роль сприйняття у навчальному процесі.
3. Якими способами можна зберегти стійкість уваги учнів на уроці фізичної культури?

4. Назвіть способи, що підвищують ефективність сприйняття учнями навчального матеріалу на уроці фізичної культури.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №3. Тема: “Увага та сприйняття учнів у навчальній діяльності”

1. Увага – це:

- а) спрямованість і зосередженість свідомості на чому-небудь, предметі, явищі, дії, думці;
- б) вибір якихось об’єктів, що цікавлять у даний момент людину, з безлічі об’єктів;
- в) відволікання від усього, що не має відношення до обраного об’єкту;
- г) контроль за виконуваною фізичною вправою.

2. Сприйняття – це:

- а) орієнтування в просторі, у ситуації;
- б) контроль за виконуваними діями;
- в) оцінка свого самопочуття, стану;
- г) відображення у свідомості людини предметів чи фізичних явищ при їхньому безпосередньому впливі на органи почуттів.

3. Спостереження – це:

- а) аналіз насамперед деталей, частковості;
- б) цілеспрямоване, планомірне сприйняття об’єктів для їхнього пізнання;
- в) схильність до узагальненого відображення явищ;
- г) вираження своїх переживань із приводу сприйманого.

Модуль 4. «Мислення та пам'ять учнів у навчальній діяльності»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 4.

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

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити з рівнями розуміння навчального матеріалу та факторів, що впливають на запам'ятовування учнями фізичних вправ та рухів

Основна проблема: засвоєння сутності понять «мислення», «пам'ять»; розкрити взаємозв'язок між психічними процесами учнів у фізичному вихованні.

Провідна ідея: За допомогою мислення людина створює нове: техніку виконання фізичних вправ, тактичні комбінації в спортивних іграх, спортивне спорядження і навіть нові види спорту. Завдяки пам'яті людина керує своїм поведінням і діяльністю, здійснює поточне і перспективне планування свого розвитку і навчання.

План:

1. Мислення та пам'ять – їх роль у навчанні
2. Рівні розуміння навчального матеріалу учнями
3. Закріплення в пам'яті навчального матеріалу

Обрані методи: лекція-бесіда, теоретичний аналіз та синтез

Обладнання: схеми, відеофільми

Основні поняття теми: мислення, пам'ять, досвід, розуміння, міцність запам'ятовування.

Рекомендована література:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
2. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 384 с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.

5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

Текст лекції 4.

4.1. Мислення та пам'ять – їх роль у навчанні

Сприйняття ситуації, навчального матеріалу, партнера по спілкуванню пов'язано з розумінням сприйманого. Розуміння забезпечується *мисленням*.

Мислення – це пізнання сутності і закономірності об'єктів і явищ за допомогою розумових операцій: аналізу, синтезу, порівняння, абстракції та ін. Воно здійснюється як при безпосередньому сприйнятті об'єктів і явищ, так і *опосередковано*, за допомогою логічних міркувань (тому *опосередковане пізнання* називається ще ***логічним***, відрізняючи його тим самим від *почуттєвого пізнання*).

За допомогою мислення людина пізнає не тільки теперішнє, але і минуле, а також *прогнозує (пророкує) майбутнє*. Передбачення подій на основі логічного аналізу наявної в даний момент інформації називається *антиципацією*.

За допомогою мислення людина...створює нове: техніку виконання фізичних вправ, тактичні комбінації в спортивних іграх, спортивне спорядження і навіть нові види спорту. За допомогою мислення людина, нарешті, керує як своїм поведінням і діяльністю, так і, шляхом спілкування, іншими людьми.

Пам'яттю називається запам'ятовування, збереження і відтворення людиною образів, думок, емоцій, рухів, тобто всього того, що складає його *індивідуальний досвід*.

Накопичення досвіду – основна функція пам'яті...Без пам'яті відчуття і сприйняття, зникаючи безвісти, залишали би людину вічно в положенні немовляти...Без пам'яті стало б неможливим мислення, тому що розумові операції базуються на використанні уявлень, понять, термінів, що витягаються зі сховища інформації – пам'яті. Неможливим стало б не тільки створення нового (творчість), але і розуміння існуючого. Людина перестала б розуміти себе як особистість.

Пам'ять є основою безперервності психічної діяльності, зв'язуючи минуле, теперішнє і майбутнє. Вона є основним *психічним процесом*, спираючись на який, людина керує своїм поведінням і діяльністю, здійснює поточне і перспективне планування свого розвитку і навчання.

4.2. Рівні розуміння навчального матеріалу учнями

Виділяють декілька рівнів розуміння навчального матеріалу.

1) **Описовий** рівень розуміння забезпечує з'ясування предмету міркування, оволодіння фактичним матеріалом і спеціальною термінологією..

2) **Порівняльний** рівень розуміння зв'язаний із зіставленням двох чи декількох об'єктів і їх розрізненням чи установленням їхньої тотожності. Він обумовлений можливістю учнів диференціювати поняття, об'єкти, вправи.

Порівняльне розуміння містить у собі *розпізнавальне і співвіднесене* розуміння. *Розпізнавальне розуміння* виявляється у всіх випадках, коли відповідь на питання була знайдена колись. Наприклад, при вирішенні питання «Що це за вправа?» учню іноді достатньо впізнати знайомі елементи, щоби миттєво осмислити і дати відповідь. Тобто він використовує власний досвід. *Співвіднесене розуміння* виходить тільки після пояснення вчителя чи читання підручника, тобто миттєвого розуміння не відбувається. Від інших форм розуміння воно відрізняється тим, що всі необхідні ланки для з'ясування учнями судження надаються в готовому вигляді. Різновидом співвіднесеного розуміння, що є основним на уроці фізичної культури – є *понятійне мислення*. Його головна функція – зводити всі факти, з якими зустрічаються учні, до відомих понять, а всі завдання – до відомих способам рішення. Наприклад, під час гри в баскетбол учень повинен визначити ситуацію і віднести її до відповідного класу, що вимагає рішення (наприклад, як раціональніше провести атаку на кільце суперника).

3) **Узагальнюючий** рівень розуміння зв'язаний з можливістю з окремих випадків робити загальні висновки, узагальнення. Він виявляється в умовиводах типу індукції і дозволяє учням здійснювати класифікацію і систематизацію

навчального матеріалу, наприклад, фізичних вправ, скласти цілісне уявлення якомусь питанню.

4) *Оцінюючий* рівень розуміння пов'язаний з вираженням учнями свого відношення до об'єктів, до процесу навчання і виховання, з оцінкою тієї чи іншої точки зору. Наприклад, при розучуванні стрибків у висоту вчитель може поставити перед учнями питання, який з продемонстрованих їм способів краще.

5) *Проблемне, дослідницьке* розуміння є вищим рівнем розуміння. Воно характеризується самостійністю в побудові розуміння, у прагненні учня знайти свій хід міркувань. Розвитку в учнів цієї форми мислення сприяє *проблемне навчання*... Учителю треба так організувати заняття, щоб перед школярами виникали не тільки питання, але і прагнення самостійно одержати на них відповідь; щоб вони робили відкриття для себе, установлювали те, що їм раніш не було відоме.

Творче мислення починається з того, що в учня виникає *утруднення*: він не може пояснити чи зрозуміти за допомогою раніше засвоєних знань нові факти чи явища, що зацікавили його. Унаслідок цього він прагне сам вирішити виниклу пізнавальну задачу...

У проблемному навчанні виділяють три основні ланки: *постановку проблеми, її формулювання і рішення*. ...Коли учні самі створюють проблему, самі її формулюють і вирішують, а вчитель лише організує і контролює діяльність учнів, останні опановують дослідницьким рівнем розуміння.

Розвиток самостійного і творчого мислення вимагає такої побудови занять, коли знання даються не в готовому виді, а в значній мірі добуваються школярами *самостійно*, наприклад, шляхом підведення учнів до самостійних висновків з відомих їм уже фактів. Цьому сприяють *питання, порівняння, протиставлення, використання контр прикладів* та ін. Навіть питання, поставлене учителем перед самим собою в ході викладу нового матеріалу, насторожує учнів, активізує їхнє мислення. Ще більше значення має постановка питань перед учнями, особливо питань, що *вимагають міркування, осудження фактів і їх оцінки*.

Спонукуючи учнів на кожному уроці фізичної культури *порівнювати і протиставляти, аналізувати й узагальнювати, обґрунтовувати й оцінювати*, вчитель активізує їхню думку, привчає їх до самостійності і підготовляє необхідну психологічну основу для успішного рішення творчих завдань.

4.3. Закріплення в пам'яті навчального матеріалу

Пам'ять характеризується не тільки обсягом, але і *міцністю* того, що запам'яталося. Останнє залежить від ряду факторів: *яскравості того, що запам'ятовується, його значимості для учня, індивідуальних особливостей учнів, а так само від числа повторень.*

Повторення може бути двох видів: *пасивні й активні*. Пасивні повторення полягають в сприйнятті уже знайомого; активні повторення – у відтворенні вправи слідами, що залишились від показу й опису вправи вчителем, а також власному виконанні вправи...

Для того щоб повторення було ефективним, учителю фізичної культури потрібно врахувати наступні моменти:

1. *Уявлення про вправу, що формується в учнів, повинне бути правильним, а не перекрученим.* Особливо це стосується параметрів рухів. У протилежному випадку, повторюючи, учень буде закріплювати помилки...
2. *Повторення доцільно починати відразу після показу і пояснення, тому що найбільше забування відбувається в перші хвилини відстрочки...*
3. *Великий за обсягом матеріал потрібно поділяти і повторювати по частинах.* Вивчивши частини, їх потрібно з'єднати в цілу вправу і повторювати уже всю комбінацію відразу.
4. *Збереження матеріалу залежить від характеру діяльності, що передувала запам'ятовуванню чи впливає відразу після нього.* Давати іншу діяльність відразу після запам'ятовування нового матеріалу недоцільно. У цих випадках відбувається як би витиснення новими даними старих, і в пам'яті залишається вдвічі менше інформації.. Це явище одержало в психології назву інтерференції.....

5. Число повторень повинне бути трохи більшим того, що виявилось достатнім для першого повного відтворення матеріалу, що заучувався. Це створює певний «запас міцності» у пам'яті. Однак досить велика кількість повторень при розучуванні фізичних вправ і при запам'ятовуванні амплітуди рухів, знижує увагу учнів і ефект запам'ятовування.
6. Запам'ятовування фізичної вправи відбувається з використанням різних видів пам'яті. Це ж відноситься і до запам'ятовування параметрів рухів...
7. Запам'ятовування складу елементів, що входять у вправу, і запам'ятовування їх послідовності – різні мнемічні функції. Тому запам'ятовування складу елементів не означає, що запам'ятався і порядок проходження друг за другом... У зв'язку з цим запам'ятовуванню послідовності елементів вправи треба приділяти на заняттях особливу увагу.
8. У запам'ятовування варто включати всі основні види пам'яті: зорову, рухову, словесно-логічну. Виникаючі міжаналізаторні зв'язки, а також зв'язки між першою і другою сигнальними системами створюють більш широкі можливості для переключення при пригадуванні навчального матеріалу.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Розумові операції.

Мислення здійснюється за допомогою розумових операцій (*аналіз, синтез, порівняння, абстракція, конкретизація, узагальнення, систематизація, класифікація*).

Аналіз служить для поділу цілого на частини, виділення окремих ознак цілого. Аналізуючи якість виконаної вправи, учні розбивають усі вправи на окремі елементи й обмірковують, які помилки були допущені при виконанні кожного елемента...

Синтез служить способом об'єднання частин у ціле, він може виявлятися як у розумовій операції (учень намагається уявити собі, як буде виглядати в цілому вправа, яку він дотепер розучував по частинах), так і в руховій дії (ту ж вправу учень намагається виконати реально, а не «у розумі»). Синтез не є простим підсумовуванням частин; це створення цілісного інтегрального образу чи дії, що не відразу і не легко складається в учнів.

Порівняння допомагає встановлювати подібність і розходження окремих об'єктів і явищ. Процес порівняння – активний, творчий... Тонкість мислення при порівнянні полягає в тім, щоб знайти подібне в різному і різне в подібному.

Абстракція і конкретизація виступають у мисленні як дві протилежні розумові операції.

Абстракція – це відволікання від ряду конкретних властивостей предмета, щоб окремі властивості, загальні для цілого ряду предметів, стали об'єктом спеціального розгляду...

Конкретизація – це пояснення загальної закономірності за допомогою приклада. У зв'язку з цим дуже важливо вміння вчителя придумувати вдалі приклади, у яких би з усією повнотою і ясністю учні могли побачити загальне положення і перенести це положення на інші випадки.

Узагальнення – це об'єднання предметів чи явищ по їхніх істотних ознаках і властивостях. Воно тісно зв'язано із *систематизацією* і *класифікацією*, що містять у собі як узагальнення об'єктів по подібній ознаці, так і їх поділ по інших ознаках.

Таким чином, усі розумові операції тісно зв'язані між собою, протікають не ізольовано, а в різних сполученнях один з одним.

2. Засоби мислення.

Засобами, за допомогою яких людина мислить, є первинні образи, що виникають при сприйнятті, вторинні образи (уявлення), поняття, судження й умовиводи.

Уявлення є конкретними чи узагальненими образами об'єктів чи явищ, що людина сприймала в минулому. ...Уявлення мають ряд особливостей, що

дозволяють людині при їхньому використанні абстрагуватися в процесі мислення від конкретних ситуацій. Це наступні *особливості*:

1. Первинний образ, що виникає при сприйнятті, хоча і є фокусом уваги з фону, завжди зв'язаний із фоном, тобто об'єкт завжди розглядається на тім фоні, до якого він належить (наприклад, гімнаст видний нам на фоні гімнастичного залу, футболіст – на фоні зеленого поля стадіону та ін.).

2. В уявленні можуть бути змінені реальні розміри об'єкта (можна уявити собі зовсім малюсінького гімнаста, величезний м'яч), тривалість протікання того чи іншого явища (виконання гімнастом вправи можна розгорнути в часі, сповільнити чи прискорити).

3. В уявленні окремі деталі об'єкта можуть зникати; геометрична форма людини і виконуваної їм вправи може перетворитися в схему...

Уявлення – це не тільки інструмент мислення, але й *еталон*, керуючись яким людина керує своїми рухами. У цьому виявляється регулююча функція уявлень.

Уява (фантазія) є родинним уявленню засобом мислення. *Уява* – це уявне *представлення того, чого людина ніколи не сприймала*. Цим воно відрізняється від уявлення, що є результатом витягу з пам'яті тільки того, що людина відчувала, переживала, бачила, чула, робила.

Уявлюваний результат діяльності є її метою, а спосіб досягнення цієї мети – програмою діяльності...Одним із прояву уяви є *мрія*...Пасивна уява, що не приводить до спроб досягти реальної мети, називається *мріями*. Учитель повинний розвивати в учнів активну уяву.

Уяву розділяють на *відтворювану і творчу*. *Уява, що відтворює*, зв'язана з відтворенням (конструюванням) образів по описі вчителя, по прочитаному в книзі та ін. (приклад: сюжетні ігри в молодших класах).

Велика роль ще одного різновиду уяви, що відтворює - *конструктивної* уяви, особливо при заняттях спортивним орієнтуванням, коли по знаках на карті учні повинні відтворити в розумі реальну місцевість.

Творча уява характеризується самостійним створенням нових образів (а не на основі їх опису в книзі чи в розповіді когось). Цей вид уяви виявляється особливо

наочно в створенні принципово нової фізичної вправи, виду спорту, тактичної комбінації... У людини немає іншого шляху діяти, створювати нове, як через уяву.

Поняття як засіб мислення являють собою узагальнені знання про істотні ознаки предметів і явищ, закріплені в слові. Мислення, що спирається на поняття, має характер абстрактний, абстрактно-логічний. Воно не може протікати без мови...

Важливо, щоб вчитель і учень вкладали в одне і теж поняття (вправа, швидкість, сила, спритність, уміння, навичка тощо) однаковий зміст, інакше між ними не буде взаєморозуміння... Учитель фізичної культури повинний спиратися на поняття, отримані учнями з різних предметів: фізики, біології, хімії й ін., зв'язуючи їх з новими поняттями, характерними для фізичного виховання (використання міжпредметних зв'язків).

Судження – це думка учнів про що-небудь, висловлювана в словесній формі. У судженнях розкриваються *причинно-наслідкові зв'язки* між предметами чи явищами, наприклад, між дальністю стрибка в довжину і кутом відштовхування від землі.

У розумінні *причинно-наслідкових залежностей* зустрічаються наступні типові помилки:

1. Учні плутають причину і наслідок.
2. Учні звужують причинну залежність, тобто замість декількох причин бачать одну, надаючи їй надто велике значення (вважаючи, наприклад, що досягнення в спорті залежать тільки від сили м'язів).
3. Учні надто широко (розпливчасто) розуміють причину, відносячи до неї і те, від чого дане явище не залежить.

Вищим ступенем причинно-наслідкового мислення є *розуміння* якого-небудь загального закону чи правила.

Умовивід – це нове судження, що логічно впливає з щирих суджень, що уже відомі людині. Умовиводи повинні ґрунтуватися на правилах логіки, і робляться вони трьома способами: індуктивним, дедуктивним і за аналогією.

Індуктивний умовивід полягає у виведенні загального правила з приватних фактів, а *дедуктивний* – у поширенні загального правила на конкретний випадок. Перше буде правильним, якщо воно не ґрунтується на одиничному спостереженні чи факті, а друге – якщо учень точно знає, що даний окремий випадок підходить під загальне правило...Спосіб *аналогії* – це коли судження виводиться по подібності того, що спостерігаємо з уже відомим.

3. Види мислення і їх використання на уроці фізичної культури.

Види мислення виділяють за різними підставами: *за формою* (наочно-діюче, наочно-образне, абстрактно-логічне); *за характером розв'язуваних завдань* (теоретичне, практичне); *за ступенем розгорнення* (дискурсивне, інтуїтивне); *за ступенем новизни й оригінальності* (репродуктивне (відтворююче), продуктивне (творче)).

За *формою* виділяють три види: *практично-діюче, наочно-уявне і словесно-логічне мислення.*

Практично-діюче мислення характеризується тим, що розумові операції здійснюються в процесі маніпулювання з предметами і виконання фізичних вправ...

Наочно-уявне мислення спирається на первинні і вторинні образи (уявлення). Воно використовується учнями й у тому випадку, коли описувану вчителем у словесній формі вправу вони намагаються уявити собі зорovo чи коли вирішують розумову задачу, малюючи схему, що відбиває зв'язок якихось явищ один з одним.

Словесно-логічне мислення (абстрактно-логічне) характеризується оперуванням абстрактними поняттями і міркуваннями. Розумова задача вирішується тут у словесній (вербальній) формі, причому використовуються такі абстрактні поняття, які не можна виразити конкретним образом: патріотизм, чесність, принциповість, здібності, обдарованість та ін.

У практичній розумовій діяльності всі ці види мислення тісно зв'язані між собою. Оперуючи поняттями, людина спирається і на відповідні їм образи (уявлення), а мислячи образами, вона дає їм відразу словесне позначення.

Тактичне мислення. Виконання ряду фізичних вправ зв'язано з тактикою, під якою розуміється доцільне ведення змагальної боротьби як окремим суб'єктом (індивідуальна тактика) так і в цілому командою (командна тактика)...

Тактичне мислення характеризується низкою особливостей. *Діючий характер* тактичного мислення означає включеність мислення в практичну дію. Наприклад, баскетболіст мислить у ході виконання технічної дії, негайно реалізуючи в ньому прийняте рішення.

Оперативність тактичного мислення зв'язана з браком часу на ретельне обмірковування тактичного ходу.

Імпровізований характер тактичного мислення обумовлений тим, що в процесі гри виникають непередбачені ситуації, вихід з яких спортсмен повинний знайти на місці, тому що «домашні заготівлі» тут не годяться.

Вірогідний характер тактичного мислення зв'язаний з відсутністю досить повних даних про супротивників, їх задуми, а також з тим, що унаслідок швидкої зміни ситуацій спортсмен не встигає їх класифікувати і шукати правильний хід. У цих умовах необхідно приблизне, але миттєве рішення.

Тактичне мислення гарно розвивається в спортивних іграх, однак цей розвиток повинний проходити не стихійно, а під керуванням учителя фізичної культури.

4. Види пам'яті і їх механізми.

Як запам'ятовування, так і відтворення того, що запам'яталося відбуваються або *навмисно (довільно)*, або крім бажання людини – *ненавмисно (мимоволі)*. Звідси і **пам'ять** поділяють на *довільну і недовільну*.

Довільна пам'ять тісніше зв'язана з навчанням, тобто з навмисним закріпленням знань (в основному шляхом повторення). *Навчання* зв'язане з вольовими зусиллями, довільною увагою, що додають йому *цілеспрямованість, організованість, вибірковість і планомірність (що запам'ятати, навіщо, на який термін, як використовувати)*.

Недовільна пам'ять більше зв'язана з безпосереднім запам'ятовуванням, для якого характерно те, що воно не має яскраво вираженої мнемічної спрямованості,

тобто установки на запам'ятовування: дивлячись на те, що робить учитель фізичної культури, слухаючи його пояснення, учні насамперед намагаються побільше побачити, осмислити, а не запам'ятати. Однак побачене і почуте запам'ятовується саме собою.

У залежності від того, як довго утримується в пам'яті те, що запам'яталося, виділяють такі види **пам'яті**: *миттєва, короткочасна, довгострокова*.

Миттєва пам'ять зв'язана зі збереженням інформації в сенсорних нейронах у тій формі, у якій вона була спочатку пред'явлена. Якщо інформація йшла через орган зору, то ця пам'ять називається *іконічною*, якщо через орган слуху – *еконічною*...

При переході інформації з *миттєвої* в **короткочасну пам'ять** вона перетворюється й в іншу модальність. Наприклад, побачену вправу учень запам'ятовує не тільки у виді зорового образу, але й у формі його словесного позначення («перекид назад», «стійка на кистях» та ін.).

... З короткочасної пам'яті інформація переходить у **довгострокову пам'ять**. Цей перехід називають процесом закріплення чи *консолідації*. Стадія консолідації мінлива... Наприклад, розучування технічно складних прийомів до процесу гри в баскетбол утруднено; виникаючі в запалі боротьби емоції заважають процесу консолідації.

Протилежним збереженню інформації є процес **забування**... Забування здійснюється декількома шляхами: 1) мимовільним загасанням слідів; 2) стиранням слідів наступною інформацією; 3) витисненням з пам'яті непотрібної інформації; 4) відключенням від інформації, непотрібної в даний момент, за допомогою вольового зусилля; 5) переключенням довільної уваги.

Збереження і забування інформації має виборчий характер. Матеріал, що зв'язаний своїм змістом з інтересами і цілями учня, краще зберігається в його пам'яті, так само як і емоційно яскраво забарвлена подія. Взагалі людина більше схильна зберігати те, що зв'язано з приємними переживаннями...

У залежності від виду матеріалу, що запам'ятовується, **виділяють образну** (*зорову, слухову, рухову й ін.*), **словесно-логічну** й **емоційну пам'ять**.

5. Особливості використання різних видів пам'яті на уроках фізичної культури.

На уроці фізичної культури використовуються усі види пам'яті, однак у залежності від способу пред'явлення навчального матеріалу їх роль різна. *При показі* ведуча роль належить зоровій пам'яті, *при описі і розповіді* – слуховій і словесно-логічній, *при виконанні фізичних вправ* – руховій, вестибулярній, тактильній пам'яті.

Зорова пам'ять зв'язана з запам'ятовуванням, збереженням і відтворенням (у виді уявлення) зорового образу фізичної вправи, що розучується. Вона використовується при показі учителем фізичної вправи, при розучуванні тактичних комбінацій у спортивних іграх (запам'ятовування розташування гравців на площадці) і в інших випадках.

Слухова пам'ять зв'язана з запам'ятовуванням звуків...Пам'ять на звуки забезпечує орієнтування учня.

Особливу роль на заняттях з фізичної культури грають такі види **образної пам'яті**, як *рухова, тактильна (дотикальна) і вестибулярна*, зв'язані з запам'ятовуванням сигналів, що надходять у кору головного мозку з пропріорецепторів, з рецепторів шкіри і вестибулярного апарата...

Різні параметри рухів заучуються з різною легкістю: важче всього заучуються необхідні *м'язові зусилля*, легше – *просторові параметри* і ще легше – *тимчасові параметри рухів*. Співвідношення між часом, витраченим на запам'ятовування цих параметрів, складає 7:2:1. Одночасне запам'ятовування всіх трьох параметрів збільшує час запам'ятовування. Виявлені і вікові особливості: учням молодших класів потрібно більше часу на навчання параметрів рухів, чим учням 5-6 класів...

Словесно-логічна пам'ять зв'язана з запам'ятовуванням слів, понять і думок. Думки не існують без мови, тому і пам'ять називається словесно-логічною..... Вона зв'язана з запам'ятовуванням пояснень учителя, із запам'ятовуванням власних думок при логічних міркуваннях.

Емоційна пам'ять – це пам'ять на емоційні переживання. У порівнянні з образною пам'яттю вона характеризується широтою узагальнень, а в порівнянні зі словесно-логічною – великою міцністю.

Пережиті і збережені в пам'яті почуття виступають як сигнали, або спонукають до дії, або утримують від неї.

6. Фактори, що впливають на запам'ятовування навчального матеріалу.

Вчителю фізичної культури при організації свого уроку потрібно враховувати ряд об'єктивних (*новизна, місце, обсяг, зрозумілість, методи навчання*) і суб'єктивних (*інтерес, установка, тип запам'ятовування*) **факторів**, що впливають на ефективність запам'ятовування навчального матеріалу.

Обсяг матеріалу, що запам'ятовується (тривалість комплексу вправ типу зарядки, що розучуються та ін.), не пропорційний числу спроб для запам'ятовування (7 об'єктів запам'ятовується за один раз, 16 – за 30 повторень, 24 – за 44 повторення та ін.).

Місце вправ, що заучуються, у їхньому комплексі – на початку, всередині чи наприкінці – теж має значення для швидкості навчання. Швидше запам'ятовуються рухи, що стоять на початку і в кінці комплексу вправ, що розучуються...

Новизна матеріалу внаслідок більшого до нього інтересу учнів прискорює запам'ятовування. Так само впливає і **контрастність** елементів, що заучуються. Тому на уроці при великому обсязі навчального матеріалу, що вимагає запам'ятовування, краще давати різноманітні завдання.

Відношення учнів до матеріалу, що заучується, (інтерес) істотно впливає на навчання... «Погана» пам'ять може сполучатися з гарним запам'ятовуванням того, що цікаво.

Зрозумілість матеріалу залежить від його складності. Чим складніше за структурою і незрозуміліше навчальний матеріал, тим важче він запам'ятовується..... Ефективність запам'ятовування фізичних вправ вище при осмисленому відношенні учнів до вправи, що розучується... *Логічне навчання* направлено не стільки на запам'ятовування зовнішньої форми рухів, тактичних

комбінацій у спортивних іграх, скільки на запам'ятовування змісту досліджуваного матеріалу. Ця форма запам'ятовування зв'язана з розумовими операціями: *навчальний матеріал повинний спочатку розчленовуватися, класифікуватися, перетворюватися по важливості, по наявності зв'язків між частинами*. При цьому виді запам'ятовування людина оперує не дрібними подробицями, а зв'язками причини і наслідку, цілого і частин, мети і засобів її досягнення.

Протилежністю логічному навчанню є *механічне навчання*. Воно характеризується тим, що навчальний матеріал запам'ятовується таким, який він є...Учень, що механічно запам'ятав вправу, погано пристосовує її до умов, що змінюються.

Обидва види запам'ятовування в реальній обстановці взаємодіють один з одним...Без механічного запам'ятовування був б неможливим і руховий розвиток дитини, так само як без логічної пам'яті – оволодіння складними руховими навичками в спортивній гімнастиці, легкій атлетиці та ін.

При *установці запам'ятати на тривалий час* запам'ятовується більший обсяг матеріалу.

Методи навчання – *показ, опис, виконання* – істотно впливають на ефективність запам'ятовування навчального матеріалу...Краще запам'ятовування фізичної вправи спостерігається *при безпосереднім виконанні вправи; найгірше* – *при словесному описі* вправи. ...Найкращий ефект у запам'ятовуванні фізичних вправ досягається при сполученні різних методів навчання...

Розподілений метод навчання дає кращий результат, чим *концентрований*. Наприклад, краще 10 днів повторювати вправу по 20 разів, чим за один день повторити вправу 200 разів. Пояснюється це тим, що при концентрованому методі можуть розвинути або стомлення, або монотомія (від одноманітності навантаження).

7. Вікові особливості пам'яті.

Загальною закономірністю зміни пам'яті в шкільні роки є збільшення її обсягу, тобто *кількості того, що запам'ятовується і відтвореного матеріалу*.

Однак, по-перше, *ріст обсягу пам'яті з віком за темпами не однаковий* для різних видів матеріалу, що запам'ятовується; по-друге, *маються періоди погіршення пам'яті*.

Тимчасове погіршення пам'яті в дітей 10-12 років можна пояснити тим, що в цьому віці запам'ятовування матеріалу ще *безпосереднє, без використання спеціальних прийомів*, і значною мірою залежить від уроджених задатків, зокрема рухливості-інертності нервових процесів. Звісно, що інертність нервових процесів сприяє продуктивності пам'яті, рухливість же характеризується швидким зникненням слідових процесів у центральній нервовій системі. Саме в 10-12 років, коли починається статеве дозрівання, у багатьох школярів наростає рухливість нервових процесів...

...Від 1-го до 10-му класу спостерігається чітко виражена тенденція більшого збереження в *короточасній пам'яті суб'єктивного еталона амплітуди руху*. Однак в окремі вікові періоди (*10-11 і 14-15 лет у хлопчиків, 12-13 і 14-15 років у дівчинок*) спостерігається погіршення рухової пам'яті.

З віком відбувається перехід від мимовільного запам'ятовування до довільного. Збільшується також роль словесно-логічної пам'яті. Однак у молодших класах логічне запам'ятовування спирається усе ще на *наочно сприймані зв'язки* між об'єктами і явищами. ...Тому опора повинна робитися вчителем на показ вправи, а не на його пояснення (хоча це не повинно виключатися).

Розвиток пам'яті в старших класах зв'язано з освоєнням школярами прийомів мнемічної діяльності, тобто прийомів, що сприяють запам'ятовуванню теоретичного матеріалу (запам'ятовування за допомогою асоціацій, попередньо складеного плану, виділення опорної інформації та ін.). Таким чином, з віком пам'ять зі *здатності* поступово переходить у *якість розуму*, у якому відбивається сплав *уроджених особливостей (задатків)* і *придбаних умінь запам'ятовувати* навчальний матеріал.

8. Критерії засвоєння навчального матеріалу.

Учителю важливо знати *критерії*, за допомогою яких можна виносити судження – опанував учень навчальним матеріалом чи ні. Ці критерії відносяться до *повноти (обсягу) і правильності відтвореного*, до *міцності і свідомості засвоєного*. Тільки наявність усіх цих критеріїв дає можливість учителю судити про засвоєння учнями навчального матеріалу.

Відтворення навчального матеріалу. ...Після однократного чи дворазового словесного опису учням якої-небудь *пози сприйняття, запам'ятовування і відтворення елементів*, з яких вона складається (положення голови, рук, тулуба, ніг), складає в молодших класах 53-65 % при описі і при показі 65-70 %; у середніх класах 64-66 % при описі і 75-80 % при показі; у старших класах 72-85 % при описі і 82-89 % при показі (В.Л.Скитневський).

Виділяють три рівня відтворення: *впізнавання, власне відтворення і пригадування*.

Впізнавання – це відтворення при опорі на сприйняття об'єкта. Наприклад, учень читає підручник і впізнає матеріал, уже один раз прочитаний їм...

Власне відтворення – це відтворення навчального матеріалу, що не визиває утруднень, без опори на його сприйняття. Ознакою цього процесу є відсутність помітних вольових зусиль при відтворенні матеріалу: він як би сам спливає в пам'яті.

Пригадування – це утруднене в даний момент відтворення, що вимагає помітних вольових зусиль людини. Наприклад, учень не може згадати, як називається вправа, що показав учитель фізичної культури. Тоді він починає активний пошук у пам'яті необхідної інформації. Пі цьому він може йти двома шляхами: спиратися на *впізнавання і викликати асоціацію*...

Успішність відтворення учнями навчального матеріалу багато в чому залежить від того, як точно і повно вчитель сформулював контрольне питання. Опитуючи учнів, треба створювати в них впевненість у тім, що вони можуть відповісти на будь-яке питання...

Свідомість навчального матеріалу. Засвоєння навчального матеріалу – процес свідомий, у результаті якого учень може зробити наступне:

1) *пояснити навчальний матеріал* (шляхом приведення своїх прикладів, порівнюючи дану вправу з другими, знаходячи між ними подібності і розходження);

2) *зв'язати нові дані з отриманими раніше*, у тому числі і на уроках фізики, біології, хімії, історії (тобто реалізувати міжпредметні зв'язки);

3) *розчленувати навчальний матеріал (вправу)*, виділити в ньому головне і другорядне;

4) *використовувати придбані знання й уміння на практиці.*

Ще одним критерієм засвоєння навчального матеріалу є *міцність засвоєння*, про що говорилося вище.

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

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;

2. Написати тези, статтю, есе;

3. Виступ на науково-практичній конференції.

Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота

Краткий ориентировочный тест

(КОТ) В.Н. Бузин, Э.Ф. Вандерлик

Тестовый материал

1. Одиннадцатый месяц года - это:

1) октябрь,

2) май,

3) ноябрь,

4) февраль.

2. "Суровый" является противоположным по значению слову:

1) резкий,

2) строгий,

- 3) мягкий,
- 4) жесткий,
- 5) неподатливый.

3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других:

- 1) определенный,
- 2) сомнительный,
- 3) уверенный,
- 4) доверие,
- 5) верный.

4. Верно ли то, что сокращение "н.э." означает: "нашей эры" ("новой эры")?

- 1) да,
- 2) нет,

5. Какое из следующих слов отлично от других:

- 1) звонить,
- 2) болтать,
- 3) слушать,
- 4) говорить,
- 5) нет отличающихся слов

6. Слово "безукоризненный" является противоположным по своему значению слову:

- 1) незапятнанный,
- 2) непристойный,
- 3) неподкупный,
- 4) невинный,
- 5) классический.

7. Какое из приведенных ниже слов относится к слову "жевать" как "обоняние" к "нос":

- 1) сладкий,
- 2) язык,
- 3) запах,

4) зубы,

5) чистый

8. Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

1) Sharp M.C. Sharp M.C.

2) Filder E.H. Filder E.N.

3) Connor M.G. Conner M.G.

4) Woesner O.W. Woerner O.W.

5) Soderquist P.E. Soderquist B.E.

9. "Ясный" является противоположным по смыслу слову:

1) очевидный,

2) явный,

3) недвусмысленный,

4) отчетливый,

5) тусклый.

10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500 долларов заработав на этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?

11. Слова "стук" и "сток" имеют:

1) сходное значение,

2) противоположное,

3) ни сходное, ни противоположное.

12. Три лимона стоят 45 копеек. Сколько (в копейках) стоят 1,5 дюжины?

13. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

1) 5296 5296

2) 66986 69686

3) 834426 834426

4) 7354256 7354256

5) 61197172 61197172

6) 83238224 83238234

14. "Близкий" является противоположным по значению слову:

- 1) дружеский,
- 2) приятельский,
- 3) чужой,
- 4) родной,
- 5) иной.

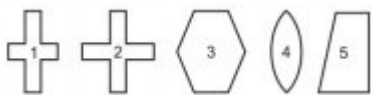
15. Какое число является наименьшим:

- 1) 6
- 2) 0,7
- 3) 9
- 4) 36
- 5) 0,31
- 6) 5 ?

16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа введите номер последнего слова.

- 1) есть
- 2) соль
- 3) любовь
- 4) жизни

17. Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?



18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

19. "Восходить" и "возродить" имеют:

- 1) сходное значение,
- 2) противоположное,
- 3) ни сходное, ни противоположное.

20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет 1, если неправильно - 2.

Мхом обороты камень набирает заросший.

21. Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:

- 1) Держать нос по ветру.
- 2) Пустой мешок не стоит.
- 3) Трое докторов не лучше одного.
- 4) Не все то золото, что блестит.
- 5) У семи нянек дитя без глаза.

22. Какое число должно стоять вместо знака «?»:

73 66 59 52 45 38 ?

23. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в:

- 1) июне,
- 2) марте,
- 3) мае,
- 4) ноябре.

24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

- 1) верно,
- 2) неверно,
- 3) неопределенно.

А. Все передовые люди - члены партии.

Б. Все передовые люди занимают крупные посты.

В. Некоторые члены партии занимают крупные посты.

25. Поезд проходит 75 см за $\frac{1}{4}$ с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние (в сантиметрах) он пройдет за 5 с?

26. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:

- 1) верно,
- 2) неверно,
- 3) неопределенно.

А. Боре столько же лет, сколько Маше.

Б. Маша моложе Жени.

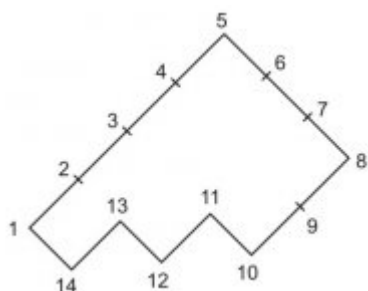
В. Боря моложе Жени.

27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 рубля. Сколько килограммов фарша можно купить за 80 копеек?

28. Расстирать и растянуть. Эти слова:

- 1) схожи по смыслу,
- 2) противоположны,
- 3) ни схожи, ни противоположны.

29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:

- 1) верно,
- 2) неверно,
- 3) неопределенно.

А. Саша поздоровался с Машей.

Б. Маша поздоровалась с Дашей.

В. Саша не поздоровался с Дашей.

31. Автомобиль стоимостью 2400 рублей, был уценен во время сезонной распродажи на $33\frac{1}{3}\%$. Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

32. Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:



33. На платье требуется $2\frac{1}{3}$ м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

34. Значения следующих двух предложений:

- 1) сходны,
- 2) противоположны,

3) ни сходны, ни противоположны.

А. Трое докторов не лучше одного.

Б. Чем больше докторов, тем больше болезней.

35. Увеличивать и расширять. Эти слова:

1) сходны,

2) противоположны,

3) ни сходны, ни противоположны.

36. Смысл двух английских пословиц:

1) схож,

2) противоположен,

3) ни схож, ни противоположен.

А. Швартоваться лучше двумя якорями.

Б. Не клади все яйца в одну корзину.

37. Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 36 рублей. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене за дюжину (в копейках) ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в $\frac{1}{3}$ закупочной цены?

38. Претензия и претенциозный. Эти слова по своему значению:

1) схожи,

2) противоположны,

3) ни сходны, ни противоположны.

39. Если бы полкило картошки стоило 0,0125 рублей, то сколько килограммов можно было бы купить за 50 копеек?

40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили: $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{6}$

41. Отражаемый и воображаемый. Эти слова являются:

1) сходными,

2) противоположными,

3) ни сходными. ни противоположными.

42. Сколько соток составляет участок 70 м на 20 м?

43. Следующие две фразы по значению:

- 1) сходны,
- 2) противоположны,
- 3) ни сходны, ни противоположны.

А. Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.

Б. Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое - сложностью.

44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12,5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?

45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место?

1/4 1/6 1/8 1/9 1/12 1/14?

46. Три партнера по акционерному обществу (АО) решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 руб., К. - 3500 руб., П. - 2000 руб. Если прибыль составит 2400 руб., то насколько меньше прибыль получил бы Т. в случае разделения прибыли пропорционально вкладам?

47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл:

- 1) Куй железо, пока горячо.
- 2) Один в поле не воин.
- 3) Лес рубят, щепки летят.
- 4) Не все то золото, что блестит.
- 5) Не по виду суди, а по делам гляди?

48. Значение следующих фраз:

- 1) сходно,
- 2) противоположно,
- 3) ни сходно, ни противоположно.

А. Лес рубят щепки летят.

Б. Большое дело не бывает без потерь.

49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?



50. В печатаючійся статті 24 000 слів. Редактор вирішив використовувати шрифт двох розмірів. При використанні шрифту більшого розміру на сторінці уміщається 900 слів, меншого - 1200. Стаття повинна зайняти 21 повну сторінку в журналі. Скільки сторінок повинно бути надруковано мелким шрифтом?

Обробка результатів. Ключ до опитувальника. Встановлений рівень є багато параметричним показником загальних здібностей. Дана методика дозволяє виділити ці параметри і проаналізувати їх.

Здібності узагальнення та аналізу матеріалу встановлюються на основі виконання завдань на прислів'я. Ці завдання вимагають абстрагування від конкретної фрази і переходу в область інтерпретації смислів, встановлення їх перетинів і нового повернення до конкретних фраз.

Гнучкість мислення як компонент загальних здібностей також визначається з виконання завдань на прислів'я. Якщо асоціації випробуваного носять хаотичний характер, то можна говорити про ригідність мислення (наприклад, такі завдання, як № 11).

Інертність мислення і переключення - це важливі характеристики загальних здібностей до навчання. Для їх діагностики передбачено спеціальне розташування завдань в даному тесті. Чергування різних типів завдань у тексті може ускладнювати їх рішення особам з інертними зв'язками минулого досвіду. Такі особи з працею змінюють обраний спосіб роботи, не схильні змінювати хід своїх думок, переключатися з одного виду діяльності на інший. Їх інтелектуальні процеси малорухливі, темп роботи сповільнений.

Емоційні компоненти мислення і відволікання виявляються за завданнями, які можуть знижувати показник тесту в піддослідних. Емоційно реагують випробувані починають посміхатися і звертатися до експериментатору замість того, щоб бути спрямованими на об'єкт, тобто задачу.

Швидкість і точність сприйняття, розподіл і концентрація уваги визначаються завданнями № 8 і 13. Вони виявляють здатність в стислі терміни працювати з самим різноманітним матеріалом, виділяти основні змісту, зіставляти цифри, знаки та ін. (додаток Г)

Вживання мови, грамотність може бути проаналізована на підставі виконання завдань на вміння користуватися мовою. Завдання № 8 передбачає елементарні знання іноземної мови (в межах алфавіту).

Орієнтування встановлюється завдяки аналізу стратегії вибору піддослідним завдань для вирішення. Одні піддослідні вирішують всі завдання поспіль. Інші - тільки ті, які для них легкі і вирішуються ними швидко. Визначення легкості рішення дуже індивідуально. Тут до того ж виявляються схильності тестованих. Деякі з них дивляться надруковані на даному аркуші тесту завдання і вибирають спочатку завдання математичні, мають числове зміст, а інші, користуючись цією стратегією, воліють завдання вербальні. Просторова уява характеризується за рішенням чотирьох завдань, які передбачають операції в двовимірному просторі.

Таким чином, методика КОТ була використана для дослідження щодо великої кількості компонентів загальних здібностей.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що таке мислення? Яка його роль у пізнавальній діяльності учнів?
2. У чому виявляється пам'ять людини, яка її роль?
3. Які ви можете назвати рівні розуміння? Яка їхня роль у засвоєнні учнями навчального матеріалу на уроках фізичної культури?
4. Від чого залежить запам'ятовування навчального матеріалу?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №4. Тема: “Мислення та пам'ять учнів у навчальній діяльності”.

1. Антиципацією називається:

- а) непередбачуваність дій суперника;
- б) передбачення подій на основі аналізу інформації;
- в) тривожний перед змагальний стан спортсмена;
- г) значний прояв стресу в змагальній ситуації.

2. Пам'яттю називається:

- а) міркування, оволодіння фактичним матеріалом і спеціальною термінологією;
- б) зіставлення двох чи декількох об'єктів і їх розрізнення;
- в) запам'ятовування, збереження і відтворення людиною образів, думок, емоцій, рухів;
- г) використання уявлень, понять, термінів.

3. Запам'ятовування залежить від ряду факторів:

- а) постановки проблеми, її формулювання і рішення;
- б) порівняння, протиставлення, використання контр прикладів;
- в) міркування, осудження фактів і їх оцінки;
- г) яскравості того, що запам'ятовується, його значимості, індивідуальних особливостей учнів, від числа повторень.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

«ПЕДАГОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ МІЖ ПЕДАГОГОМ ТА УЧНЯМИ»

Модуль 5. «Загальна характеристика педагогічного спілкування»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 5.

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

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: ознайомити із видами та змістом педагогічного спілкування; розкрити засоби спілкування вчителя фізичної культури з учнями.

Основна проблема: в роботі вчителя фізичної культури важливо знати - щоби спілкування здійснювало виховний і освітній вплив, воно має підкорятися педагогічним завданням. Лише в цьому випадку воно стає педагогічним спілкуванням.

Провідна ідея: за допомогою педагогічного спілкування не тільки передаються знання й уміння, але і змінюються властивості особистості учнів, встановлюється взаєморозуміння, міняються думки й установки.

План:

1. Спілкування та його види
2. Засоби спілкування вчителя фізичної культури з учнями
3. Фактори, що обумовлюють ефективність педагогічного спілкування

Обрані методи: проблемна лекція

Обладнання: фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: спілкування, педагогічне спілкування, засоби спілкування, фактори спілкування.

Рекомендована література:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
2. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 384 с.

4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.
5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

Текст лекції 5 «Загальна характеристика педагогічного спілкування»

5.1. Спілкування та його види

Спілкування – це окремий вид комунікації, специфічний для високорозвинених живих істот, у першу чергу для людини. Під **комунікацією** розуміється зв'язок, взаємодія двох систем, у ході якого від однієї системи до іншої передається сигнал, що несе інформацію...

Спілкування людей – це зв'язок між ними, який приводить до виникнення психічного контакту, що виявляється в обміні інформацією, взаємовпливі, взаємоспівчутті і взаєморозумінні.

Педагогічне спілкування – це професійне спілкування вчителя насамперед з учнями, а також з їхніми батьками, що має певні педагогічні, у тому числі і виховні цілі. За допомогою *педагогічного спілкування* не тільки передаються знання й уміння, але і змінюються властивості особистості учнів, встановлюється взаєморозуміння, міняються думки й установки.

Психічний контакт, що виникає при спілкуванні, характеризує взаємодію між реальними людьми, що існують у певний час...Психічний контакт припускає *обмін* інформацією, емоціями та ін. між особами, що спілкуються...**Спілкування** – двобічний процес, взаємний зв'язок між людьми...

Психічний контакт між людьми може бути *безпосереднім* (наприклад, при зустрічі) і *опосередкованим* (наприклад, обмін листами).

У залежності від кількості людей, що спілкуються, розрізняють три види спілкування: *міжособистісне* - спілкування між двома суб'єктами (наприклад, учитель - учень), *індивідуально-групове* - спілкування між однією людиною і групою (наприклад, учитель - клас) і *міжгрупове* (наприклад, між класами).

Якщо цілі осіб, що спілкуються збігаються, то відбувається *взаємодія*; якщо цілі виключають один одного (під час, наприклад, спортивного змагання), то спілкування здобуває вид *протиборства*...

По змісту і цілям виділяють *ділове і неділове* спілкування. *Ділове спілкування* вчителя з учнями відбувається на заняттях у школі, під час позакласної і позашкільної спортивно-масової роботи з дітьми...

Неділове спілкування, як правило, характеризує міжособистісне спілкування учнів у вільний від навчальної діяльності час, спілкування між вчителем і учнями при проведенні дозвілля та ін.

Спілкування може бути *короткочасним і тривалим*...

Виділяють й інші види спілкування: *соціально-орієнтоване* (лекція, доповідь, телевізійний виступ); *групове предметно-орієнтоване* (спілкування між членами спортивної команди під час гри); *особистісно-орієнтоване*; *спілкування, орієнтоване і не орієнтоване на завдання* та ін.

5.2. Засоби спілкування вчителя фізичної культури з учнями

Усі засоби спілкування поділяють на дві групи: *мовні і немовні*.

Мовні засоби спілкування є основними як за частотою використання, так і по змістовності. Вони дозволяють виражати тонкі відтінки почуттів, думок, спонукань людини. За допомогою мови учитель фізичної культури віддає розпорядження, пояснює, оцінює поведінку і дії учнів, регулює їхній стан.

Мова буває *монологічною і діалогічною*. **Монологічна мова** – це частіше послідовний і зв'язний виклад системи думок, знань учителем. З усіх різноманітних форм він частіше користується *поясненням, описом, розповіддю*. В позакласній роботі монологічна мова використовується учителем фізичної культури у виді виступу, доповіді, лекції. Монологічна мова вчителя фізичної культури буває, коли він віддає *команди, розпорядження, задає риторичні питання* (тобто питання, що не потребують відповіді, так як вони самі по собі є твердженням чого-небудь, наприклад «Ну хто ж з вас не робить зарядку?»).

Діалогічна мова – це обмін репліками між обома сторонами, що спілкуються. Вона використовується для обміну думками, узгодження спільних дій... Діалог – це підтримана співрозмовником мова: можна закінчити думку іншого, поставити уточнюючі питання...

Немовні засоби спілкування. Найбільш розповсюдженими з немовних засобів спілкування є **жести, що** поєднуються з **мімікою**. Вони відбивають динамічну сторону спілкування, на відміну від **зовнішнього вигляду і фізіогномічної маски**, що створюють статичну сторону спілкування.

Жест – це рух особи, що передає її психічний стан чи думки про себе ...
Міміка – це динамічне вираження обличчя в даний момент спілкування...

До немовних засобів спілкування відноситься і **погляд**, що може повідомляти учням різну інформацію, особливо в сполученні з мімікою...

Спілкування діями займає на уроках фізичного виховання й навчально-тренувальних занять значне місце. Воно включає в себе показ фізичних вправ, тобто передачу змісту спілкування; рухи, що виражають відношення вчителя до учня (наприклад, поплескування по плечу в знак схвалення його дій) чи учнів друг до друга (наприклад, вираження погрози замахами руки)...

Предметні засоби спілкування. До них відноситься обмін речами (наприклад, передача м'яча з одного кінця шеренги в іншій, у формі змагання...). Вручення подарунків, нагородження переможців призами теж відноситься до предметних засобів спілкування.

Кодово-символічне спілкування здійснюється учителем фізичної культури з учнями за допомогою схем, формул, графіків.

Сполучення мовних і немовних засобів спілкування, їхня єдність є передумовою виховного впливу педагогів на учнів...

5.3. Фактори, що обумовлюють ефективність педагогічного спілкування

Ефективність спілкування визначається багатьма факторами. Одні з них *керовані* і тому можуть спеціально організовуватися для того, щоб мета спілкування була досягнута з найбільшою імовірністю. Інші фактори *некеровані*,

принаймні в момент спілкування, і тому повинні лише враховуватися викладачем при побудові стратегії і тактики спілкування.

До **зовнішніх факторів спілкування** відносяться: 1) *ситуація, у якій проходить спілкування*, 2) *обстановка спілкування*, 3) *особистість учня і соціально-педагогічні особливості колективу учнів*, 4) *відношення учнів до вчителя*.

1. *Ситуація спілкування* багато в чому визначає і характер і ефективність спілкування...У конфліктній ситуації підсилюється роль психологічних установок, упередженості думок, логічні висновки сприймаються погано...
2. *Обстановка спілкування*...Розмова “задушевна” припускає деяку інтимність обстановки (м’які меблі, відсутність інших людей, шуму, оптимальна температура повітря тощо). Для проведення ділових нарад, обговорення поведження учня та ін. необхідна строго офіційна обстановка.
3. *Особливості колективу учнів* – класу чи спортивної команди – теж впливають на ефективність спілкування. Отже кожен учень – представник якоїсь соціальної групи. Якщо група є зрілою в соціальному відношенні, то вплив педагога виявляється більш ефективними.
4. *Відношення учнів до вчителя* може виступати в ролі своєрідного психологічного бар’єру. Наприклад, в одному випадку учні бажають обговорювати предмет розмови, в іншому – ні...

Особистісні особливості учнів, значимі для спілкування. Ефективність спілкування вчителя з учнями залежить від особистісних якостей, найважливіші з яких: 1) *соціальний статус* у класі чи спортивній команді, 2) *психологічні установки учнів, їхні вікові і статеві відмінності*, 3) *морально-політичне обличчя* (переконавання, світогляд, ідеали; відношення до природи, до праці, навчання, фізичної культури, до інших людей і до самого себе), 4) *рівень інтелектуального розвитку, інтереси, схильності, ступінь навіюваності (рос. внушаемости)*, 5) *комунікабельність* (легкість встановлення контактів з іншими людьми).

До **внутрішніх факторів** спілкування відносяться: 1) *психологічні характеристики вчителя*, 2) *педагогічний такт*, 3) *здатність до емпатії*, *спостережливість*, 4) *правдивість*, 5) *авторитет*.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Характеристика педагогічного спілкування.

Педагогічне спілкування характеризується *змістом, функцією, стороною, манерою й інтенсивністю*.

Зміст спілкування. Спілкування може мати різний зміст, що виражається в наступному:

1. *Передача від людини до людини знань...*
2. *Сприйняття і розуміння іншої людини, з якою спілкуються...*
3. *Керування групою діяльністю школярів, наприклад на уроці...*
4. *Здійснення міжособистісних відносин, наприклад, з'ясування стосунків між школярами, що посварилися, ведення дружньої бесіди та ін.*

Функції спілкування. Відповідно до змісту спілкування виділяють наступні функції педагогічного спілкування: *пізнавальну* (передачу учнем знань і умінь); *експресивну* (розуміння переживань і емоційного стану учнів); *регулятивну* (вплив на учнів з метою зміни чи збереження їх поведінки, активності, стану, ставлення друг до друга); *соціального контролю* (регламентування поведінки і діяльності учнів за допомогою групових і соціальних норм шляхом використання позитивних – схвалення, похвала – чи негативних – несхвалення, осудження – санкцій); *соціалізації* (формування в учнів уміння діяти в інтересах колективу, розуміти інтереси інших людей, виражати доброзичливість).

Сторони спілкування. Безпосереднє міжособистісне спілкування характеризують із двох сторін – *зовнішньої і внутрішньої*.

Зовнішня сторона спілкування – це реально спостерігаєма поведінка осіб, які спілкуються, що виражається у формі мовних чи немовних звертань.

Внутрішня сторона спілкування схована від очей спостерігача, тому що вона виражає особливості суб'єктивного сприйняття учнями і вчителем ситуації

спілкування, емоційні реакції в зв'язку з реальними чи очікуваними контактами, мотиви і цілі контактування, психологічний ефект спілкування (зміна поглядів на деякі події, зміну мотивів, стану і тощо).

Манера спілкування має велике значення для виховання учнів. *Тон спілкування* (спокійний, владний, украдливий, схвильований тощо), *поводження вчителя* (стриманість, занепокоєння, непевність, скутість міміки і рухів тощо), навіть *відстань між вчителем і учнями* можуть багато чого сказати учню.

Манер спілкування багато. Воно може бути *поважним* чи *зневажлигим*, у жартівливій чи серйозній манері, озлобленій чи доброзичливій формі.

Інтенсивність спілкування. ...*Одні вчителі* характеризуються малоінтенсивним спілкуванням, яке до того ж носить офіційний характер. У них спілкування зв'язане переважно з передачею найбільш важливої навчальної інформації і з командами на початок і закінчення виконання вправи. Така манера спілкування підкреслює строгість і діловитість цих учителів.

Інші вчителі мають високу інтенсивність спілкування, спрямовану на встановлення ділових стосунків з учнями. Цих учителів характеризує рівний спокійний, переважно доброзичливий тон звертання до учнів. Вони самі викликають учнів на спілкування. Урок проходить у них більш емоційно, але дисципліна на ньому нижче.

Інтенсивність спілкування вчителя з учнями залежить від віку останнього. Інтенсивність дидактичних звертань від молодших класів до старшого знижується... У середніх класах зростає інтенсивність виховних звертань (Д.А.Мішутін).

2. Експресивні уміння учителя фізичної культури.

Експресія в перекладі з латинського означає «вираження». Отже, експресивні уміння пов'язані з умінням учителя виражати свої емоції, свою позицію. Учитель виражає їх через мовні, мімічні, пантомімічні, жестикуляційні засоби, а також через оформлення зовнішності (зачіска, костюм, прикраси).

...По А.А. Леонтьєву, **спілкуванню** сприяє *високий ступінь контакту очей, посмішка, стверджувальні кивки, інтенсивні рухи рук, нахил тіла вперед* як

вираження підвищеної уваги. *Емоційна відкритість учителя, його розкутість, природність і безпосередність самовираження* імпонують дітям, сприяють зближенню вчителя з учнями: дитина перестає боятися розмовляти з учителем. Не випадково А.С. Макаренко наполегливо радив звертати увагу на «вирішальні дрібниці»: *як стояти, як сидіти, як піднятися з-за столу, як подивитися на учнів, як посміхнутися.*

Використання експресивних засобів мови дозволяє вчителю передавати різноманіття емоцій і почуттів – *урочистість, іронію, зневагу, презирство, радість, захват, подив, осуд* тощо. **Жести** можуть *супроводжувати, доповнювати, уточнювати, а часом і замінити слово.* Вони несуть різноманітну інформацію. З їхньою допомогою учитель *вказує, виражає прохання, вимогу, подяку, осудження, попереджає про покарання* та ін.

3. Культура мови учителя фізичної культури.

Хто володіє культурою мови, той за інших рівних умов – рівні знань і методичній майстерності – досягає великих успіхів у навчально-виховній роботі.

Культура мови – широке і ємне багатоконпонентне поняття, але насамперед це **граматність побудови фраз.** ...Грамаічно правильна побудова мови забезпечує її змістовність, логічну послідовність, зрозумілість...

Другою складовою культури мови вчителя є **простота і ясність викладу.** ...Уміння розповісти просто про складне, зробити ясним абстрактне ґрунтується на ясності мислення вчителя, на образності і життєвості прикладів, що приводяться для пояснення.

Третьою складовою культури мови є **виразність.** Вона досягається як підбором потрібних слів і синтаксичних конструкцій, так і активним використанням основних компонентів виразності усного мовлення – *тону, динаміки звучання голосу, темпу, пауз, наголосу, інтонації, дикції.*

Інтонація і тональність впливають не тільки на свідомість, але і на почуття учнів, тому що додають емоційне фарбування словам і фразам. *Тональність мови* може бути святковою, задушевною, радісною, гнівною, сумною тощо. Важливо змінювати інтонацію при подачі команд. Якщо команда подається байдужним

голосом, причому попередня і виконавча – в одній тональності, то і дії учнів будуть млявими, недбалими...

Темп мови також визначає її виразність. Непридатна як занадто швидка мова – у цьому випадку учням важко зосередитися на тім, що говорить учитель, встигнути «переварити» всю інформацію, так і дуже повільна мова, що може приспати дії учнів.

Паузи мови при їхньому правильному використанні дозволяють краще передати зміст вимовленого слова і фрази (наприклад, ... «Напра-во!»)...

Ще одним фактором, що визначає виразність мови учителя фізкультури, є *динаміка звучання голосу, варіювання його сили*...

Посилення голосу доцільно наприкінці уроку, коли в учнів може наступити утом (у цьому випадку посилення голосу додає командам велику енергію, владність, що вселяє силу), при заняттях на відкритих площадках, при великій чисельності навчальної групи і розтягнутості класу, при виконанні вправи в розімкнутому строю тощо.

Словникове багатство сприяє образності мови, а через неї – і виразності. Уміле застосування прислів'їв, приказок, крилатих слів, метафор, гіпербол робить мова вчителя соковитою, емоційною, піднімає настрій учнів...

Образність мови відіграє істотну роль у дохідливості для учнів навчального матеріалу, що пояснюється вчителем (наприклад, при навчанні обороту верхом на перекладині, учитель може сказати: «Зробіть широкий крок, начебто ви переступаєте через канаву»).

Дикція, тобто ясна і виразна вимова звуків, слів і фраз, полегшує розуміння школярами мови вчителя.

Четвертою складовою культури мови вчителя є ***грамотна вимова слів з повсякденної мови***. Деякі вчителі допускають помилки при постановці наголосів у словах...Іншого роду помилки зустрічаються при застосуванні слів і виражень, що виникли під впливом місцевих діалектів...

П'ятою складовою культури мови учителя фізичного виховання є **правильне використання спеціальної термінології**. ...Треба рішуче виганяти зі своєї мови жаргонні і модні слівця, такі, як «класно», «потужно», «законно»...

Шостою складовою культури мови вчителя є **небагатослівність**. Деякі вчителі, замість того щоб чітко назвати вправу, найдокладнішим образом описують положення голови, тулуба, пліч, кистей рук, забуваючи, що спочатку потрібно акцентувати увагу учнів лише на головних елементах...

Культура мови учителя фізичної культури зв'язана з **мовноруховою координацією**, під якою розуміють уміння одночасно показувати і пояснювати вправу, не порушуючи при цьому ні якості виконання вправи, ні плавності і виразності мови.

4. Педагогічний такт.

Спілкування багато в чому залежить і від самого вчителя, від того, як він себе тримає з учнями...Педагогічний такт базується на багатьох якостях, що називаються в побуті щиросердечними, – *доброзичливості, чуйності, щирості*. Тактовний викладач може швидко і безпомилково розібратися у ситуації, що виникла, зрозуміти труднощі спілкування для того чи іншого учня, визначити його стан і з визначенням цього знайти єдине правильне рішення, підібрати придатну форму впливу на учня, знайти вірні слова, інтонацію, щоб не поставити учня в неловке положення.

Дотримання педагогічного такту вимагає постійного контролю за своїми думками, діями. І.В. Страхів виділяє наступні **психологічні особливості** особистості вчителя, що відрізняють педагогічний такт від нетактовності:

- 1. природність і простота спілкування без фамільярності,*
- 2. довіра без потурання,*
- 3. серйозність тону без натягнутості,*
- 4. іронія і гумор без насмішкватості,*
- 5. вимогливість без дріб'язкової причепливості, брутальності,*
- 6. доброзичливість без заласкування,*
- 7. діловий тон без дратівливості,*

8. сучасність виховного впливу без поспішності,
9. принциповість і наполегливість без упертості,
10. уважність і чуйність до учнів без підкреслення цього,
11. віддача розпоряджень без упрощування,
12. навчання без підкреслення своєї переваги в знаннях і уміннях,
13. вислуховування без вираження байдужності.

5. Стилї спілкування учителя фізичної культури.

Мається декілька підходів до виділення стилів спілкування. Один з них ґрунтується на прив'язці стилю спілкування до стилю керівництва: авторитарному стилю керівництва відповідає *авторитарний (імперативний) стиль спілкування*, демократичному стилю керівництва – *демократичний стиль спілкування*. При цьому мова не йде про їхнє ототожнення, тому що стиль керівництва характеризується не тільки стилем спілкування, але і способом ухвалення рішення (одноособовим чи колегіальним), орієнтацією на ініціативність підлеглих чи на тверду регламентацію їхньої активності й іншим. Тому стиль спілкування відноситься до стилю керівництва як частина до цілого.

\Учні в більшості випадків (58% відповідей) надають перевагу демократичному стилю спілкування, рідше – ліберальному (26%) і ще рідше – авторитарному (16%).

В.А. Кан-Калик описав стилі педагогічного спілкування, що базуються багато в чому на прагненні вчителя завоювати в учнів не тільки *авторитет*, але і псевдоавторитет того чи іншого виду. У зв'язку з цим він виділяє наступні стилі:

- стиль «спільна творчість», коли постають загальні ля вчителя і учнів завдання і рішення знаходяться спільними зусиллями;

- стиль «дружнє ставлення», в основі якого лежить відвертий інтерес до особистості партнера по спілкуванню, поважне ставлення до нього, відкритість контактам;

- стиль «загравання», заснований на прагненні завоювати хибний, дешевий авторитет у учнів, сподобатися їм;

- стиль «погроза», є наслідком невпевненості вчителя або ж невмінням організувати спілкування на основі спільної корисної діяльності; таке спілкування жорстко регламентоване, загнане в офіційно-формальні рамки;

- стиль «дистанція», має різні варіації, але зберігає головну ознаку: підкреслення різниці між вчителем і учнями;

- стиль «менторський», є різновидом попереднього стилю, коли вчитель грає роль «бувалого», приймає на себе роль наставника і розмовляє з учнями навчально-протекційним тоном.

Стили педагогічного спілкування екстравертів-інтровертів. Для вчителів-екстравертів, за даними А.А.Коротасєва і Т.С.Тамбовцевої, характерними прийомами є наступні: *звертання до учнів на «ти», але дружнє; теплий тон звертань, використання жартів, гумору; вираження впевненості в успіху учня.* Ці вчителі часто схвалюють відповіді і дії учнів, попередження і зауваження роблять у м'якій формі, у конфліктній ситуації обмежуються м'якими докорами.

Для вчителів-інтровертів більш характерне звертання до учнів на «ви», але холодно, стримано; частий прояв дратівливого тону спілкування, гніву, з використанням невітших епітетів для учнів; більш часте використання осуджень, чим заохочень, висловлюваних у твердій формі.

З цього опису випливає, що вчителі-інтроверти більш схильні до авторитарного стилю спілкування.

6. Особливості спілкування учителів фізичної культури в залежності від їхньої статі і педагогічного стажу.

Д.А. Мішутін виявив, що вчителя-чоловіки частіше використовують індивідуально-групове спілкування, а вчителя-жінки – міжособистісне спілкування. Перші частіше застосовують немовні засоби спілкування, другі – мовні. Виховні спілкування використовуються частіше жінками...

Молоді вчителі, за даними С.В.Іванова, більш доброзичливі до учнів. Зі збільшенням стажу у вчителів починають домінувати формальні способи спілкування, пов'язані тільки з рішенням педагогічних завдань.

Найбільш ефективно молоді вчителі спілкуються з учнями молодших класів, так як з ними вони почувають себе більш розкутими.

7. Формування умінь спілкування.

Для успішної реалізації будь-яких цілей спілкування, у тому числі і виховних, учителю, крім визначених властивостей особистості, потрібно мати певний мінімум знань про те, як спілкуватися, і умінь використовувати ці знання.

Існує декілька **способів формування** комунікативних умінь: *особистий досвід, наслідування, навчання (тренінги), робота над собою (самонавчання).*

Навчання може проходити по трьох послідовно використовуваних **методиках**. Перша з них – *модельовання* («педагогічні ігри»): створюється ситуація, у якій один зі студентів відіграє роль учителя, а інші – учнів, і програвся поведінка в цій ситуації...друга методика – *мікрОВикладання* (чи спробний урок) у часі 5-10 хв. з невеликою групою школярів (використовується якийсь один з педагогічних прийомів). Третя методика – *міні-курси* – демонстрація навчальних фільмів про уроки досвідчених учителів.

Етапи навчання спілкуванню. Практичне навчання знанням, умінням спілкування поділяється на три етапи.

Перший етап – *формування умінь спілкування*. Воно починається з рефлексії, з усвідомлення власної поведінки і спілкування, коли, наприклад, людина за завданням відтворює чи уявляє собі своє спілкування в той чи іншій ситуації...

Другий етап – *оволодіння знанням і розумінням школярів*, умінням пізнавати їх інтелектуальні й емоційні особливості, уявляти собі динаміку їх мотивів і підбирати такий навчальний і виховний матеріал, що може стимулювати їхній інтерес.

Третій етап – *це мікроуроки*. Стосунки «учитель-учень» реалізується в активній діяльності майбутнього вчителя в умовах, максимально наближених до реального.

Критеріями рівня вмінь спілкування є в даній системі *зміст словесного впливу*, що адекватно його завданням, *розуміння психологічної ситуації спілкування і досконале володіння технікою спілкування.*

В результаті вправ (тренування) формуються **три групи умінь спілкування**: організаційні, перцептивні й оперативні.

До **організаційних** умінь відносять дії по створенню і вибору сприятливих умов для спілкування, на вибір об'єкта спілкування, підготовці до спілкування і техніки його ведення. Навички цієї групи вимагають певної інтуїції...

До **перцептивних** умінь відносять дії по сприйняттю і тлумаченню змісту висловлень, дій, міміки, жестів і інших засобів спілкування співрозмовника. Ці уміння створюють уважного, проникливого вчителя...

До **оперативних** умінь відносять: 1) дії по оперуванню матеріалом і засобами спілкування, 2) дії по оперуванню способами впливу на співрозмовника і 3) прийоми керування власною поведінкою під час спілкування.

Другий підхід до виділення умінь спілкування дається А.А. Леонтьєвим. Він виділяє наступні уміння:

- 1) уміння соціальної перцепції, тобто «читання по обличчю» співрозмовника;
- 2) уміння розуміти співрозмовника, а не тільки сприймати його поведінку, реакції, міміку і через них – визначати його настрій, напрямок думок, наміри,
- 3) уміння «подавати себе» у спілкуванні з учнями, зіграти ту чи іншу роль, обумовлену педагогічним завданням і ситуацією;
- 4) уміння встановлювати контакт з учнями;
- 5) уміння будувати свою мову відповідно до завдання і ситуації.

Ці уміння спираються на ряд особистісних якостей учителя фізичної культури: *вольових* (стриманість, терплячість, наполегливість) і якостей *уваги* (спостережливість, “перемикаємість” уваги).

8.Самонавчання спілкуванню.

Інший спосіб формування комунікативних умінь – **самонавчання**. Нижче наводяться деякі вправи щодо самопідготовки вчителя (за А.А. Леонтьєвим):

Вправи на розвиток умінь передкомунікативного орієнтування

1. Відвідаєте урок у класі, де ви не викладаєте (бажано в 8-10-му) і постежте за учнями. Постарайтеся відповісти на наступні питання: а) хто з учнів

користується найбільшою популярністю і повагою в класі; б) чому; в) хто користується найменшою популярністю; г) чому; д) відзначте найбільшого індивідуаліста в класі; е) постарайтеся виділити групи учнів, зв'язаних більш тісними відносинами...

2. Відвідаєте разом з колегою урок незнайомого вам і йому вчителя в іншій школі. Незалежно друг від друга охарактеризуйте поведінку цього вчителя на уроці, користуючись наступною схемою: а) доброзичливий, тримається бадьоро – недоброзичливий; б) стимулює ініціативу, допускає вираження учнями власної думки – третирує учнів, не терпить заперечень, власних думок учнів, обсмикує їх... в) активний, «викладається» – пасивний, байдужий; г) не боїться відкрито виражати свої почуття, показувати свої недоліки – думає тільки про престиж, намагається будь-що-будь триматися за свою соціальну роль педагога; д) динамічний і гнучкий у спілкуванні, легко схоплює і розв'язує виникаючі питання, гасить можливі конфлікти – негнучкий, не бачить проблем, не вміє помітити конфлікту, що насувається; е) ввічливий і привітний з учнями, поважає їхнє достоїнство, індивідуалізує спілкування з різними учнями – спілкується тільки «зверху вниз», однаково з усіма; ж) може поставити себе на місце учня, глянути на проблему його очима, створює в учня, що говорить, думку, що його розуміють, – усе бачить тільки «зі своєї дзвіниці», неуважний до учня, що говорить; з) увесь час знаходиться в спілкуванні, тримає клас у тонусі – пасивний, пускає спілкування на самоплив. Оцініть ці сторони спілкування по п'ятибальній системі. Порівняйте оцінки...
3. Відповісти на питання з вправи 1 стосовно до класів, де ви викладаєте. Попросите колегу відповісти на ці ж питання. Порівняйте результати й у випадку розбіжності спробуйте обґрунтувати свою точку зору.
4. Постежте протягом п'яти хвилин за бесідою незнайомих вам людей на вулиці, у транспорті, кафе та ін. Постарайтеся оцінити емоційну сторону спілкування...

Вправи на розвиток умінь контакту

1. Поставте собі завдання: під час уроку чи позакласної спортивної роботи вступити в контакт переважно з несимпатичними для вас учнями...
2. Ви входите на перерві в клас, де викладаєте. Клас збуджений, увага розсіяна. Заготовте яку-небудь інформацію, яку ви повинні обов'язково повідомити (вона не повинна бути сама по собі емоційною і мотиваційно сильною...). Постарайтеся зосередити на собі увага всіх учнів...
3. Попросіть колегу зробити аналіз вашої мови на уроці фізичної культури з наступної точки зору: а) скільки за урок ви хвалили і взагалі заохочували учнів і клас у цілому; б) скільки разів висловлювали невдоволення й осудження; в) чи рівномірно вони розподілялися між учнями...; г) скільки було віддано наказів і прямих указівок...; д) скільки питань задали вам учні; е) скільки разів учні вступали з вами в розмову за власною ініціативою...
4. Ви не в дусі. Поставте перед собою мету, щоб ваші співрозмовники цього не помітили. І навпаки – у вас чудовий настрій. Постарайтеся поводитися в розмові так, щоб ваш співрозмовник поцікавився: «Що з вами? Чимось засмучені?»

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

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

Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота

О П И Т У В А Л Ь Н И К «Діагностика рівня емпатії» (за В.В. Бойко)

Інструкція

Якщо Ви згодні з даними твердженнями, зробіть позначку «+» поряд з номером, якщо не згодні – то позначку «—»

Текст опитувальника

1. В мене є звичка уважно вивчати обличчя й поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі проявляють ознаки нервозності, я за звичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю своєму розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю доречним для себе цікавитися домашніми проблемами колег.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо потрібно.
6. За звичай я з першої зустрічі вгадую «родинну душу» в новій людині.
7. Я із цікавості за звичай заводжу розмову за життя, працю, політику із випадковими попутчиками у потягу, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чим-то пригнічені.
9. Моя інтуїція – більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
10. Проявляти зацікавленість до внутрішнього світу іншої особистості – не тактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе якою-небудь твариною, відчуті її поведки і стани.
13. Я не часто думаю за причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я не часто приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. За звичай за декілька днів я відчуваю: щось має статися з близькою для мене людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні із діловими партнерами за звичай прагну уникати розмов за особисте.
17. Іноді близькі докоряють мені у бездушності, неуваги до них.
18. Мені легко вдається, імітуючи людей, копіювати їх інтонацію, міміку.
19. Мій зацікавлений погляд часто засмучує нових партнерів.
20. Чужий сміх за звичай заражає мене.
21. Часто, діючи наздогад, я тим не менше нахожу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя марно (глупо).
23. Я здатен повністю злитися з коханою людиною, як би розчинитися в неї.
24. Мені не часто зустрічаються люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я невільно або із цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо все навколо мене хвилюється.
27. Мені простіше підсвідомо відчуті сутність людини, чим зрозуміти її «розложивши по шухлядках».
28. Я спокійно відношуся до маленьких неприємностей, які відбуваються у кого-небудь із членів сім'ї.
29. Мені було б важко душевно, довірливо розмовляти із обачливою, замкнутою людиною.
30. В мене творча натура – поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую відвертість нових знайомих.

32. Я засмучуюся, якщо бачу людину яка плаче.
33. Моє мислення більше різниться конкретністю, суворістю, послідовністю, чим інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити за свої негаразди, я прагну перевести розмову на другу тему.
35. Якщо я бачу, що у кого-то із близьких погано на душі, то за звичай утримуюся від розпитів.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка результатів

Нижче наводиться 6 шкал з номерами відповідних тверджень. Підраховується кількість відповідей, що відповідають «ключу» кожної шкали (кожна відповідь, що співпала, з урахуванням знаку, оцінюється одним балом), а потім визначається їх загальна сума.

Раціональний канал емпатії: +1, +7, -13, +19, +25, -31.

Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32.

Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33.

Установки, що сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.

Проникаюча здібність у емпатії: +5, -11, -17, -23, -29, -35.

Ідентифікація у емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Аналізуються показники окремих шкал та загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки за кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказують на значимість конкретного параметру (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль у інтерпретації основного показника – рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від) до 36 балів.

Висновки

Якщо у сумі за всіма шкалами 30 балів і вище – у людини високий рівень емпатії; 29-22 – середній; 21-15 – занижений; 14 балів – дуже низький.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Які існують види спілкування?
2. Надайте характеристику мовним засобам спілкування.
3. Що відноситься до немовних засобів спілкування?
4. Які «зовнішні» фактори обумовлюють ефективність спілкування?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №5. Тема: “Загальна характеристика педагогічного спілкування”

1. У залежності від числа людей, розрізняють наступні види спілкування:

- а) безпосереднє (наприклад, при зустрічі) і опосередковане (наприклад, обмін листами);
- б) ділове (на заняттях у школі, під час позакласної та позашкільної роботи) і неділове (у вільний від навчальної діяльності час);
- в) короткочасне, тривале, соціально-орієнтоване;
- г) міжособистісне, індивідуально-групове, міжгрупове.

2. Засоби спілкування поділяють на групи:

- а) безпосереднє і опосередковане;
- б) мовні і немовні;
- в) соціально-орієнтоване (лекція, доповідь, телевізійний виступ);
- г) короткочасне і тривале.

3. До зовнішніх факторів спілкування відносяться:

- а) ситуація та обстановка спілкування, особливості колективу учнів, відношення учнів до вчителя;
- б) психологічні установи учнів, їхні вікові та статеві відмінності;
- в) соціальний статус учня в класі та його морально-політичне обличчя;
- г) рівень інтелектуального розвитку учня, його інтереси, схильності, комунікабельність.

Модуль 6. «Взаєморозуміння між вчителем та учнями і їх відсутність (конфлікти)»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 6.

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

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: ознайомити із шляхами побудови взаєморозуміння між вчителем і учнями; розкрити зміст цих етапів, а також причини та умови виникнення конфлікту вчителя фізичної культури з учнями.

Основна проблема: відсутність взаєморозуміння приводить до конфліктів з учнями, знижує виховний вплив заходів, що проводить вчитель фізичної культури. Створене взаєморозуміння потрібно вміти утримати.

Провідна ідея: для установлення взаєморозуміння між вчителем і учнями потрібно наявність хоча б однієї з двох умов: або збіг оцінки ситуації, або розуміння і виправданість чужих оцінок ситуації і вчинків. Однак щоб прийти до цього, часто потрібен тривалий шлях пізнання один одного.

План:

1. Сутність взаєморозуміння та етапи його встановлення
2. Причини та умови виникнення конфлікту вчителя фізичної культури з учнями
3. Правила поведінки вчителя в конфліктній ситуації та управління конфліктом між учнями

Обрані методи: проблемна лекція

Обладнання: фрагменти відеозаписів

Основні поняття теми: спілкування, педагогічне спілкування, засоби спілкування, фактори спілкування.

Рекомендована література:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
2. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.

3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков . - СПб.:Питер,2002. - 384 с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.
5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

Текст лекції 6 «Взаєморозуміння між вчителем та учнями і їх відсутність (конфлікти)»

6.1. Сутність взаєморозуміння та етапи його встановлення

Суттєвою умовою успішного педагогічного спілкування є взаєморозуміння між вчителем і учнями.

Взаєморозуміння (за «Психологічною енциклопедією») – стосунки між соціальними об'єктами (людьми, групами, організаціями, партіями, країнами), використання учасниками спілкування однакових засобів кодування і декодування інформації (мови, жестів, позначень, формул та ін). Взаєморозуміння веде до виникнення резонансу між вчителем і учнями в розумінні тих самих дій, вчинків, явищ...

Якщо прояв школярем наполегливості розцінюється вчителем як упертість, а прояв ініціативи – як порушення дисципліни, то вчитель сам буде перешкоджати розвитку тих вольових якостей, які він прагне сформувати в школяра. Не підвищить ефективність уроку фізичної культури і розцінювання школярами вимогливості вчителя як причепливості.

Для установлення **взаєморозуміння** між вчителем і учнями потрібно наявність хоча б однієї з двох умов: або збіг оцінки ситуації, або, на худий кінець, - при розбіжності точок зору – розуміння і виправданість чужих оцінок ситуації і вчинків. Однак щоб прийти до цього, часто потрібен тривалий шлях пізнання один одного.

Створення взаєморозуміння проходить через ряд **етапів**: 1) виникнення першого враження про партнера по спілкуванню, 2) вивчення і розуміння

партнера по спілкуванню, 3) забезпечення розуміння себе партнером по спілкуванню, 4) зближення позицій, підтримка взаєморозуміння.

1) Сприйняття партнера по спілкуванню і виникнення першого враження про нього. Пізнання об'єкта спілкування починається з одержання даних про нього або від інших (розповіді, слухи тощо), або в результаті *сприйняття самого партнера* по спілкуванню.

Одержання даних від інших на етапі *передспілкування* створює в людини певну думку про майбутній об'єкт спілкування, установку на його сприйняття. Ця думка не завжди об'єктивна з багатьох причин. По-перше, дані, що повідомляються про кого-небудь, завжди емоційно забарвлені і відбивають багато в чому сформовані в людини (джерела інформації) стосунки з майбутнім партнером по спілкуванню. По-друге, думка, що формується, багато в чому залежить від того, чого чекає людина від партнера по спілкуванню.

Сприйняття іншої людини (соціальна перцепція) означає *сприйняття його зовнішніх ознак, співвіднесення їх з особистісними характеристиками сприйманого й інтерпретацію на цій основі його вчинків...*

Зовнішні ознаки містять у собі зовнішній вигляд людини, зовнішнє відбиття свого внутрішнього світу (поведінки); манеру триматися, говорити, його вчинки.

Приписування (об'єкту спілкування тих чи інших характеристик) може базуватися на *ефекті ореола, ефекті новизни і первинності*, а також *ефекті стереотипізації*.

Ефект ореола виявляється в приписуванні людині, про яку мається сприятлива думка, позитивних оцінок і тих якостей, що у даний момент не спостерігаються (значок майстра спорту на піджаці у вчителя фізичної культури – сприйняття його як професіонала-педагога).

Ефект первинності і новизни полягає в тому, що перші враження про людину сильніше, ніж наступні, тому і велика роль першої появи вчителя перед учнями. Виправлення першого враження про людину вимагає довгострокового його пізнання і відбувається з працею.

Ефект стереотипізації полягає в тому, що судження про людину виносяться на підставі свого обмеженого минулого досвіду чи устояної думки інших, некритично сприйнятої суб'єктом спілкування...

Взаєморозуміння може не виникати й у тому випадку, якщо учитель фізичного виховання не буде враховувати *свої постійні особливості оцінки учнів, відношення до них*, які виступають також як шаблони, стереотипи...

Упередженість думки вчителя про учнів негативно впливає на учбово-педагогічний процес.

Поведінка вчителів знаходить висвітлення в думках про них учнів. Найбільш висока думка – про вчителів з *позитивним відношенням*, особливо відкрито виявляємим. Найгірша думка – про вчителів із *ситуативним і негативним відношенням*, особливо до тих, хто його виражає відкрито. Такі вчителі не тільки не сприяють своєю поведінкою установленню взаєморозуміння з учнями, але самі руйнують основу для нього.

В міру придбання досвіду і зростання майстерності вчитель, по-перше, уникає побудови передчасних і малообґрунтованих негативних моделей ситуацій, по-друге, навіть якщо така модель реалізується в дійсності, протистоїть неприємностям, що очікувалися, усе більш впевнено й організовано.

2) Вивчення і розуміння вчителем учнів. У процесі вивчення учнів учитель повинний зрозуміти *цілі і мотиви їх поведінки, їх переживання, установки, стан, чекання похвали від учителя, уваги від навколишніх, наявні в них побоювання*.

Пізнання особистості учня здійснюється двома способами: 1) через *аналіз оперативно-поточної інформації* про окремі вчинки і психічний стан учнів і 2) через *відображення стійких властивостей особистості учня (емоційних, вольових, інтелектуальних)*. Уміле використання того й іншого способу забезпечує оперативність характеристики учня з боку вчителя. Перший спосіб обумовлює *тактику* виховних впливів учителя, другий – *стратегію* цих впливів.

Чим більш досвідчений учитель, тим у більшій мірі свою тактику вирішення окремих навчально-виховних завдань він будує з урахуванням загальної стратегії.

Підміна стратегії тактикою приводить до епізодичних, часом випадкових педагогічних впливів учителя на учня, що нерідко викликає конфлікт між ними.

У розумінні учнів учителям доволі часто притаманні стереотипи й установки. Вони відіграють як позитивну, так і негативну роль.

Адекватність сприйняття і розуміння вчителем учнів залежить від його соціально-перцептивних умінь і якостей, що є основою *спостережливості* вчителя. Учителя-жінки перевершують учителів-чоловіків по спостережливості.

Істотні розходження у визначенні вчителем *достойнств* хлопчиків і дівчинок. У юнаків фізична сила, як правило, переоцінюється, у дівчинок оцінюється адекватно. Розумові якості і товарицькість правильно оцінюються в юнаків і переоцінюються в дівчинок...

Підвищенню рівня розуміння вчителем особистості учня сприяє наступне: *моделювання в навчально-виховному процесі ситуацій*, що допомогли б виявленню якостей особистості учня (зокрема – участь у змаганнях, у туристичних походах тощо); *консультація молодих учителів з більш досвідченими* в інтерпретації поведінки школяра; *аналіз педагогічних помилок*, напружених і конфліктних ситуацій; *прогнозування діяльності і поведінки* учнів у той чи іншій ситуації з наступною перевіркою правильності прогнозу; *організація обговорення* у вчительському колективі якостей окремих учнів.

Важливим умінням учителя є *емпатія*, тобто уміння розуміти щиросердечний стан людини по міміці, поведінці, тембру голосу...

Емпатія (у перекладі з грецького «співпереживання») характеризується як емоційне розуміння. Вона пов'язана з урахуванням стану, мотиву поведінки іншої людини і виявляється в двох видах: *співчутті і співпереживанні*. *Співчуття* іншому, знання його стану – це лише один з механізмів розуміння іншої людини, один із кроків на шляху до взаєморозуміння, що ще не припускає ототожнювання однієї людини з іншою. *Співпереживання* – більш глибока емпатія. Воно пов'язано з переживанням суб'єктом тих же самих емоцій, що виникли в іншій людини.

Взаєморозуміння жадає від партнерів по спілкуванню (чи хоча б від одного з них) готовності й уміння врахувати точку зору іншого...

Уміння глянути на ситуацію і самого себе чужими очима – найважливіший компонент загальної культури вчителя, його професійної майстерності. Можливі два способи реалізації цього уміння: *ідентифікація і рефлексія*.

Ідентифікація (у перекладі з латинського «ототожнюю») складається в уявлюваній постановці себе на місце партнера по спілкуванню, уявлюваному узятті на себе ролі, що виконує цей партнер, в уявній побудові свого поведіння...

Рефлексія (з латинського «звертання назад») – це самопізнання й усвідомлення людиною себе і того, як він сприймається партнерами по спілкуванню, тобто погляд на себе і своїми очима, і очима іншої людини...

У процесі спілкування завдяки *рефлексії* учитель виступає як би в чотирьох обличчях: 1) учителя, яким він є насправді; 2) учителя, яким він себе бачить; 3) учителя, яким його бачить учень; 4) учителя, яким йому представляється свій образ у свідомості учня.

3) Забезпечення розуміння себе партнером по спілкуванню. ...Необхідно подбати про те, щоб партнер по спілкуванню зрозумів тебе. У зв'язку з цим учитель повинний вирішити два завдання: *знайти* можливо більш прийнятну (доступну) для учня *форму самовираження і подбати про самообмеження*.

Взаєморозуміння з учнями багато в чому залежить і від поведінки вчителя, від того, як він керує своїми емоціями, наскільки в ладі один з одним у нього розум і емоції. Для цього потрібно постійне *вивчення себе, своїх реакцій, своїх установок в оцінках явищ і вчинків інших людей*...

При забезпеченні **взаєморозуміння** з учнями вчитель повинний частіше спиратися на те позитивне, що мається в учня, а не боротися з негативними якостями, які має учень, «витравлюючи» у нього недоліки...Виявлення позитивного в учня заряджає його емоційно позитивною енергією, стимулює діяльність, тому що піднімає в очах школяра власний престиж. Він намагається

удержатися у своїй самооцінці, тому надалі намагається заслужити схвалення вчителя.

Швидкість реакції, тямущість, спокій, незалежність думок, незаперечно, є достоїнствами учнів, однак рідко помічаються вчителями. У результаті у вчителя може скластися враження, що в учня немає нічого позитивного. Звідси ясно, яке значення має для установлення взаєморозуміння широта бачення вчителем психологічних особливостей учня.

Підхід учителя до учня з *позитивної сторони* створює передумови для зміни позиції учня унаслідок виникнення *позитивного відношення* до вчителя як людини, *виникнення довіри* до нього. Це забезпечує перехід до останнього етапу *установлення взаєморозуміння між вчителем і учнем*.

4) Зближення позицій і підтримка взаєморозуміння. Взаєморозуміння між вчителем і учнями може бути на двох рівнях. Перший – *розуміння цілей, мотивів, установок* один одного й узгодження на цій основі своїх дій і вчинків. Другий – не тільки розуміння, але і *прийняття цих цілей, мотивів, установок*, що дозволяє встановлювати стосунки особливого роду: дружби, симпатії, любові. Звичайно, не можна жадати від учителя, щоб він обов'язково домагався взаєморозуміння з учнями другого рівня, тим більше що і взаєморозуміння на першому рівні досягти не так легко...

Потрібно виявити *мотиви* тих чи інших вчинків учня і зіставити їх з *мотивами* своєї поведінки в такій же ситуації. Це допоможе не тільки зрозуміти причину відмовлення учня виконувати прохання вчителя, але і знайти шлях для зміни позиції учня у бік позиції вчителя...

Компромісне рішення питання може бути досягнуто у тому випадку, коли вчитель знайде спосіб включити свої *мотиви і доводи* в мотиви вчинків і дій учнів. Взаєморозуміння першого рівня буде досягнуто за рахунок часткового збігу мотивів вчителя й учня.

Ще один прийом, який допомагає зблизити позиції осіб, що спілкуються, притому у потрібну педагогу сторону, – це формування понять в учнів про *належне і дозволене*. Якщо вчителю шляхом виховання вдасться змінити оцінку

ситуацій школярем на шкалі «належно – дозволено» уліво, то буде створена основа для взаєморозуміння між ним і учнем.

Створення *взаєморозуміння* – це ще половина діла. Створене взаєморозуміння потрібно вміти утримати. Для цього потрібно ряд умов: 1) *бажання обох партнерів* по спілкуванню зберегти досягнуте взаєморозуміння, 2) прояв ними наполегливості, терпіння і *зближення позицій* при знову виниклих розбіжностях по ряду питань, 3) *стриманість і прояв поступливості, такт у спілкуванні*.

... Найпростіший спосіб поліпшити своє сприйняття інших – це довідатися про існуючі *штампи* і відмовитися від них. Штампів існує багато. А.А. Бодалев показав, наприклад, що квадратне підборіддя часто вважається ознакою волі, велике чоло – розуму, повнота – добродушності, малий ріст – свідченням владності, краса – ознакою дурості.

Інший прийом – навчитися бачити себе з боку, зіставивши власні уявлення про себе з тим, як тебе сприймають інші.

6.2. Причини та умови виникнення конфлікту вчителя фізичної культури з учнями

Варто розрізняти конфліктні ситуації і конфлікти. **Конфліктна ситуація** – це виникнення розбіжностей, тобто зіткнення бажань, думок, інтересів. **Конфліктна ситуація** буває при дискусії, суперечці. Суперечка – це така дискусія, коли її учасники не просто обговорюють проблему, а «кровно» зацікавлені в її вирішенні у свою користь при незгоді іншої сторони. Однак для суперечки, як і для дискусії, характерним є повага обох сторін друг до друга, прояв ними такту.

Суперечка інколи переростає в конфлікт. **Конфлікт** – це взаємні негативні відносини, що виникають при зіткненні бажань, думок; це обтяжені емоційною напругою і «з'ясуванням стосунків» розбіжності між людьми.

Таким чином, будь-який конфлікт відбиває зіткнення інтересів, думок, але не всяке зіткнення позицій і протиставлення думок, бажань є конфліктом...

Часто причина конфлікту вчителя з учнями не лежить на поверхні, тому залишається для вчителя незрозумілою.

Зі школярами *молодших класів* причинами конфліктів – через неприйняття учнями вимог учителя – можуть бути:

- 1) смисловий бар'єр, який виникає в зв'язку з тим, що дитина інакше дивиться на деякі події (наприклад, вчитель пред'являє вимоги у грубій формі, виникаюча в учня негативна емоція з приводу форми вираження вимоги переноситься на його зміст);
- 2) утрата вимоги спонукальної сили внаслідок того, що вимога, доброзичлива за формою, повторюється вчителем занадто часто, по кожній дрібниці;
- 3) вимога вчителя здається дитині непосильною чи він вважає, що для його виконання немає умов (наприклад, вимога вчителя щоби всі учні приходили на урок у єдиній формі);
- 4) неправильна думка учня про негативне відношення до нього вчителя, зв'язана з декількома необґрунтованими зауваженнями останнього...

У *підлітків* з'являються нові причини конфліктів із учителями, зокрема – розбіжність уявлень про характер своїх прав і ступеня самостійності.

Різниця між поколіннями помітно проявляється, наприклад, у питаннях моди, способів розваг, у відношеннях до сексу, наркотикам, життєвим цінностям. Спроби адміністративно вирішити питання приводить до конфліктів.

У *старших школярів* причиною конфліктів із учителями може бути незгода з виставленими викладачем оцінками.

На уроках фізкультури маються як *об'єктивні*, так і *суб'єктивні умови*, що призводять до конфлікту.

Об'єктивні умови створюють лише потенційну можливість виникнення конфліктів. У їхнє число входять *погані умови проведення уроку; одноманітне виконання вправ; нечітка організація уроку і подаваних команд; невиразні пояснення, що даються вчителем; недосконалість шкали оцінки вправ,*

виконуваних учнями; брутальність з боку вчителя; порушення дисципліни учнями та ін.

До *суб'єктивних умов* можна віднести типові перекручування сприйняття партнера по спілкуванню в конфліктній ситуації. Е.Я. Мелибруда відносить до них наступне:

1. «Ілюзія власної шляхетності», коли ми вважаємо, що є жертвою злісного супротивника і з погляду моралі самі поводимося зразково...
2. «Пошук соломини в оці іншого». Викладач, що конфліктує з учнем, як правило, у деталях розповідає, як той грубо розмовляв, тримав руки в кишенях, єхидно посміхався. Він привертає увагу до найменших нюансів в поведінці учня...Хоча своєю поведінкою учитель може або заспокоїти школяра, або спровокувати його на ще більш грубі порушення дисципліни.
3. «Подвійна етика». Людині притаманно прикрашати власну поведінку навіть перед самим собою. Власні дії ми намагаємося представити як розумні, поважні стосовно опонента, а чужі – як неприпустимі, неякісні.
4. «Усе ясно». Часто обидві сторони спрощують ситуацію конфлікту, переслідуючи ту ж мету, що і вище: представити власні дії правильними, а от дії опонента недозволенними, неадекватними ситуації.

Як *суб'єктивні передумови* конфлікту виступають також негативне відношення учнів до уроків фізкультури, антипатія у стосунках між вчителем і учнями...Якщо вчитель рухливий і рішучий, то його дратує ґрунтовний і повільний учень, і навпаки,...*Конфліктність* як риса особистості теж має значення для легкості виникнення конфліктів...

6.3. Правила поведінки вчителя в конфліктній ситуації та управління конфліктом між учнями

Основні правила поведінки вчителя в конфліктній ситуації наступні: 1) *Не розширяти предмет сварки, причину невдоволення.* Часто висловлювані вчителем претензії до учнів розпливчасті, не конкретні...

Важливо дотримуватися правила «скорочення числа претензій за один раз». Одночасне висловлення учню багатьох претензій створює в нього враження винності в усьому, що відбувається навколо, і він починає виправдуватися навіть у тім, у чому його не обвинувачують.

2) *Справедливо, без упередженості відноситься до ініціатора конфлікту.* Всякий міжособистісний конфлікт починається з того, що з'являється людина, чимось незадоволена...Учителю не треба відразу ж відмахуватися від висловлюваних учнем претензій і тим більше дорікати і ляяти скаржників, їх треба спокійно й уважно вислухати і спробувати зрозуміти.

3) *Виявляти емоційну витримку.* Нерідко до конфлікту приводить занадто емоційний тон розмови вчителя з учнями. Категоричність, безапеляційність висловлень, підвищений тон, наступальність без вибору виражень створюють в учнів напружений емоційний стан...Учитель повинний стримувати свої емоції і тим більше не переводити діловий конфлікт на особистісний рівень, не торкатися почуття власного достоїнства учнів.

4) *Формулювати позитивне рішення конфліктної ситуації.* У випадку пред'явлення учнем претензій і виникнення на цьому ґрунті конфліктної ситуації вчитель повинний запропонувати спосіб її вирішення, усунення причини, що викликала розбіжності чи невдоволення однієї зі сторін. Це може бути зроблене у формі часткової поступки, зм'якшення вимог.

Щодо керування вчителем конфліктом між учнями варто пам'ятати, що часто на уроках фізкультури виникають конфлікти між учнями через *недостачу спортивного інвентарю, заволодіння спортивною площадкою, із приводу правильності забитого м'яча* тощо. Учитель повинний втрутитися в *конфлікт* і припинити його. Для цього існують декілька способів:

1. Усунути реальний предмет суперечки (наприклад, м'яч для гри).
2. Залучити як арбітра незацікавлене лице зі згодою конфліктуючих підкоритися його рішенням.
3. Цілеспрямовано і послідовно скоротити кількість конфліктуючих.

4. Створити умови, при яких конфлікуючі сторони не могли б вступити в безпосередню взаємодію (бійку).
5. З'ясувати в конфлікуючих, як би вони самі вирішили даний конфлікт, спробувати змінити їхнє уявлення про конфлікт (додати предмету конфлікту меншу значимість; показати негативні сторони конфлікту і його наслідків для самих конфлікуючих, для людей, думкою яких вони дорожать; показати, як даний конфлікт виглядає з боку).
6. Змінити відношення одного конфлікуючого до іншого (зменшити роль у конфлікті протилежної сторони).
7. Перекопати в необхідності поступки іншому: «Ти хлопчик, тому повинен, як джентльмен, поступитися дівчинці».
8. Спробувати представити причину конфлікту в гумористичному чи гротескно-сатиричному виді.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Типи конфліктних особистостей.

Ф.М. Бородкін і М.М. Коряк виділили конфліктні особистості 1) демонстративного, 2) ригідного, 3) некерованого, 4) надточного і 5) цілеспрямованого типу.

Демонстративний тип конфліктної особистості хоче бути в центрі уваги, любить виглядати добре в очах інших. Якщо відношення до людей визначається тим, як ті відносяться до нього. Не іде від конфліктів, у ситуації суперечки відчуває себе непогано...

Ригідний тип конфліктної особистості підозрілий, має завищену самооцінку, постійно вимагає підтвердження власної значимості. Вираження поваги з боку навколишніх сприймає як належне. Болісно уразливий, підвищено чуттєвий до несправедливості...

Некерований тип конфліктної особистості імпульсивний, недостатньо контролює себе. Поведінка його зухвало агресивна, погано передбачувана. Часто в запалі не звертає уваги на загальноприйняті норми...

Надточний тип конфліктної особистості скрупульозно відноситься до роботи, висуває підвищені вимоги до себе і навколишніх, причому в такій формі, що іншим здається, що він чіпляється...

Цілеспрямований тип конфліктної особистості розглядає конфлікт як засіб досягнення своїх цілей. Він часто виступає активною стороною в розв'язанні конфліктів, причому діє в конфлікті раціонально, прораховує варіанти, оцінює позиції сторін.

2. Типи поведінки в конфлікті.

При спілкуванні в конфліктних ситуаціях виділяють три типи поведінки, відповідно до яких людей поділяють на «практиків», «співрозмовників» і «мислителів».

«Практики» керуються правилом: *напад – кращий захист*, «співрозмовники» вважають, що краще поганий мир, чим гарна війна, а «мислителі», не визнаючи своєї поразки, міркують так: *«Хай думає, що він переміг»*...

Типи відношення вчителя до конфлікту

1. *Прагнення піти від конфлікту.* Викладач поводить себе так, начебто нічого не сталося. Конфлікт не помічає, але іде від рішення питання, пускає ситуацію на самоплив, не порушуючи видимого благополуччя, не ускладнюючи власне життя...Невирішений конфлікт руйнує колектив класу.
2. *Реалістичне відношення до дійсності.* Викладач розуміє конфліктність ситуації, але воліє пристосуватися до вимог учнів...Це приводить до того, що учні перестають поважати вчителя.
3. *Активне відношення до події, що сталася.* Викладач визнає наявність конфлікту, не ховає його від колег і керівника школи...Однак він нехтує індивідуальними особливостями конфліктуючих школярів, не враховує ситуацію в класі, не з'ясовує причин конфлікту. Такий викладач нерідко домагається зовнішнього благополуччя, припинення сварки і порушень дисципліни. Але робить це авторитарно, викликаючи часто стійку ворожість до свого предмета і до школи.

4. *Творче відношення до конфлікту.* Викладач поводить відповідно до ситуації. Він свідомо і цілеспрямовано, з урахуванням усіх супровідних обставин знаходить вихід з конфліктної ситуації. Не з'ясувавши мотивів вчинку учнів, не приймає скоростиглого рішення.

3. Фази розвитку конфлікту.

Виділяють дві фази розвитку конфлікту: *конструктивну і деструктивну.*

Для *конструктивної* фази характерна незадоволеність собою, опонентом, бесідою, спільною діяльністю. Вона виявляється, з одного боку, у стилі ведення розмови: *підвищений емоційний тон мови, докори, виправдання, ігнорування реакції партнера*; з іншого боку, у немовних характеристиках поведінки: *відхід від розмови, припинення спільної діяльності чи її порушення, замішання, раптове збільшення дистанції з партнером по спілкуванню, прийняття закритої пози, відведення погляду, неприродність міміки і жестикуляції...*

Деструктивна фаза конфлікту починається тоді, коли взаємна незадоволеність опонентів один одним, способами рішення питання, результатами спільної діяльності перевищує деякий критичний поріг і спільна діяльність чи спілкування стають неконтрольованими.

Ця *фаза* може мати дві стадії. *Перша* психологічно характеризується прагненням *завищити свої можливості і занизити можливості опонента, самоствердитися за його рахунок...*

Якщо вчитель не змінює свою тактику взаємин з учнями, то такі зіткнення стають систематичними, а негативізм учнів усе більш завзятим. Виникає уже не гострий, а хронічний конфлікт, що переходить у *другу стадію* деструктивної фази.

Ця *стадія*, неприпустима у взаєминах учителя з учнями, характеризується підвищенням активності опонентів при різкому ослабленні самоконтролю, порушенням сприйняття реакцій партнера аж до повного перекручування змісту його слів і жестів, відходом від предмета суперечки і переходом на особистості й образи.

4.Кінець конфліктних ситуацій.

Кінець конфліктних ситуацій може бути різним: 1) попередження конфлікту, 2) відхід від конфлікту, 3) його згладжування, 4) прихід до компромісу, 5) виникнення конфронтації, 6) примушення, 7) визнання своєї помилки.

Попередження конфлікту вчителя з учнями залежить головним чином від самого вчителя...

Досвідчені вчителі для попередження конфліктів проводять *індивідуальні бесіди* з учнями, у ході яких з'ясовують їхню позицію і роз'яснюють свою. При цьому вчителю необхідно:

- 1) *виявляти увагу до учня*, поважне відношення, співчуття, терпимість до його слабостей, витримку, спокійний тон;
- 2) *будувати фрази так, щоб вони викликали нейтральну чи позитивну реакцію з боку учнів*;
- 3) *постійно підтримувати з учнями зворотний зв'язок*, дивитися йому в очі, стежити за зміною в нього пози, міміки;
- 4) *ледве затягувати темп бесіди*, якщо учень схвилюваний чи говорить зайво швидко;
- 5) *спробувати думкою поставити себе на місце учня* і зрозуміти, які події привели його в цей стан;
- 6) *дати учню виговоритися*, не перебивати і не намагатися перекричати його;
- 7) *зменшити соціальну дистанцію*, наблизитися і нахилитися до нього, торкнутися його, посміхнутися;
- 8) *підкреслити спільність мети, інтересів*, показати школяреві зацікавленість у вирішенні його проблеми;
- 9) *підкреслити кращі якості учня*, що допоможуть йому самому перебороти конфліктну ситуацію, справитися зі своїм станом.

Однак не у всіх випадках конфлікт можна попередити.

Відхід від конфлікту як спосіб вирішення конфліктної ситуації – це відхід від вирішення виниклого протиріччя, посилаючись на недолік часу, на недоречність,

несвоєчасність суперечки тощо. Цей спосіб варто використовувати вчителям, щоб довести урок до кінця. Однак такий результат – це просте відкладання вирішення конфліктної ситуації...

Згладжування конфлікту – це згода з претензіями, але «тільки на даний момент». «Обвинувачуваний» намагається таким способом заспокоїти протилежну сторону, зняти емоційне порушення. Він говорить, що його не так зрозуміли, що немає особливих причин для конфлікту, що йому заважали нові обставини, що зненацька з'явилися ...

Компроміс – це прийняття найбільш прийняттого для обох сторін рішення шляхом відкритого обговорення думок і позицій...Його перевага складається у взаємній рівності прав і обов'язків, прийнятих кожною стороною добровільно, і відкритості претензій друг до друга.

Конфронтація – це тверде протистояння сторін, коли ніхто з них не приймає позицію іншої сторони. Небезпека конфронтації в тім, що партнери можуть перейти на особисті образи, коли всі розумні доводи виявляються вичерпаними...

Примушення – це тактика прямолінійного нав'язування учням того варіанта рішення, що улаштовує вчителя...Воно є самим несприятливим результатом для збереження гарних відносин між ним і учнями. Однак у школі примушення якоюсь мірою виправдано: отже вчитель, що змушує школяра додержуватися дисципліни, виступає не від себе особисто, а від імені школи, системи навчання, що уповноважила його стежити за дисципліною учнів.

Визнання своєї помилки чи неправоти. Якщо причиною конфлікту з'явилося неправильна поведінка самого вчителя, його помилкове твердження, яке викликало незгоду учнів, то розв'язати конфлікт можна визнанням учителем своєї помилки.

...Деякі вчителі намагаються вирішити конфлікти з учнями за допомогою адміністрації школи, класного керівника, батьків...Це, однак, мало що дає, скоріше приводить до втрати престижу вчителя в очах учня...

5. Форми впливу вчителя на учнів. Вплив учителя на свідомість і волю учня може здійснюватися у формі *прояву уваги до учня, прохання, вимоги і примушення, переконання, повчання* й ін.

1). Прояв уваги до учня. Немає спілкування в тому випадку, якщо вчитель на уроці не помічає учня, як здається останньому... Учитель фізичної культури повинний прагнути до того, щоб кожен учень відчував на уроці, що він знаходиться в полі уваги вчителя.

Це досягається шляхом установлення різних контактів-звертань до учнів у формі питання: «Ти згодний із мною?», «Як ти себе почуваєш?», «Не вдарився?»... Безліч контактів-звертань створює в учнів враження постійного контролю за ним учителя... При звертанні до учня важливо, щоб учитель не плував їхні імена і прізвища.

Як тільки контакт установлений, учень стає довірливим і розкутим, перестає боятися вчителя.

2). Прохання і вимога. *Прохання* як форма впливу на учня можуть використовуватися вчителем у тому випадку, коли він не хоче з педагогічних розумінь додати спілкуванню з учнем офіційний характер. Учні лестять, що замість наказу, вимоги учитель використовує форму звертання до нього, у якій виявляється деякий момент залежності учителя від учня.

Більш твердим впливом учителя на учнів є *вимога*. Право вчителя на підпорядкування йому учнів обумовлено відповідальністю вчителя перед державою і суспільством за виховання і розвиток учня. Особистість не може розвиватися без подолання висунутих до неї вимог. Тому вчитель, що не спромігся виконання учнями вимог, власне кажучи, не виконує свій соціальний і професійний обов'язок.

Число вимог, пропонованих учителем учням на уроці, – більше тридцяти. Учні треба бути зосередженим, треба сумлінно працювати, треба додержуватися дисципліни та ін.

Учень хоче, щоб вимоги були чітко *аргументовані*. Ця аргументація сприяє формуванню в учнів активної життєвої позиції, усвідомленому, а не сліпому виконанню вимог.

Вимог стосовно учнів багато. Аргументацій же ще більше, оскільки кожна вимога може бути аргументована по-різному, у залежності від обставин. У зв'язку з цим перелічувати усі вимоги й аргументації до них безглуздо, тим більше що аргументація – це частина творчості вчителя...

При висуванні аргументації варто враховувати наступні положення:

1. Аргументація не повинна перетворюватися в постійне читання моралі, повчання, наставляння; перетворена в спеціальний роз'яснювальний вплив відкритого характеру, вона зживає сама себе.
2. Аргумент, хоча і може бути заготовлений учителем, для учнів повинний виглядати експромтом; у зв'язку з цим не можна повторювати уже висловлену раз аргументацію в попередній формі, треба знайти для неї нову форму.
3. Створюючи аргументацію, необхідно враховувати вікові і статеві особливості школярів.
4. Не можна використовувати аргументацію-погрозу: «Двійку поставлю!», «До уроку не допущу!», «У щоденник запишу!» Аргументація-погроза не дає можливості школяреві побачити у вимозі соціальний зміст. Більш того, школяр починає розцінювати всездозволеність людей, що займають адміністративні посади, як прояв сутності громадського життя.

3). Переконавання і повчання. Однієї з основних форм впливу вчителя на учнів є *переконання*, основою якого служить *роз'яснення суті явища, причинно-наслідкових зв'язків і відносин, виділення соціальної й особистісної значимості рішення того чи іншого питання. Переконувати можна не тільки словом, але і справою, особистим прикладом.*

На відміну від *переконання*, *повчання* адресоване не до розуму і логіки людини, не до готовності мислити і міркувати, а до *почуттів*, до *готовності учня одержати інструкцію до дії, указівка, розпорядження*. Оскільки учні вірять у

доводи, висловлювані вчителем, навіть бездоказові, повчання не має потреби в системі логічних доказів і глибокому усвідомленні змісту інформації, що повідомляється. На учня при повчанні діє не стільки зміст повчання, скільки його форма – зовнішній вигляд учителя, інтонація голосу, твердий погляд та ін.

Повчання буває *ненавмисним і навмисним*. У першому випадку вчитель не ставить спеціальної мети нав'язати щось учню, однак його стан мимоволі передається учню (хвилювання вчителя на змаганнях...)...*Навмисне повчання* характеризується наявністю конкретної мети навчання.

За змістом повчання поділяють на *специфічне і неспецифічне*. У першому випадку учню навчються конкретні думки і вчинки, у другому – настрій, психічний стан та ін.

За способом впливу повчання буває *прямим* (чи відкритим) і *непрямим* (чи закритим). *Пряме повчання* характеризується відкритістю мети навчання і прямої спрямованістю його на конкретного учня: «Не бійся, ти зробиш цю вправу, ти спокійний...» і ін. *Друге* має властивість опосередкованого впливу на учня (сказати учню, що в паралельному класі, навіть самі слабкі учні взяли цю висот).

Вибір способу повчання багато в чому залежить від особливостей учнів. Якщо учень слабо навчається, то доцільно застосовувати не *пряме*, а *непряме* повчання.

4). Примушення. Ця форма впливу використовується звичайно в тих випадках, коли інші форми недейсні чи коли немає часу, щоб їх використовувати. *Примушення* виражається: 1) у прямій вимозі вчителя до учнів погодитися з його думкою і передбачуваним рішенням, прийняти готовий еталон поведінки тощо, при незгоді учня з ним; 2) у виконанні розпорядження вчителя.

Примушення працює тільки в тому випадку, якщо особа, що примушує має більш високий соціальний статус, чим та, що примушується...Як постійна форма впливу на учнів примушення малоефективне. Однак цілком відмовлятися від нього недоцільно.

По-перше, примушення сприяє зняттю конфліктної ситуації на даний відрізок часу. По-друге,...примусова робота має значення обов'язку, яке

вихованець виконує не тому, щоб вона йому подобається, але з покори вихователю (супроводжуваного, звичайно, довірою і любов'ю до нього), тому що повинний виконати.

Домогтися покори можна обіцянкою заохочення, закликком до совісті і свідомості учня, створенням безвихідної ситуації і, у гіршому випадку, погрозою.

5). Оцінка дій і вчинків учнів. Однієї з форм впливу вчителя на учня є оцінка його вчинків і дій. Оцінка має три функції:

1. Контроль учителя за результатами навчання і виховання; оцінивши досягнуте, вчитель одержує інформацію для судження про здібності і старанність учня, а також про ефективність своєї роботи.
2. Керування поведінкою і діяльністю учнів.
3. Одержання учнями інформації про правильність їх дій і вчинків (зворотний зв'язок для учнів).

У зв'язку з останньою функцією оцінка виступає в ролі освітнього і виховного фактора.

Розрізняють *фіксовані* і *нефіксовані* оцінки. *Фіксовану* оцінку, називають оцінкою, у сучасній школі прийнято виставляти за 12-ти бальною шкалою. *Нефіксована* оцінка здійснюється частіше вчителем словесно як міра заохочення чи осудження учнів.

...Людині не байдуже ставлення до нього інших, оцінки, що даються ними. Тому оцінки сприяють формуванню якостей особистості, позиції людини до колективу і суспільства, підвищують чи знижують активність учня.

Однак, щоб оцінка виконувала свої функції і грала освітню і виховну роль, вона повинна задовольняти наступним **вимогам**:

1. здійснюватися систематично, але не занадто часто, тому що велика кількість поточних оцінок, що випливають з постійного зовнішнього контролю, сковує самостійність і ініціативу учнів, не дозволяє розвинути самоконтроль, не дає можливості задовольнити потреби в самовираженні;
2. бути об'єктивною в сенсі неупередженості;

3. *носити диференційований характер у залежності від старанності, здібностей і характеру учня;*
4. *носити індивідуальний характер (щоб учень не міг прикритися справами товаришів);*
5. *бути різноманітною за формою.*

Пряма оцінка дій учня здійснюється вчителем тоді, коли він повідомляє свою думку, звертаючись безпосередньо до цього учня. Опосередкована оцінка зв'язана з оцінкою дій учня не самим учителем, а класом у цілому чи окремими учнями...

Відсутність оцінки, як прямої, так і опосередкованої, впливає на активність школяра, тому що не оцінювання одного на тлі оцінювання інших сприймається як виборче негативне ставлення вчителя до учня, зневага їм, ігнорування його...

Однією з форм негативних оцінок є заперечення відповіді чи дії учня, незгода з ним. Однак, щоб незгода давала корисний стимулюючий ефект, вона повинна носити мотивований характер, тобто вчитель повинний пояснювати причину своєї незгоди, а також те, що повинний зробити учень, щоб вирішити поставлене завдання...

Іншими формами негативних оцінок учителем вчинків і дій учнів є різні види осудження (докір, осуд).

б). Заохочення і покарання. *Заохочення, як і покарання, впливають не тільки на учня, але і на весь клас, змінюючи його ставлення до учня. У результаті в учня міняється самооцінка, підвищується чи знижується рівень домагань, активність, цілеспрямованість...*

Заохочення може здійснюватися як морально: похвалою, подякою, проявом довіри, так і матеріально: нагородженням грамотою і призами тощо. Заохоченням є і залучення вчителем школяра як свого помічника, чергового. Однією з форм заохочення є схвалення. Схвалювати можна різними способами: словом, інтонацією, мімікою, пантомімікою...

Покарання *учнів за вчинки може здійснюватися вчителем тільки в моральній формі: у виді зауваження, догани, запису в щоденнику і ін. Однак при цьому*

потрібно пам'ятати, що покарання не повинне мати на меті приниження достоїнства дитини, не повинне ганьбити його.

Усні зауваження є оперативними засобами підтримки дисципліни учнів на уроці. Вони повинні робитися в спокійній і тактовній формі.

Догана повинна бути підсумком принципового обговорення вчинку учня...Слідом за доганою потрібно роз'яснити учню, яким шляхом він може зняти із себе накладене стягнення.

Покарання зміною відношення вчителя до учня. Відмовлення в довірі, «ігнорування» на уроці дієво в тому випадку, якщо у вчителя склалися з учнями гарні відносини і дитина дорожить ними. Використання цієї форми покарання вимагає великого такту і майстерності вчителя.

*Покарання шляхом відсторонення учня від виконання завдання...*Ця форма покарання діюча в молодших і середніх класах, однак, використовуючи її, не треба переборщувати.

Покарання у виді виконання позачергових робіт. Учитель фізичної культури може змусити учня знову чергувати на уроці, якщо на попередньому він погано виконував свої функції...

*Покарання у виді позбавлення задоволення...*Мова йде про відсторонення учня від улюбленої їм справи чи заняття: про відлучення на час (поки не виправить двійки) від спортивної секції, позбавлення права йти в туристичний похід та ін.

Дисциплінарний запис у щоденнику...

Покарання у відповідності з логікою природних наслідків (типу «насмів – збери») сприймається дитиною як явище, що саме собою розуміється і виконується без суперечок. Однак воно повинно впливати відразу за провиною.

7). Оцінка і її психологічний вплив. Оцінка у класному журналі і щоденнику учня, що офіційно фіксується є *оцінкою успішності* школяра по предмету...Її специфіка полягає в тому, що саме на підставі оцінки учень переводиться з одного класу в іншій...

Основні питання, які учителю майже щораз приходиться вирішувати при виставлянні оцінки, наступні: *ставити в даній ситуації оцінку чи ні; якщо ставити, то яку: яке мотивування дати учню; у якій формі варто оголосити оцінку.*

Вирішуючи ці питання в кожному конкретному випадку, учитель повинний керуватися принципом, що оцінки використовуються правильно тільки в тому випадку, якщо вони сприяють розвитку учня, а не гальмують його...

При виставлянні оцінок у вчителів спостерігаються так названі суб'єктивні оцінні помилки: *великодушності, «центральної тенденції», «ореола», контрасту, близькості і логічні помилки.*

Помилки великодушності чи поблажливості виявляються у виставлянні вчителями завищених оцінок (що, як вже говорилося, властиво в більшій мері вчителям з ліберальним стилем керівництва).

Помилки «центральної тенденції» виявляються у вчителів у прагненні уникнути крайніх оцінок (не ставити двійок – це чревато для самого вчителя, але і не ставить п'ятірок).

Помилки «ореола» зв'язані з упередженістю вчителів в оцінці здібностей як окремого учня, так і класу в цілому... Помилки «ореола» можуть бути і при оцінюванні учнів, що мають високі спортивні досягнення, особливо якщо вчитель є шанувальником того чи іншого виду спорту, яким займається даний школяр-спортсмен.

Помилки контрасту полягають у тому, що оцінки виставляються вчителем шляхом порівняння своїх достоїнств із достоїнствами учня. Наприклад, менш зібраний учитель буде вище оцінювати учнів, що виявляють ретельність, акуратність, організованість.

Помилки близькості чи інерції виявляються в психологічному тиску попередніх оцінок на оцінку, що виставляється в даний момент...

Логічні помилки виявляються в переносі оцінок за поведінку, відношення до предмета на оцінку знань і умінь учня...

Частота зустрічі цих помилок різна. За даними С.П. Безносова, дві третини педагогів виявляють помилки «центральної тенденції», однієї шоста – помилки великодушності.

Виставлення оцінки в кожному конкретному випадку повинно вирішуватися вчителем з урахуванням *особливостей даного учня* і класу в цілому. У ряді випадків учню, незважаючи на його недостатні фізичні дані і здібності, оцінку можна завищити, з огляду на його старання...

Форма виставляння оцінки. Типова помилка вчителів – *персоніфікація оцінки*. Учитель часто оцінює успіхи учнів не з позиції суспільно значимих норм, а з позиції свого власного сприйняття.

8). Використання гумору, жарту. Гумор є ефективним засобом впливу на людей. У народі говорять, що сміх діє навіть на того, на кого взагалі нічого не діє...В арсеналі вчителя завжди повинний бути жарт, весела розповідь, дотепне прислів'я чи приказка Він повинний частіше посміхатися, навіть у напруженій ситуації...

...*Почуття гумору* треба розвивати, так само як і учитися використовувати на уроках *жарт*. Тому що недотепне застосування жарту може і нашкодити педагогічному процесу, викликати конфлікт між вчителем і учнями. Щоб цього не відбулося, учитель повинний керуватися наступними правилами у використанні *гумору*:

1. *Не піддавати осміянню особистість учня.* Можна посміятися над окремою рисою характеру, конкретним учинком чи висловленням учня. Але не можна його висміювати, ставити в незручне положення. І жартуючи, треба дотримувати етики...
2. *Не глузувати з того, чого учень не може виправити.* Неприпустима посмішка чи жарт із приводу прізвища учня, його фізичної слабості, незручності, зайвої повноти, незвичайних пропорцій тіла, заїкуватості. Не можна викликати сміх із приводу юнацької симпатії, любові...
3. *Не сміятися першим над власним жартом...*

4. *Не допускати вульгарного жарту, зубоскальства.* Це свідчить про низьку культуру вчителя...
5. *Не глузувати з випадковості, не висміювати незручність, мимовільний промах учня.* Такий жарт може боляче зачепити самолюбство учня, викликати конфлікт із учителем.
6. *Жарт і гумор, адресовані «важким» школярам і дітям, позбавленим батьківської турботи, краще дати у формі дружньої критики, м'якого докору.*
7. *Не сердитися, почувши жарт учнів чи побачивши єхидну посмішку у свою адресу.* Треба бути завжди готовим відповісти на гостре слівце, не боятися першому посміятися над своєю невдачею чи промахом. Треба підтримувати і направляти гумор учнів, а не припиняти їхнє прагнення жартувати.

А.М. Лук розробив класифікацію прийомів гумору. *Іронія* означає: говорити протилежне тому, що думаєш. Чим глибше схований справжній зміст іронії, тим вона гостріше...

Парадокс – це несподіване, дивне висловлення, істинність котрого встановлюється не відразу...

Комічний натяк – це приведення факту, подібного за змістом із учинком, що висміюється, з розрахунку, що учень самостійно установить аналогію зі своєю поведінкою і надалі буде поводитися по-іншому...

Каламбур – це гра слів, гострота, створювана при використанні однакових по звучанню, але різних за змістом слів...

Дотепність безглуздості криється в ситуації, що суперечить здоровому глузду і повсякденному досвіду. Це можуть бути два взаємовиключних висловлення, дані в одному контексті так, начебто вони сумісні, чи розповідь про нерозумну, безглузду поведінку людини, яка заважає нормально жити і працювати («Цього не може бути, тому що цього не може бути ніколи»)...

Порівняння по віддаленій чи випадковій ознаці – це зіставлення досконале непорівнянних, не схожих один на одного об'єктів, що викликає посмішку...

Псевдоконтраст, чи помилкове протиставлення – це прийом, у якому заключна частина фрази чи судження за формою як би суперечить початку, а насправді підсилюють його (“Лікарі довго бороли за життя солдата, але він залишився живий”).

Помилкове посилення – прийом, протилежний псевдоконтрасту. Тут заключна частина висловлення за формою підтверджує початкову, а власне кажучи спростовує її («Приз за найкрасивіший гол сезону вручений воротарю Мишкіну, що пропустив м'яч у свої ворота після удару з центра поля»).

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

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

Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота

Опитувальник МАС (за Є.П. Ільїним)

Методика розроблена М.Кубишкіною і спрямована на виявлення прагнення (мотивації) людини до досягнення мети, прагнення до суперництва (азартності) і прагнення до соціального престижу.

Інструкція

Прочитайте уважно кожне із приведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа, якщо ви погоджуєтеся з даним висловлюванням. Намагайтеся відповідати відверто і точно.

Текст опитувальника

№	Твердження	Ніколи	Часто	Дуже часто
1	Мені подобається бути у центрі уваги	1	2	3
2	Коли я працюю, це виглядає так, ніби то я все ставлю на карту	1	2	3
3	Мені важливо, щоби мої результати були кращими, ніж у інших	1	2	3
4	Я прагну належати до обраних (виключених) кіл	1	2	3
5	По відношенню до себе я більш суворий, ніж по відношенню до інших	1	2	3
6	Я порівнюю свої результати і успіхи із результатами інших людей	1	2	3
7	Я ціную визнанням оточуючих	1	2	3

8	Невдачі стимулюють мене сильніше, ніж успіхи	1	2	3
9	Азарт змагання мені неприємний	1	2	3
10	Мені подобається виступати перед великою аудиторією	1	2	3
11	Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої	1	2	3
12	Я готовий працювати на межі своїх сил, щоби випередити конкурента	1	2	3
13	Моє честолюбство допомагає моїм досягненням	1	2	3
14	Я не роблю своєчасно те, що необхідно було зробити	1	2	3
15	Я люблю дивитися спортивні змагання і приймати участь в них	1	2	3
16	Подяка і визнання оточуючих надихає мене	1	2	3
17	Труднощі та перешкоди мене підстобують і примушують діяти	1	2	3
18	Я задоволений собою, коли мені вдається продемонструвати іншим свої сильні якості або вийти переможцем із важкої ситуації	1	2	3
19	Я задоволений тим положенням, яке займаю, і не прагну до великого престижу	1	2	3
20	Мене задовольняє можливість багато і інтенсивно працювати	1	2	3
21	Мені подобаються складні завдання (ситуації), коли необхідно максимально мобілізуватися	1	2	3
22	Для мене важливо «вибитися в люди»	1	2	3
23	Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не зручно	1	2	3
24	Я зроблю все, щоби інші не змогли мене випередити	1	2	3
25	Я не відчуваю бажання мати високий соціальний статус	1	2	3
26	Мої друзі вважають мене ледачим	1	2	3
27	Мене вражають люди, які витрачають всі сили і час на те, щоби обігнати конкурента	1	2	3
28	Бувало, що я заздрив успіху або популярності інших людей	1	2	3
29	Я звертаю мало уваги на свої досягнення	1	2	3
30	У атмосфері боротьби і конкуренції я	1	2	3

	відчуваю себе чудово			
31	Мені хотілось би бути відомою людиною	1	2	3
32	Багато, за що я беруся, я не доводжу до кінця	1	2	3
33	Я завжди прагну випередити інших, досягти кращих результатів	1	2	3
34	Я роблю все, щоби домогтися поваги значимих для мене людей	1	2	3
35	Я заздрю людям, які не завантажені роботою	1	2	3
36	Успіх інших мене активізує і «підстобує» краще і швидше всього	1	2	3

Ключ до постановці діагнозу

Шкала «прагнення до соціального престижу»: враховуються бали із знаком «+» при позитивних відповідях за позиціями 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22, 28, 31, 34 і із знаком «—» при позитивних відповідях за позиціями 19 і 25.

Шкала «прагнення до суперництва»: враховуються бали із знаком «+» при позитивних відповідях за позиціями 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23 і із знаком «—» при позитивних відповідях за позиціями 14, 26, 29, 32, 35.

Шкала «прагнення до досягнення мети»: враховуються бали із знаком «+» при позитивних відповідях за позиціями 3, 6, 12, 15, 18, 21, 24, 30, 33, 36 і із знаком «—» при позитивних відповідях за позиціями 9 і 27.

За кожною шкалою підраховується сума балів з урахуванням знаків.

Висновки

Чим більше сума балів за тією або іншою шкалою, тим більше у досліджуваного виражене відповідне прагнення.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Розкрийте етапи встановлення взаєморозуміння між учителем фізичної культури й учнями.
2. Назвіть причини конфліктів учнів із учителем на уроках фізкультури.
3. Яких правил повинний дотримуватися вчитель у конфліктній ситуації?
4. Якими способами вчитель може локалізувати конфлікт між учнями на своєму уроці?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №6. Тема: “Взаєморозуміння між вчителем та учнями і їх відсутність (конфлікти)”

1. Для установлення взаєморозуміння між вчителем і учнями потрібно наявність однієї з двох умов:

- а) зовнішній вигляд людини, зовнішнє відбиття свого внутрішнього світу (поведінки);
- б) манеру триматися, говорити, вчинки людини;
- в) минулий досвід чи устояна думки інших;
- г) збіг оцінки ситуації, або розуміння і виправданість чужих оцінок ситуації і вчинків.

2. Конфліктна ситуація – це:

- а) виникнення розбіжностей, тобто зіткнення бажань, думок, інтересів;
- б) взаємні негативні відносини;
- в) незгода з виставленими викладачем оцінками;
- г) обтяжені емоційною напругою і «з'ясуванням стосунків» розбіжності між людьми.

3. Якщо виник конфлікт між учнями на уроці фізичної культури, то вчитель повинен:

- а) не втручатися в конфлікт;
- б) викликати представників адміністрації школи;
- в) втрутитися в конфлікт і припинити його;
- г) зробити вигляд, що його це не стосується.

Модуль 7. «Міжособистісні взаємини в спорті»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 7.

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

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: розкрити особливості спортивної групи та роль лідерів в команді; обговорити фактори, що обумовлюють міжособистісні контакти в спортивній діяльності.

Основна проблема: спортивна команда являє собою колектив із своїми психологічними особливостями і відповідними взаємовідношеннями, тому побудова згуртованості та психологічного клімату – головна мета кожного тренера.

Провідна ідея: керувати спілкуванням у спортивній групі – значить керувати груповою поведінкою, комунікацією в групі, спільною діяльністю членів групи, оптимізуючи спілкування в групі.

План:

1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи
2. Лідерство в спортивній групі
3. Успішність спортивної діяльності і спілкування

Обрані методи: лекція-бесіда, системно-структурний аналіз

Обладнання: логічно-структурні схеми

Основні поняття теми: спортивна команда, ознаки спортивної групи, лідер формальний і неформальний, спілкування.

Рекомендована література:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.: Питер, 2002. - 384 с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.

5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

Текст лекції 7 «Міжособистісні взаємини в спорті»

7.1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи

Спортивна команда – це завжди *спортивна група*. Спортивній групі притаманні всі ті соціально психологічні закономірності, які властиві *малим групам*.

Психологія і поведінка окремої людини як особистості істотно залежать від *соціального середовища*... Існують поняття *великі і малі групи*:

а) *великі* – держава, нація, народність, партія й ін., виділювані по професійних, економічних, релігійних, культурних, освітніх, вікових, статевих і інших ознаках;

б) *мали* – невеликі об'єднання людей (від 2-3 до 20-30 чоловік), зайнятих якою-небудь загальною справою і які знаходяться в прямих взаєминах друг із другом. Мала група являє собою елементарний осередок суспільства. Прикладами малих груп є: *родина, шкільний клас, спортивна команда*...

Малу групу характеризує психологічна і поведінкова спільність її членів. Особливе місце в соціально-психологічній характеристиці груп і колективів займають *взаємини*.

Як відомо, взаємини бувають: *офіційні і неофіційні, керівництва і підпорядкування (лідерства), ділові й особисті, раціональні й емоційні*.

Варто розрізняти *фізкультурні і спортивні* групи. Які їхні відмінності?

Діяльність *фізкультурних* груп, хоча і регламентована часом занять, правилами, нормами, фізичними зусиллями і контролем зверху, не спрямована на досягнення високих особистих чи командних результатів щодо спортивної компетенції. *Фізкультурні* групи мають на меті зміцнення здоров'я, зняття розумової і фізичної втоми, відновлення психічної рівноваги і гарного настрою.

Спортивна група є складним у соціальному відношенні структурним утворенням, яке складається з ряду підструктур: *рангової, рольової, спілкування, взаємодії, супідрядності, міжособистісних відношень по вертикалі* (тренер – спортсмен) і по *горизонталі* (спортсмен-спортсмен), *згуртованості й узгодження*. Варто пам'ятати про те, що існують *взаємопроникнення і взаємини* між цими підструктурами...

Розміри спортивних груп. Питання про оптимальні розміри малих спортивних груп залишається суперечливим: за даними одних авторів – 10-15 чоловік, на думку інших – 25-40 чоловік. Роботи деяких вітчизняних психологів показали, що найбільш стійкою, що не піддається розпаду, є група з *6-7 чоловік*. Слід зазначити, що ці дані оптимальні для *неформальних* груп, тому що вони дозволяють:

- а) швидше і легше встановлювати контакти;*
- б) краще пізнати особисті якості і здібності кожного;*
- в) у максимальний термін і з мінімальним перекручуванням передавати інформацію один одному.*

Для визначення оптимальних границь *формальної* групи варто враховувати: 1) цілі і завдання; 2) правила змагань з даного виду спорту (головним чином, склад команди).

Ознаки спортивних груп. Спортивній групі властиві деякі *ознаки*, якими характеризуються малі групи:

- 1) автономія групи, її деяка відособленість від інших груп;
- 2) згуртованість, наявність почуття «ми»;
- 3) контроль за поведінкою членів групи;
- 4) положення і роль (група відводить кожному своєму члену певну роль відповідно до займаного їм у групі положення);
- 5) ієрархія членів групи;
- 6) конформізм (пристосовність і готовність розділити існуючі в групі норми, обов'язки, порядок);
- 7) добровільність входу і виходу з групи;

- 8) прагнення зберегти оптимальний обсяг групи;
- 9) інтимність (члени групи в достатній мірі знають особисті й інтимні сторони життя кожного);
- 10) стабільність;
- 11) референтність, привабливість членів групи для кожного, хто входить до неї, прагнення діяти так, як це прийнято серед тих, хто приваблює;
- 12) психологічний клімат групи, у якому почуття і бажання індивіда одержують своє задоволення чи незадоволення.

Крім того спортивній групі притаманні деякі **особливі ознаки**:

- 1) спрямованість на досягнення високих особистих і командних результатів;
- 2) специфічність рольових дій;
- 3) відносно однаковий віковий і кваліфікаційний рівень членів;
- 4) статева ідентичність (за винятком деяких видів спорту);
- 5) специфічність мотивів вступу в групу і присутність у ній;
- 6) спонтанність організації.

7.2. Лідерство в спортивній групі

Керування групою, її самоврядування, вплив на психологію і поведінку окремих членів звичайно здійснюється як через керівників, призначених офіційно, так і через неофіційних осіб, що користуються авторитетом серед членів групи, які мають у ній високий статус і іменовані **лідерами**.

Звичайно авторитет лідера в групі не менш сильний, чим авторитет керівника. У турботах керівника на першому місці звичайно знаходиться **справа**, а в турботах лідера головне – **людина** із усіма його емоціями. Отже, і лідер у групі, і керівник **необхідні**. Вони потрібні в кожній групі для регулювання двох взаємодоповнюючих систем стосунків – *ділових і особистих*.

Вихід людини в лідери – результат взаємодії між ним і групою...Крім поняття *лідерство* в психології використовується інше поняття, що уточнює уявлення про лідерство – *стиль лідерства*.

Серед стилів лідерства виділяють *авторитарний, демократичний і ліберальний...*

Відповідно прийнятій у психології класифікації сфер спілкування розрізняють *формальних і неформальних лідерів*.

Формальний лідер – людина, призначена керівником за наказом чи розпорядженню для здійснення керівної функції в групі. Риси формального лідера втілює в собі *тренер*, хоча це не значить, що він у деяких життєвих ситуаціях не може бути неформальним лідером.

Неформальний лідер – один із членів групи, позиція якого завойовується, як правило, спонтанно, у ситуаціях, не зв'язаних з основною діяльністю, завдяки симпатіям і повазі більшості груп. Сприятливі цьому можуть *особистісні якості цієї людини, його знання, життєвий досвід* і т.п.

... Тренеру варто розділити процес здійснення роботи з **лідером** на три етапи: *підготовчий, основний і заключний*.

7.3. Успішність спортивної діяльності і спілкування.

Кінцевою метою вивчення проблем *спілкування* в спорті є організація керування спілкуванням.

Треба виділити *фактори, що обумовлюють міжособистісні контакти, критерії оптимальності спілкування й основи керування їм*.

До **факторів**, що обумовлюють міжособистісні контакти в спортивній діяльності, відносяться:

1. успішність чи неуспішність діяльності;
2. рівень підготовленості спортсменів;
3. статусно-ролеві відносини членів команди;
4. міжособистісні стосунки;
5. індивідуально-психологічні особливості спортсменів.

Критерії, що визначають оптимальність спілкування, характеризуються ступенем відповідності (невідповідності) параметрів спілкування: по-перше, *специфічним умовам і вимогам комунікації і діяльності*, по-друге, *особливостями*

безпосередніх учасників контактування. У даному випадку до параметрів спілкування варто віднести: засоби спілкування, їх зміст, спрямованість і інтенсивність.

У міжособистісних контактах вирішуються два взаємозалежні завдання:
1) *комунікативне*; 2) *діяльне*.

Рішення ***комунікативного завдання*** зв'язано...із впливом на партнера з метою зміни (чи збереження) його *стану, активності, поведінки, дій*. Вирішуючи комунікативне завдання, варто виконувати загальні вимоги до спілкування: *своєчасність, ясність, стислість* і ін.

У спорті виділяють три діяльних завдання: *навчання, виховання і досягнення визначеного результату від діяльності* (перемога в змаганні)...

Керувати спілкуванням у спортивній групі – значить керувати *груповою поведінкою, комунікацією в групі, спільною діяльністю членів групи, оптимізуючи спілкування в групі*. Як правило, цю роботу проводять тренер і психолог спортивної команди (групи).

З метою успішної організації керування груповою поведінкою тренеру і психологу варто використовувати для цього ***спеціальні способи***. На сучасному етапі розвитку психології спорту існує певна їхня класифікація, що характеризується наступними механізмами:

- обмеженням діяльності в небажаному напрямку (...це метод стимулювання тих поведінкових проявів, що відповідають пред'явленим вимогам);
- регулювання поведінкою за допомогою розпоряджень, наказів і установок (можливо тільки за умови заборони спілкування у певних ситуаціях взаємодії партнерів);
- напрямом діяльності через масові соціально-психологічні явища, що виникають у процесі спілкування особистостей (кожен член групи зобов'язаний підкорятися певним соціальним нормам, розпорядженням і законам);
- непрямий спосіб (тренер з'єднує у взаємодіючу пару спортсменів, що антипатичні один одному).

...Головною ланкою у формуванні стосунків між спортсменами є *рівень спортивної майстерності* (компетентність і ділові якості).

Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Загальне поняття за спортивну команду як за малу соціальну групу і колектив

Спортивна команда є різновидом малих соціальних груп. Їй притаманні всі ознаки, якими в соціальній психології характеризують малі групи. До таких ознак відносяться: чисельність, автономність, загально-групова мета, колективізм, диференційованість і структурність.

Чисельність. З точки зору сучасної соціальної психології нижньою межею малої групи є дві людини, а верхня не має перебільшувати 40 осіб.

Роботи сучасних соціальних психологів показали, що найбільш ефективними і стійкими є групи із 6-7 людей. Вони вважаються оптимальними для вирішення ціннісно-орієнтаційних завдань.

Дані вимоги в повній мірі відповідають спортивним командам, чисельність яких як раз і відповідає вимогам соціальної психології. Так, чисельність практично кожної спортивної (ігрової) команди складає приблизно 30 осіб: старший тренер, керівник команди, два його помічника (тренери), лікар, масажист, гравці.

За правилами змагань вирішення змагальних завдань здійснюється частиною команди. Наприклад, в хокеї, водному поло, баскетболі та футболі чисельність польових гравців складає відповідно 5, 6, 7, 11, що повністю задовольняє критерію оптимальної чисельності малої групи.

Автономність. До особливостей спортивної групи відноситься її відокремлення від оточення, завдяки існуванню обмежень на кількість членів, наявності специфічних вузько-групових цілей, внутрішньо-командної системи цінностей, правил, традицій, умовностей тощо.

Загально-групова мета. Як і кожна мала соціальна група, спортивна команда має чіткі і відповідні завдання, на вирішення яких спрямовані зусилля всіх її членів, як тренерів, так і спортсменів. Основною загальнокомандною метою є досягнення високих особистих і командних спортивних результатів. Загально-групова мета або ціннісно-орієнтаційна єдність (за А.В. Петровським) сприяє кооперації, взаємодії всіх членів команди щодо досягнення поставленої мети, слугує основою щодо побудови оптимальних міжособистісних відносин, коли кожен гравець розуміє іншого з «півслова».

Коллективізм. Вищою формою розвитку кожної малої групи, в тому числі і спортивної команди, є колектив. Спортивна команда як колектив володіє:

- високою цілеспрямованістю,
- дієвою груповою емоційною ідентифікацією, тобто взаємне інтерперсональне ототожнення, коли члени команди емоційно реагують на успіхи і невдачі своїх товаришів,
- високою згуртованістю, яка проявляється у єдності думок за найбільш важливими аспектами життєдіяльності команди.

Тільки в колективі будуються необхідні умови для побудови оптимального психологічного клімату, що сприяє тому настрою, який здатен привести команду до досягнення високих спортивних результатів,

Диференційованість і структурність. Взаємодія в процесі вирішення завдань, що стоять перед командою, породжує диференціацію між її членами як по виконанню функцій і обов'язків, так і за особистими контактами. Тобто в середині команди виникають формальні (офіційні) і неформальні (неофіційні) зв'язки між членами команди. Структура команди складається із зв'язків і відношень між спортсменами і підгрупами спортсменів всередині самої команди.

2. Формальна структура спортивної команди

За результатами спільної спортивної діяльності відбувається диференціація ролей і функцій між членами команди і формування відповідної стійкості систем ділових відносин між спортсменами, що виконують різні функції.

Без узгодженості і кооперування різних функцій групова діяльність не може бути успішною. Цю просту істину спортсмени іноді просто забувають, не тільки за своєю виною, але в більшості цьому сприяє суперник, який руйнує награні зв'язки. Якщо це відбувається, то кожен член команди прагне взяти на себе ведучу роль в атаці, саме головне, що при цьому захисники забувають, що головна їх функція – це надійна гра у захисті, а не «невміле» підключення до атаки, на шкоду точному пасу нападаючому.

Таким чином, відбувається те, що на полі багато гравців, але немає згуртованої команди, немає командної гри. В спортивній команді, для правильної взаємодії, існують правила, які регламентують процеси взаємодії спортсменів. Тобто відповідні документи визначають формальну (офіційну) структуру спортивної команди.

Формальна структура спортивної команди поділяється на *горизонтальну і вертикальну*.

Горизонтальна структура відображає розподіл ролей (амплуа) в команді. Наприклад, команда гандболістів має наступну горизонтальну структуру: воротар, правий і лівий півсередній, розігруючий, лінійний, правий і лівий крайні. Це – ігрові амплуа. В умовах тренувань і змагань взаємовідношення спортсменів регламентується їхнім амплуа, що визначає частоту, щільність і характер контактів.

Вертикальна структура визначається наявністю субординаційних відношень всередині команди: начальник команди – старший тренер – другий тренер – капітан команди – основні гравці – запасні гравці. Вертикальна структура задає порядок підпорядкування і залежності.

Порушення вертикальної структури приводить до зниження дисципліни. Особистої відповідальності, сумлінного виконання спортсменом своїх функцій.

3. Неформальна структура спортивної команди

Важливо пам'ятати, якщо всі члени команди будуть взаємодіяти тільки на основі формальних вимог, узгодженість їх дій від цього буде мінімальною. Справжня взаємодія виникає лише в тому випадку, коли офіційні зв'язки між

спортсменами забарвлюються емоційно-особистісним змістом, стають значимими для кожного гравця. Іншими словами, коли над формальною системою відношень надбудовується інша, неформальна система зв'язків. Таким чином, характер відношень може підкорятися формальній структурі, однак відношення в команді, у тому числі і ділові, можуть протікати як особистісно-забарвлені реакції.

Дослідження, проведені в різних видах спорту зі спортсменами різної кваліфікації, показали, що із ростом спортивної майстерності відбувається конвергенція, зближення обох структур при домінуючій ролі формальної структури.

Неформальна структура команди, так як і формальна, поділяється на горизонтальну і вертикальну. По горизонталі неформальна структура команди розпадається на дві підструктури: *ділову і емоційну*.

Ділова підструктура виникає в результаті кооперативно-діяльнісній інтеграції спортсменів. Вона в значній мірі визначається зовнішніми завданнями команди і закономірно міняється разом з ними, так, наприклад, при переході від тренувального періоду до змагального.

Емоціональна підструктура відображає безпосередні афективні зв'язки (симпатії-антипатії, іноді байдужість) між членами команди. Дана підструктура доповнює ділову, перекриваючи негативні, роз'єднуючі тенденції, які є наслідком функціональної розбудови, що викликана виконанням спортсменом відповідних доручень. Емоціональні відношення виникають в кожній команді як результат взаємних оцінок поведінки і вчинків в процесі взаємодії.

Виділення ділової і емоційної підструктур має умовний характер. В спорті емоційні відношення формуються в процесі спільної діяльності, в залежності від того, наскільки успішно виконується загальнокомандна мета. Крім того, у зв'язку з високою значимістю для спортсменів успішності спортивної діяльності ділові відносини між ними завжди супроводжуються сильними емоціями, що сприяють активному формуванню суб'єктивності у їх міжособистісних відношеннях.

Вертикальна організація неформальної структури команди відображає характер розподілу відношень керівництва і підкорення між спортсменами.

Кожен спортсмен в команді має відповідний ранг, що відповідає його статусному положенню: чим вище ранг спортсмена, тим більшою владою і авторитетом він користується всередині команди. Буває так, що високою владою і авторитетом користується далеко не самий сильний спортсмен в команді. Однак тим і відрізняється спорт, що в ньому авторитет завойовується безпосередньо на футбольному полі, баскетбольному або хокейному майданчику. Отже, вертикальна організація може розглядатися як рангова залежність між спортсменами у неформальній ієрархії команди.

4. Психологічні особливості діяльності тренера в спортивній команді

Управління поведінкою і діяльністю спортсменів на рівні формальної структури здійснює тренер. Він є тою людиною, в руках якої зосереджено офіційне керівництво спортивним колективом. Діяльність тренера як офіційного керівника команди досить багатогранна. Аналіз цієї діяльності дозволяє виділити наступні основні функції тренера.

Інформаційна функція. Тут тренер розглядається як фахівець, що володіє необхідними знаннями в галузі спорту і суміжних дисциплін: теорії і методики спортивного тренування, педагогіки, психології, фізіології тощо. Дуже важливо, щоби тренер постійно слідкував за новітніми досягненнями в галузі розвитку сучасної спортивної науки.

Освітня (навчаюча) функція. Тренер, як людина, що постійно працює з колективом, виконує функції педагога. Під його керівництвом спортсмени удосконалюють свої рухові уміння і навички, удосконалюють фізичні якості, розучують техніко-тактичні комбінації.

У зрівнянні з іншими педагогічними професіями діяльність тренера ускладнюється тим, що йому часто доводиться навчати спортсменів таким діям, які вони самі у нинішній момент не в змозі виконати на належному рівні.

Виховна функція. Тренер своїм прикладом здійснює цілеспрямований вплив на розвиток і формування особистості спортсменів, виховання в них високої свідомості і відповідальності за виконання поставленої мети. Дуже важливо, щоби тренер володів соціально-позитивними рисами і був професіоналом в своїй

справі. Виховання в значній мірі відбувається стихійно, завдяки ефекту наслідування своєму вихователю.

Адміністративна функція. В обов'язки тренера входить виконання низки адміністративно-господарчих обов'язків: організація і проведення зборів і змагань, оренда приміщень і спортивних споруд, знаходження спонсорів, забезпечення спортсменів інвентарем тощо.

В психології прийнято умовно виділяти три основних типу керівництва: авторитарний, демократичний і ліберальний. Умовно, тому що типів керівництва може бути більше, і вони залежать, в тому числі, і від індивідуально-особистісних особливостей самих тренерів, від досвіду їх роботи і спілкування зі спортсменами.

Авторитарний стиль роботи тренера характеризується високою централізацією керівництва, великою вимогливістю, жорстким контролем, чітким виконанням поставлених завдань. При роботі зі спортсменами авторитарний тренер вимагає чіткого виконання і підкорення його вимогам, не любить прояву самостійності і ініціативи, жорстко наказує порушників дисципліни, не допускає заперечень і обговорень свої наказів.

Варто відмітити, що авторитарний стиль керівництва, на думку спортивних психологів, є найбільш слухними в спортивній практиці.

Варто відмітити, що існує ще і авторитарно-диктаторський стиль керівництва, що характеризується повним особистим керівництвом зі сторони тренера. Такий тренер визнає тільки свою абсолютну владу, ні з ким її не поділяє, його слово вважається законом для всіх, найменший прояв самостійності вважається грубим порушенням субординації і дисципліни.

Демократичний стиль керівництва передбачає опору тренера на свої помічників, на розподіл функцій між ними і уважне відношення до спортсменів.

Демократичний керівник прагне керувати командою таким чином, щоби спортсмени відчували себе відповідальними за досягнення наміченої мети, виявляли самостійність і ініціативу в досягненні цих цілей. Цей тип тренера орієнтується на думку команди, рахується з їх побажаннями, особливо з думкою

капітана команди. Впевненість у своїх силах, тактовність, колегіальність – ось головні особливості тренера демократичного стилю керівництва.

Ліберальний стиль керівництва передбачає незначну участь тренера у керівництві командою. Тренер прагне якомога менше втручатися в справи команди, дозволяючи спортсменам самим приймати рішення і коректувати свою поведінку... В команді, якій керує ліберальний тренер, спортсмени в основному залишаються самі по собі, тому очікувати високих результатів досить складно, якщо тільки в команді не зібралися дуже самостійні та вольові спортсмени.

Варто відмітити, що у спортивній практиці не часто зустрічаються тільки який-то один із перерахованих стилів керівництва.

5. Згуртованість і психологічний клімат в спортивній команді

В процесі становлення і розвитку спортивна команда набуває різні групові властивості і якості. Одне з таких якостей – *згуртованість*. Вона може мати як позитивну, так і негативну спрямованість. Якщо згуртованість спрямована на значиму мету, що приносить користь як спортивній команді і кожному її члену, то така згуртованість позитивно впливає на ефективність спортивної діяльності, сприяє досягненню високих спортивних результатів.

В деяких випадках згуртованість може бути обумовлена корисними або егоїстичними цілями, тобто носити асоціальний характер. Це – псевдо згуртованість. Діяльність такої команди не може бути ефективною, не сприяє досягненню поставленої мети, прояву мотивації на досягнення перемоги, показу красивої націленої на успіх спортивної гри.

Згуртованість – стійка якість спортивної команди, процес формування якої тривалий і суперечливий. Показником згуртованості виступає ціннісно-орієнтована єдність, що характеризується міцною взаємопов'язаністю спортсменів команди як колективу, відношення яких опосередковані загальними цілями і завданнями команди і базуються на відповідальній залежності. Згуртованість допомагає команді протистояти небажаним впливам, наприклад розвитку конфліктної ситуації в команді.

Психологічний клімат є менш стійким у зрівнянні із згуртованістю, що характеризується більш мінливою атмосферою в команді.

Він визначає загальну групову атмосферу в команді, характеризує її стан і загальний настрій її членів. Показниками психологічного клімату є наявність або відсутність конфліктів, задоволеність або незадоволеність її членів положенням справ в команді, комфорт або напруженість у взаємовідносинах всередині команди, часта зміна керівництва команди.

Положення спортсмена в команді визначається його відношенням до мети і завданням команди, до тренувальних занять, до додержання режиму і виконання своїх професійних обов'язків.

Суттєве значення щодо статусу спортсмена мають індивідуально психологічні особливості, високий рівень розвитку вольових якостей, товариськість, вміння слухати інших, здібність правильно сприймати критику і вносити корективи в свою діяльність.

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

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

Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота

Методика 1. Шкала «Тренер – спортсмен»

Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если вы считаете что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да» если же оно не верно, то «нет».

№	Суждение	да	нет
1	Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.		
2	Мне трудно ладить с тренером.		
3	Тренер - справедливый человек.		
4	Тренер умело подводит меня к соревнованиям.		
5	Тренеру не хватает чуткости в отношениях с людьми.		
6	Слово тренера для меня закон.		
7	Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.		
8	Я вполне доволен тренером.		

9	Тренер недостаточно требователен ко мне.		
10	Тренер всегда может дать разумный совет.		
11	Я полностью доверяю тренеру.		
12	Оценка тренера очень важна для меня.		
13	Тренер в основном работает по шаблону.		
14	Работать с тренером одно удовольствие.		
15	Тренер уделяет мне мало внимания.		
16	Тренер не учитывает моих индивидуальных способностей.		
17	Тренер плохо чувствует мое настроение.		
18	Тренер всегда выслушивает мое мнение.		
19	У меня нет сомнений в правильности методов и средств тренера.		
20	Я не стану делиться с тренером своими мыслями.		
21	Тренер наказывает меня за малейший поступок.		
22	Тренер хорошо знает мои сильные и слабые стороны.		
23	Я хотела б стать как тренер.		
24	У нас с тренером чисто деловые отношения.		

Возраст _____ Спортивный _____ разряд _____ Пол _____

Амплуа _____

Шкала «Тренер-спортсмен» розроблена Ю. Ханіним і А. Стамбуловим.

Шкала включає 24 запитання, які виявляють відношення спортсмена до тренера по 3-м параметрам (8 запитань по кожному): *гностичному, емоційальному та поведінковому*.

Гностичний параметр виявляє рівень компетентності тренера як спеціаліста з точки зору спортсмена.

Емоційний - показує, наскільки тренер симпатичний спортсмену як особистість.

Поведінковий показує як складається реальне взаємовідношення тренера і спортсмена.

Кожне питання, яке співпадає з ключем оцінюється в 1 бал.

Гностичний включає 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 (знак – це ні, знак + це так).

Емоційний включає -2, -5, 8, 11, 14, -17, -20.

Поведінковий – питання 3, 6, -9, 12, -15, 18, -21, -24.

Результат опитувальника представляють графічно або за допомогою

таблиці.

Середня і арифметична оцінка дає можливість уявити своєрідний узагальнений портрет тренера, намальований його командою. Дані анкетного опитування корисно доповнити результатами спостереження за взаємодією між тренером і спортсменом в умовах конкретної діяльності. Критеріями оцінки взаємовідношення служить готовність спортсмена виконувати вказівки тренера, наявність творчого компоненту при їх використанні, вираження бажання спілкуватись з тренером.

Методика 2. Оценка условий эффективности тренировки

Оцените по 10 б. шкале различные факторы, которые помогают Вам хорошо тренироваться.

№	Вопросы теста	Мало помогает	Помогает	Очень помогает
1	Соревнование с товарищами по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2	Часть указания по технике выполнения элементов	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
3	Возможность активно тренироваться	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4	Информация о характере интенсивности тренировки	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5	Соревнование с самим собой	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6	Видеосъемка и другие наглядные пособия	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
7	Стимуляция тренеров и его помощников	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8	Поддержка и похвала товарищей по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
9	Личная поддержка и внимание тренера	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10	Другие факторы, укажите что именно	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10

Возраст _____

Спортивный разряд _____

Пол _____

Амплуа _____

Розробником цієї методики є Б. Дж. Кретті.

Спортсмену пропонується оцінити за 10-бальною шкалою різноманітні фактори, які допомагають йому добре тренуватися. В кінці списку факторів

спортсмен може записати свої фактори. Опитувальник можна модифікувати під специфіку того чи іншого виду спорту (наприклад, взаємодія гравців у команді).

Після проведення опитування членів команди отриману інформацію можна використовувати таким чином.

1. Обчислюється порівняльна значимість кожного фактора. При необхідності в тренувальний процес вносяться корективи.

2. Перш ніж аналізувати середні для всієї команди показники відповідей, тренер може сам спробувати передбачити, як, на його думку, спортсмени оцінять кожен із запропонованих відповідей. В результаті зіставлення оцінок тренера з дійсними відповідями спортсменів отримують індекс чутливості тренера, що дає уявлення про те, наскільки оцінка тренера збігається з думкою більшості членів команди.

Перевагою цього методу є не тільки отримання тренером зворотного зв'язку, але й те, що, відповідаючи на питання, спортсмени починають міркувати над побудовою тренувальних занять, приймати опосередковану участь в їх плануванні і управлінні своєю тренувальною роботою. Така демократичність тренера може стимулювати спортсменів та сприяти здійсненню наставником принципу свідомості в тренувальному процесі.

Так, за допомогою цієї методики визначається оцінка спортсменами умов ефективності тренування. За допомогою цього тесту тренер в подальшому може вилучити з тренування недоліки, які заважають і які допомагають його команді ефективно тренуватись.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

- 1) Які існують відмінності у діяльності фізкультурних і спортивних груп?
- 2) Кого називають лідерами спортивних команд?
- 3) Які типи лідерів у спортивних командах вам відомі? Які способи навмисного керування груповим поведженням вам відомі?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №7. Тема: „Міжособистісні взаємини в спорті”

1. Оптимальними за розміром, що не піддається розпаду, вважається спортивна група, яка складається із:

- а) 10-15 осіб;
- б) 6-7 осіб;
- в) 25-40 осіб;
- г) 17-22 особи.

2. Неформальний лідер – це людина:

- а) призначена керівництвом за наказом або розпорядженням;
- б) вибрана на посаду за результатами таємного голосування;
- в) позиція якої завойовується в ситуаціях, не пов'язаних з основною діяльністю, завдяки симпатіям і поваги більшості осіб групи;
- г) вибрана на посаду за результатами відкритого голосування.

3. Керувати спілкуванням у спортивній групі це значить:

- а) виключити конфліктні ситуації, що виникають у групі;
- б) віддавати розпорядження, прохання й вимоги через капітана команди;
- в) своєчасно виявляти і карати організаторів конфліктних ситуацій;
- г) керувати груповою поведінкою, комунікацією в групі, спільною діяльністю в групі.

Модуль 8. «Психологічні особливості юнацького спорту»

Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 8.

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

б) Уважно перечитайте текст лекції

Мета: Ознайомити з проблемами психології юнацького спорту; проаналізувати особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів.

Основна проблема: тренери молодих спортсменів повинні враховувати тип особистості дітей, а також ситуації, що обумовлюють підвищений стан тривоги, щоб вміло допомагати юним спортсменам долати їх.

Провідна ідея: від особливостей мотивації залежить відношення юних спортсменів до спортивної спеціалізації їх намагання удосконалювати свої здібності, подолання високих фізичних навантажень.

План:

1. Ключові проблеми психології юнацького спорту
2. Особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів
3. Вплив стресу на юних спортсменів та проблема „перегорання”

Обрані методи: лекція-бесіда, теоретичний аналіз та синтез

Обладнання: схеми, відеофільми

Основні поняття теми: юнацький спорт, мотивація, стрес, перегорання, перетренованість.

Рекомендована література:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000. – 288 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.:Питер,2002. - 384 с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.
5. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.

6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

Текст лекції 8 «Психологічні особливості юнацького спорту»

8.1. Ключові проблеми психології юнацького спорту

Психологія юнацького спорту – це один із розділів психології спорту, що розглядає питання психологічного забезпечення підготовки юних спортсменів.

Важливість цілеспрямованої психологічної роботи з юними спортсменами пояснюється наступним:

- по-перше, *психологічні труднощі, що виникають в роботі з дорослими спортсменами здебільшого пов'язані з тими проблемами, які були допущені на етапі початкової спортивної спеціалізації;*
- по-друге, *юні спортсмени володіють більшою високою сприятливістю до навчання у зрівнянні з дорослими спортсменами, що пояснює доцільність і ефективність психологічної роботи саме в період початкової спеціалізації;*
- по-третє, *в зв'язку із омолодженням спорту вищої спортивної майстерності, психологічна робота з юними спортсменами повинна сприяти їх психологічній стабільності на всіх етапах спортивної кар'єри.*

Психологія юнацького спорту розвивається у двох напрямках. З однієї сторони, завдяки дослідженням вчених збираються факти за психологічні ресурси молодого спортсмена, за те, як змінюються в процесі спортивної діяльності такі психологічні процеси як увага, пам'ять, сенсомоторні реакції, або психологічні стани, наприклад, або тривожність або впевненість в собі.

З іншої сторони, очевидна прикладна спрямованість психології юнацького спорту яка складається в розробці рекомендацій для тренерів по психологічному забезпеченню тренувального і змагального процесу юних спортсменів.

Ключові проблеми над якими працюють вітчизняні і закордонні вчені наступні:

- *особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів;*

- вплив стресу на молодих спортсменів та проблема вигорання;
- вплив спортивної діяльності на особистісні характеристики юних спортсменів;
- роль тренера в становленні особистості спортсмена;
- використання психологічних прийомів і методів в підготовці юних спортсменів.

8.2. Особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів

Від особливостей мотивації залежить відношення юних спортсменів до спортивної спеціалізації їх намагання удосконалювати свої здібності, подолання високих фізичних навантажень.

Поки що ні наука, ані практика не володіють достатнім знанням щодо детермінації оптимальних мотивів занять спортом серед дітей.

В залежності від змістовних особливостей домінуючих мотивів заняття спортом їх можна поділити на дві групи: „спортивно-ділова” і „особистісно-престижна” мотивація (В.А.Зобков).

Для підлітків із домінуванням спортивно-ділових мотивів характерно намагання до досягнення спортивного результату, почуття соціальної відповідальності, активна життєва позиція в системі відношень спортивної групи. І як слідство, більш висока психічна готовність на всіх етапах змагальної боротьби.

Загальною особливістю спортсменів із домінуванням особистісно-престижних мотивів є намагання до особистісного самоствердження засобами спорту; бажання від оточуючих позитивної оцінки, зашкоджуючи завданням спортивної діяльності; боязнь поразки та ін. Вони відрізняються емоційною нестійкістю під час виступів в змаганнях, що приводить до зниження змагальної результативності.

Коли людина орієнтована на завдання, особисті досягнення він пов'язує з удосконаленням або намаганням відповідати рівню вимог, які викликають у нього почуття успіху. Діти до 9-10 років орієнтовані тільки на завдання, тому що недостатньо зрілі когнітивно, тобто коли діти цього віку оцінюють свої

можливості, вони не використовують соціальне порівняння і мотиваційний критерій (Джоан Дуда).

Різні настанови тренера, як було помічено, значно впливали на мотивацію спортсменів. Так юні спортсмени, які були залучені до вирішення завдання, більше відмічали, що їм подобається грати в баскетбол, бути членом команди, у них не було хвилювання відносно неможливості виконати завдання тренера.

Таким чином, порівнюючи результати досліджень вітчизняних та західних вчених з даної проблеми можна відмітити, що якщо тренер намагається посилити позитивну мотивацію до спорту, необхідно сприяти розвитку спортивно-ділової спрямованості юних спортсменів.

8.3. Вплив стресу на юних спортсменів та проблема „перегорання”

Виникнення проблеми стресу пов'язано з підвищеними психологічними навантаженнями, які відчувають юні спортсмени під час змагань.

Були виділені особистісні характеристики дітей з ризиком підвищеної змагальної тривоги:

- *схильність до підвищеної особистісної тривожності;*
- *низький рівень самооцінки;*
- *низький рівень досягнення власних результатів;*
- *часті переживання з приводу невдачі;*
- *часті переживання відносно очікувань дорослих і соціальної оцінки із сторони інших;*
- *більш низький рівень задоволення від занять, що сприймається;*
- *менша ступінь задоволеності власним виступом незалежно від результату (перемога або поразка).*

Крім особистісних факторів тривоги та стресу виділяються їх ситуативні джерела. Причиною стресу можуть бути такі ситуації: *перемога або поразка* – діти відчувають більш високу ступінь стану тривоги після поразки, чим після виграшу; *значимість змагання; вид спорту* – для дітей, що займаються індивідуальними видами спорту характерні більш високі рівні стану тривоги, чим для тих, хто займається командними видами спорту.

Тренери молодих спортсменів повинні враховувати тип особистості дітей, а також ситуації, що обумовлюють підвищений стан тривоги, щоб вміло допомагати юним спортсменам долати їх.

„Вигорання” уявляє собою особливий випадок виходу із спорту у відповідь на постійний (хронічний) стрес. Результати останніх досліджень дозволили виявити фактори, що пов’язані з вигоранням” молодих спортсменів:

- *перетренованість;*
- *дуже висока мета;*
- *намагання досягти перемоги любою ціною;*
- *тиск із сторони батьків;*
- *одноманітність тривалих тренувальних занять;*
- *стомлюючі травми, що обумовлені занадто великим об’ємом тренувальних занять;*
- *часті переїзди;*
- *суперечливі дії або вчинки тренерів;*
- *любов із сторони інших, що визначається в залежності від перемог або поразок.*

Було помічено, що юні спортсмени, які „вигоріли” і пішли із спорту, розглядали себе тільки в якості спортсменів, але не як студентів, учнів, музикантів та ін. Крім того, важливі рішення (що стосуються різних сторін життя) приймали за них батьки або тренери, а це як відомо, веде до зниження рівня мотивації.

Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Вплив спортивної діяльності на особистісні характеристики юних спортсменів

Сьогодні для всіх наявний той факт, що спортивні досягнення неможливі без ранньої професіоналізації. Більше того, в багатьох видах спорту, таких як спортивна і художня гімнастика, фігурне катання, акробатика, плавання тощо досягнення піку спортивної кар’єри можливо вже у 13-15 років. Сучасні негативні

тенденції, що характерні для спорту вищих досягнень (комерціалізація, зловживання допінгами, загострення конкуренції) не можуть не відбиватися і на юних спортсменах, що включені в його орбіту.

У зв'язку з цим проблема впливу спортивної діяльності на особистість юного спортсмена надзвичайно актуальна і має два аспекти вивчення. Перший аспект стосується *вивчення тих психологічних особливостей юних спортсменів, які сприяють досягненню максимального спортивного результату.* Другий аспект витікає із *моральної або етичної сторони проблеми*, який пов'язаний з питанням: «Чи не робить (чинить) сучасний спорт негативного впливу на особистість юного спортсмена?»

Для забезпечення високого рівня як техніко-тактичної, так і психологічної підготовленості юних спортсменів є необхідним дослідження їх особистісних особливостей, що забезпечують ефективність і надійність виступів у змаганнях. Тому в спортивній психології велика увага приділяється *комплексним дослідженням особливостей особистості юного спортсмена*, що має важливе значення щодо підвищення ефективності педагогічної діяльності тренера.

Дослідження психологічних характеристик юних спортсменів здійснюється або в залежності від віку, статі, або від виду спорту, або у порівнянні з іншими групами, наприклад, з не спортсменами.

Так, М.С. Полішкіс, О.В. Дашкевич і І.А. Клесов обстежили юних футболістів щодо визначення їх особистісних особливостей, що забезпечують ефективність і надійність виступів у змаганнях. Визначалися характерологічні риси особистості, тип темпераменту, рівень розвитку здібності до саморегуляції. Найбільш значимими факторами особистості, що визначають ефективність і надійність змагальної діяльності, визнані змагальна мотивація, саморегуляція і самоконтроль, рішучість, емоційна стійкість.

Результати дослідження О.В. Федотової психологічних характеристик юних хокеїстів дали можливість прослідкувати зміни ролі в забезпеченні ефективності змагальної діяльності на різних етапах підготовки.

I.C. Єпіщев виділив індивідуально-психологічні особливості юних спортсменів, що спеціалізуються у академічному веслуванні.

У порівняльному дослідженні Огілві особистісних особливостей плавців 10, 14 та 19 років було показано, що протягом систематичних занять плаванням «...за мірою того, як юні спортсмени визрівали, в них покращувався самоконтроль, зменшувався рівень особистісної тривожності, вони ставали більш привітними, товариські, наполегливі, життєрадісні, стійкими і менш замкнені та егоцентричні».

2. Етичні аспекти юнацького спорту

Розглядаючи сучасний спорт з позиції гуманізму, добра і олімпійських ідеалів, що проголосив П'єр Кубертен, які пов'язані «з потребою фізичного і морального відродження молодого покоління» не можна не відмітити, що ці етичні ідеали не стали досі досягненням нашого суспільства. Так відомий спортивний психолог Рудольф Загайнов в своєму інтерв'ю відмітив: «Гроші роз'їдають той спорт, який ми любимо, якому присвятили своє життя. Мама і папа, сподіваючись на великі гроші, майже з трьох років віддають дітей, відбираючи у них дитинство, у фігурне катання, гімнастику, теніс. Дитячий травматизм дуже великий, і з цим нічого не можна зробити. А разом із німецькими кістками, зв'язками, м'язами ламається і дитяча психіка. А це процес незворотній. Навіть мільйони не компенсують жертви, що приносяться, а скільки людей залишаються і без грошей, і без здоров'я!»

З думкою Р. Загайного сполучається точка зору іншого вітчизняного спортивного психолога А.В. Алексеєва. В своїй статті «Фактор добору в спорті» він відмічає, що часто доводиться бачити, як тренери, особливо ті, що працюють з дітьми, регулярно кричать на них, чомусь вважаючи, що таким способом допомагають процесу навчання. Заповідь – «тренер не дратується, а спокійно аналізує» різні невдачі своїх учнів дуже часто залишається лише заклик, за яким не слідує конкретні справи. Дуже часто не спортсмени винні в своїх поразках (похибках), а тренери, що не зуміли знайти правильний шлях до серця і розуму тих, кого вони навчають.

Дослідження, що спрямовані на вивчення впливу ранньої професіоналізації в спорті, також показали, що рання професіоналізація в спорті може стати причиною дисгармонії особистісного розвитку.

При цьому дисгармонічне протікання особистісного розвитку юних спортсменів, що включилися у професіональне спортивне удосконалення, пов'язане з ускладненням умов формування в них повноцінної Я-концепції, внаслідок обмеженого соціального досвіду, через концентрацію уваги на підвищення спортивної майстерності, з підвищеною вірогідністю внутрішньо особистісних конфліктів через неспівпадання норм і цінностей, що регулюють відношення із соціальним оточенням в спорті і поза нього, з частими емоційними стресами, особистісними і комунікативними труднощами, засобами подолання яких юні спортсмени в силу вікових особливостей володіють недостатньо (І.І. Бариніна, А.Я. Дука, Ю.А. Коломейцев, Л.Н. Рогалєва тощо).

Джерелами проблем у особистісному розвитку підлітків в умовах ранньої професіоналізації стають

- *недосконалість відбору, що викликається фрустрацією через неспівпадання очікуємих і фактичних досягнень;*
- *неузгодженість спеціальної і загальноосвітньої підготовки за змістом і організації, що приводить до зниження мотивації учіння і шкільних успіхів;*
- *звуження соціального досвіду, що приводить до формування інфантильної структури спілкування із значимими іншими;*
- *домінування у спілкуванні з однолітками відношення конкуренції що посилює потребу у психологічній підтримці (В. Бауер, В.А. Зобков, Л.П. Жданов, В.Я. Ігнат'єва, В.А. Філін).*

Дана проблема піднімається і західними вченими. Так, на думку Хейма (Берлін), юнаки, що залучені в спорт вищих досягнень, бачать своє завдання в інтеграції своїх придбань в спорті як загальне керівництво до життя, враховуючи те, що у пресі постійно підкреслюється неминущі можливості спорту вищих

досягнень в розвитку особистості. В той же час в наслідок протилежних очікувань вони оцінюються як інтелектуально недорозвинуті і соціально збідненні.

Гебауер (Берлін) констатує, що специфічним ядром дитячого спорту вищих досягнень є егоцентризм спортивних установ, які підкріплюються ідеологічним захистом тренерів, функціонерів і суддів.

Мейнберг (Кельн) аргументує необхідність прийняття до уваги етичного компоненту у дитячому спорті вищих досягнень. Він сформулював наближенні до життя педагогічні елементи майбутньої тренерської етики і вимагає дотримання їх спортивними організаціями, пов'язаними з дитячим спортом вищих досягнень. Тренери, на його думку, мають потребу в абсолютно іншій педагогіці спорту, а на практиці частіше за все домінують критерії оцінки, що орієнтовані тільки на спортивний успіх.

Таким чином, можна констатувати, що рання професіоналізація в спорті, що спрямована на вирішення завдань підготовки висококваліфікованих спортсменів, може бути загрозою для особистісного розвитку юних спортсменів.

3. Роль тренера в становленні особистості юного спортсмена

Роль тренера у впливі на особистість юного спортсмена значно вище, ніж на дорослого спортсмена.

Якщо для психологів є аксіомою, що в роботі з юними спортсменами потрібна інша модель роботи, а ніж із дорослими спортсменами, то тренери найчастіше ігнорують закони вікової психології і переносять на юнацькій спорт принципи роботи із професійного спорту.

Наприклад, Р.С. Уейнберг приводить той факт, що один із тренерів вихвалявся, що повністю використовував метод підготовки тренера баскетбольної команди університету штату Індіана Бобі Найта в роботі з командою 12-річних баскетболістів. З його точки зору, стиль роботи Найта (з використанням системи покарання, різкої критики гравців тощо) абсолютно не підходить для 12-річних спортсменів. Р.С. Уейнберг доводить це тим, що потреби молодих спортсменів у відношенні тренерської діяльності суттєво відрізняються від потреб дорослих спортсменів.

Цікаві результати ще одного дослідження, К. Норико і Л. Родрігес довели, що агресивність спортсменів напряду пов'язана із *стилем керівництва тренера*. Чим більш агресивно поводить себе тренер, тим більше грубості допускають його спортсмени.

Вчені відмічають той факт, що неправильне поводження тренера може знизити ефективність його діяльності, при цьому часто саме конфлікти з тренером ведуть до уходу юних спортсменів із спорту, або переходу в іншу команду.

На сьогодні домінуючим стилем роботи тренерів залишається *авторитарний стиль*. За даним стилем керівництва достатньо часто відбувається ігнорування психологічних і індивідуальних особливостей спортсмена, не приділяється достатньо уваги психолого-педагогічній роботі, порушуються етичні принципи. В той же ас *авторитарний стиль* у більшості випадків розглядається як єдино правильний в спорті вищих досягнень, і в юнацькому спорті, оскільки сприяє росту досягнень високої спортивної майстерності.

При *професійно-педагогічній спрямованості* в діяльності тренерів спортивна діяльність може сприяти *особистісному і професійному самовизначенню* юних спортсменів, і тим самим сприяє їх *психологічній стабільності*. В групах тренерів з такою спрямованістю у спортсменів домінуючими мотивами залишаються *мотиви удосконалення і соціальні мотиви, зберігається високий рівень задоволення від занять спортом*. Це пояснюється тим, що тренери з *установкою на результат* в роботі з юними спортсменами фокусували їх увагу на матеріальних і особистісно-престижних перевагах великого спорту; а тренери з професійно-педагогічною установкою виходили із постійного націлювання спортсменів на подолання труднощів, самих себе, а перспективи спортивного росту повзали з постійним удосконаленням.

Самооцінка юних спортсменів в залежності від того, в групах яких тренерів вони займаються, також мали відповідні розбіжності. Саме в групах тренерів з установкою на результат відбувається збільшення спортсменів із неадекватною самооцінкою з 47% до 74%, причому значно збільшується частка низьких самооцінок.

В групах тренерів з *професійно-педагогічною установкою* особистісний розвиток юних спортсменів відбувається більш позитивно, у них спостерігається зростання адекватних самооцінок, одночасно розвиваються важливі комунікативні якості, такі як товарицькість, лідерство, формується емоційна стійкість, самоконтроль, впевненість в собі.

За дослідженнями американських психологів, *більш високу оцінку гравців* (542 особи) отримали тренери, які проводили *технічний інструктаж*, а не ті, які робили лише загальні зауваження.

Високо оцінювали гравці також тих тренерів, які в більшій мірі використовували *підкріплення*, а також пояснювали гравцям помилки, які ті здійснювали.

Позитивне підкріплення і підбадьорювання гравців після вчинення помилки позитивно впливає на рівні самооцінки, взаємовідношення з членами команди і відношення до гри після завершення сезону.

В результаті проведених досліджень звилася можливість зробити цілу низку рекомендацій (за Смоллом, Смітом, Вайсом):

1. Звертайте увагу на правильне виконання деталей завдання і не скупіться на схвалення і заохочення. Використовуйте також підбадьорювання і заохочення, як поплескування по спині і дружня усмішка.

2. Хваліть дітей відверто. Невідверте схвалення і заохочення – неефективні.

3. Виробляйте реальні експектації (експектації – це оцінка здібностей дитини у очікуванні від нього конкретних спортивних досягнень)... Не можна очікувати від 11-річного спортсмена того, що можна очікувати від 16-річного.

4. Заохочуйте зусилля у такому ж ступеню, як і результат... Якщо молодий спортсмен повністю виклався, то чого ще можна від нього вимагати?

5. Звертайте увагу на засвоєння і відпрацювання вмінь та навичок. Молоді спортсмени мають бачити покращення своїх фізичних якостей. Використовуйте різноманітні види фізичної активності і різноманітні вправи.

6. Видозмінійте види діяльності. Головна мета складається в тому, щоби діти відчували успіх. Змінійте розміри ігрового майданчика, опускайте баскетбольне кільце...

7. Видозмінійте правила, щоби максимально підвищити активність і участь всіх спортсменів... Можна міняти амплуа гравців.

8. Заохочуйте правильне виконання дій, а не просто результат... Дуже важливо заохочувати і стимулювати правильні технічні дії незалежно від результату.

9. Виправляючи помилки, використовуйте позитивний підхід «бутерброду». Як можна частіше хваліть молодих спортсменів, що вивчають новий елемент і, природно, здійснюють багато помилок... Спочатку відмічайте, що дитина зробила правильно, потім від коректуйте дії дитини і завершіть підбадьорюючим зауваженням.

10. Забезпечте умови, що оточують, які б знижували страх перед вивченням нових елементів... Помилка – природна складова частина процесу засвоєння...

11. Надихайте дітей в гімнастичній залі, плавальному басейні, на ігровому майданчику. Вони добре реагують на позитивну, стимулюючу атмосферу.

4. Використання педагогічних прийомів і методів в підготовці юних спортсменів

В роботах вітчизняних вчених (О.В. Дашкевич, Ю.Я. Кисельов, Н.Б. Стамбулова, А.В. Алексєєв, А.В. Родіонов, Г.Б. Горська, В.Р. Малкін та ін) розкриваються форми і методи психологічної роботи з дорослими спортсменами, які в той же час можуть бути використані і при підготовці юних спортсменів.

В той же час, говорячи про психологічну роботу з юними спортсменами, варто чітко розуміти, що ця робота повинна здійснюватися тренером в контексті вирішення проблеми – *розвиток особистості юного спортсмена*.

Ще один важливий аспект цієї роботи пов'язаний з тим, що юні спортсмени більше схильні до психологічного керівництва, на відмінну від дорослих спортсменів, що експериментально підтвердив Г.Д. Бабушкін. Згідно його точки зору, психологічна робота з дорослими спортсменами часто опиняється

неефективною зважаючи на міцно сформовані в них психологічні стереотипи. Він також відмічає, що психологічна робота з юними спортсменами має бути цілеспрямованою, і включати в себе формування у юних спортсменів

- *стійкого інтересу до занять у обраному виді спорту;*
- *укріплення процесуальної мотивації спортивної діяльності;*
- *виявлення у тих, хто займаються, здібностей до конкретного виду спортивної діяльності;*
- *вивчення індивідуального рівня розвитку ведучих для конкретного виду спорту психічних функцій;*
- *розвиток і удосконалення до управління своїми рухами і психічним станом.*

Варто виділити найбільш значимі аспекти психологічної роботи з юними спортсменами, які можуть і повинні бути в центрі уваги тренера:

1. *Облік психологічних труднощів юних спортсменів, пов'язаних з початком спортивної кар'єри.*
 2. *Допомога спортсменам у подоланні змагального стресу.*
 3. *Створення умов щодо розвитку значимих особистісних характеристик юних спортсменів.*
 4. *Розвиток навичок саморегуляції, концентрації уваги.*
- 1) Облік психологічних труднощів юних спортсменів, пов'язаних з початком спортивної кар'єри.**

Згідно дослідженням Н.Б. Стамбулової спортивна кар'єра спортсмена проходить у декілька етапів, кожен з яких сполучений із кризисними періодами. Так, юні спортсмени відчують на собі кризу початку спортивної кар'єри. Зазвичай він пов'язаний із вступом в спортивну школу, або початком занять в групі спеціалізації професійного тренера. В видах спорту із ранньою спеціалізацією це відбувається в межах молодшого шкільного віку, в інших – на початку підліткового. Сутність даної **кризи** складає *адаптація до вимог виду спорту, конкретного тренера, до нового режиму тренувань в житті в цілому.*

Тому, щоби вийти із цієї кризи, юний спортсмен має долати багато труднощів, вирішувати низку протиріч і проблем. Одна з таких проблем – *перше змагання*.

За даними опитування, близько половини юних спортсменів бояться перших змагань (дівчата більше, ніж хлопчики). Розчаровані «першим виступом» 42% хлопчиків і 14% дівчаток.

2) *Допомога спортсменам у подоланні змагального стресу.*

Виявивши молодих спортсменів, що схильні до стресу, або таких, які можуть бути схильними до нього, необхідно їм допомогти навчитися справлятися зі стресом.

Наставники молодих спортсменів повинні докласти максимум зусиль, щоби підвищити впевненість дітей в своїх силах, створюючи позитивну середу, а також розвиваючи позитивне, конструктивне відношення до помилок.

Величину стресу можна зменшити за рахунок зниження соціальної оцінки і значимості досягнення перемоги. Можна також використовувати методи зниження рівня тривожності, які застосовують дорослі спортсмени (прогресивна релаксація м'язів, контроль дихання, аутотренінг, біо-зворотній зв'язок тощо). Наприклад, Террі Орлік (1991), використовуючи метод прогресивної м'язової релаксації, розробив для дітей вправу «перетворення пальців ніг в спагеті».

Орлік і Мак-Кефрі (1991) розробили наступні рекомендації щодо регуляції рівня збудження і зняття стресу у дітей:

- *використовуйте конкретний і природний метод* (наприклад, маленька «скринька стресу», в яку діти можуть «покласти» всі свої тривоги);
- *використовуйте прості методи* (наприклад, увіть переключення телеканалів як спосіб зміни власного поля уваги);
- *при виконанні однієї і тієї ж вправи використовуйте різні підходи;*
- *забезпечте індивідуальний підхід до інтересів дітей;*
- *завжди залишайтеся оптимістом і зберігайте позитивне відношення;*
- *використовуйте моделі ролей* (наприклад, скажіть дітям, що Майкл Джордан використовує метод позитивної внутрішньої мови).

Загальні вказівки типу «розслабся» або «ти можеш це зробити» для зняття стресу малоефективні. Опитування спортсменів і тренерів показало, що окрім недостатньої фізичної і технічної підготовленості цьому може завадити почуття невпевненості, що викликана невдалим жеребкуванням, невміння зосередитися, неухважність, шум в залі, крики глядачів, необ'єктивне суддівство. До невдач можуть привести психічна нестійкість, не пристосування до екстремальних умов, невміння долати перешкоди, з якими спортсмени можуть зустрічатися при підготовці до змагань і в процесі їх.

Раптовими можуть бути такі перешкоди, як *поганий стан, боязнь отримати травму, тривала нарада суддів з приводу оцінок, позірна пристрасть суддів, бурхлива реакція глядачів* тощо. Саме до таких моментів спортсмен має бути психологічно підготовлений.

3) Створення умов щодо розвитку значимих особистісних характеристик юних спортсменів.

Тренер повинен здійснювати систему заходів спрямованих на розвиток таких значимих особистісних характеристик, як *впевненість в собі, самостійність, самоконтроль, відповідальність*, а також *вміння співпрацювати і ефективно взаємодіяти з іншими членами спортивної групи*.

Для цього тренеру необхідно знати закономірності розвитку цих якостей, фактори, які здатні вплинути на їх підвищення.

Так, *впевненість в собі* підвищується на основі:

- *спортивних досягнень;*
- *впевнених дій;*
- *впевненого мислення;*
- *ідеомоторних актів;*
- *фізичної підготовки.*

Факторами, які здатні вплинути на *впевненість* юного спортсмена можуть бути:

- *відношення тренера і батьків до результату і діяльності спортсмена,*

- *вміння тренера ставити перед спортсменом адекватні цілі і будувати ефективну програму з ним,*
- *переважна орієнтація на завдання, а не на перемогу.*

На основі дослідницької та практичної діяльності психологи спорту виділяють декілька основних принципів визначення цілей:

- 1). ставити конкретні цілі;
- 2) ставити важкі, але реальні цілі;
- 3) ставити довгострокові і короткострокові цілі;
- 4) ставити цілі, що спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовки;
- 5) записувати (реєструвати) цілі;
- 6) розробляти стратегії досягнення цілей;
- 7) враховувати особистісні особливості тих, хто займається;
- 8) забезпечити підтримку у визначенні мети;
- 9) забезпечити оцінку цілей.

Тренер повинен розуміти, що основні зміни поведінки або дій не відбуваються одразу. Тому доводиться ставити як довгострокові, так і короткострокові цілі. Цей принцип можна уявити у вигляді драбини, вершина якої відповідає довгостроковій меті (мрії), нижня сходинка – певному рівню можливостей, а останні сходинки від нижньої до верхньої – пов'язані між собою короткотривалими цілями.

Подібний «драбинковий» принцип визначення довготривалих і короткотривалих цілей з успіхом застосовували багато ведучих спортсменів, включаючи чемпіонів світу і Олімпійських ігор.

4). Розвиток навичок саморегуляції, концентрації уваги.

Для успішного розвитку особистісних характеристик юних спортсменів необхідно використовувати прийоми, що спрямовані на розвиток самовиховання юних спортсменів. На жаль, авторитарні методи роботи тренерів не передбачають звичайно саме цю складову психологічної підготовки, що в подальшому приводить до того, що навіть спортсмени вищої ліги нездатні бути ініціативними,

самостійно ставити мету, здійснювати самоконтроль і бути відповідальними за свій режим, свою фізичну і технічну підготовку.

Тренер повинен включати юного спортсмена у аналіз різного психічного і фізичного стану його організму під час спортивного тренування, змагань, відпочинку і відновлення. До найбільш прийнятних методів самоспостереження можна віднести:

- визначення самопочуття за пульсом, за ритмами дихання, електрошкірним реакціям;
- контроль за вагою; настроєм;
- самооцінка бажання тренуватися і приймати участь у змаганнях.

В роботі із юними спортсменами доцільно навчати їх методам і прийомам емоційної і вольової підготовки. Це **самонаказ** – чітка команда самому собі, яка є стимулом щодо виконання якої-небудь дії або прояву вольового зусилля.

Самонавіювання – метод, заснований на впливі словом, само промовлянні цільової установки, подоланні боязкості, нездужання.

Самопримушування – метод, коли виконується дія, так сказати, «через не хочу». Це особливо важливо в роботі з юними спортсменами.

Самосхвалення – як метод самовиховання юних спортсменів просто необхідний. Він дозволяє осмислити те, що зроблено, похвалити, заохотити себе, хоча цього ніхто і не чує.

Самозаспокоєння – метод, що заснований на аналізі своїх помилок і невдач, що неминуче в спорті. Це привчає до об'єктивності, вчить вмінню налаштуватися на подальшу роботу над собою, уникнути негативного впливу емоцій досади, образи, заздрості і злості.

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

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

Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота

Діагностичні тести.

Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність

Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна

Дана методика дозволяє зробити істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особи: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особи, але і до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності і активності особи, її темпераменту і характеру. Ця методика, є розгорненою суб'єктивною характеристикою особи, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

За Ю.Л. Ханіним, стани тривоги або ситуативна тривожність, що позначаються однаково: «СТ», виникають як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе відношення, загрози своїй самоповазі, престижу).

Навпаки, особистісна тривожність «ОТ» як межа, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде щодо стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося випробовувати СТ. Шкала реактивної і особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї чи іншої форми тривожності: підшкала оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в даний момент і підшкала оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття звичайному.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях:

- До 30 балів - низька;
- 31 – 45 балів - середня;
- 46 балів і більш - висока тривожність.

Такого роду градації дозволяють на універсальній шкалі 20–80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартилями) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

Текст методики ШРОТ (СТ)

Інструкція до першої групи думок про самопочуття. Залежно від самопочуття в даний момент закреслюйте найбільш відповідну для вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть, так; «3» - вірно; «4» - цілком вірно.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Ви спокійні | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Вам ніщо не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ви знаходитесь в напрузі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ви зазнаєте жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ви відчуваєте себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ви засмучені | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Вас хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ви відчуваєте себе відпочилою людиною | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ви стривожені | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ви переживаєте почуття внутрішнього задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ви упевнені в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Ви нервуєте | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ви не знаходите собі місце | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ви напружені | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ви не відчуваєте скутості і напруги | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Ви задоволені | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Ви стурбовані | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ви дуже збуджені і вам ніяково | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Вам радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Вам приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Текст методики ШРОТ (ОТ)

Прочитайте (прослухайте) уважно кожен з приведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) відповідну для вас цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» - майже ніколи; «2» - іноді; «3» - часто; «4» - майже завжди.

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Ви випробовуєте задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ви швидко втомлюєтеся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ви легко можете заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко ухвалюєте рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ви відчуваєте себе бадьорою людиною | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Очікування труднощів дуже турбує вас | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ви дуже переживаєте із-за дурниць | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ви буваєте цілком щасливі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ви приймаєте все дуже близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Вам не вистачає упевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ви відчуваєте себе в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ви прагнете уникати критичних ситуацій і труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. У вас буває нудьга, туга | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Ви буваєте задоволені | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Всякі дурниці відволікають і хвилюють вас | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Ви урівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Вас охоплює сильний неспокій, коли ви думаєте про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ=(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20)+50= \dots$$

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$ОТ=(2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19)+35= \dots$$

Поняття ситуативної (актуальної), тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але і більш загальний психологічний сенс.

1. За значенням в балах, отриманих за реактивної тривожності, відкривається можливість оцінки параметра реактивності особи в сенсі її включеності, зануреності в діяльність, в ситуацію взаємодії внутрішнього і зовнішнього. Зокрема, в реактивності вбачається прояв індивідних властивостей і частково властивостей індивідуальності людини, а саме прояв психодинаміки і темпераменту в структурі властивостей його особистості. Висока реактивність, за Я. Стреляу, відповідає темпераменту меланхоліка, менш висока - флегматика, а низька реактивність — холерика і услід за ним — сангвініка.

2. Міркуючи подібним же чином, за значенням (у балах), одержаних щодо активної, особистісної тривожності, можна заздалегідь оцінити активність особи в плані її характерологічних властивостей. Висока активність відповідає, за наданою моделлю особи - сангвініки і меланхоліки, а низька — флегматики і холерики, — особовим станам і властивостям, адекватним розумовому і практико-розумовому, а також художньому і практико-художньому типам характеру.

4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. В чому полягає психологічна робота із юними спортсменами?
2. Які проблеми юнацького спорту турбують фахівців?
3. Який зміст домінуючих мотивів юних спортсменів?
4. Дайте характеристику змагальної тривоги юних спортсменів.
5. Що є причиною стресу?
6. Назвіть фактори „вигорання” юних спортсменів.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

Варіант №8. Тема: „Психологічні особливості юнацького спорту”

1. Прикладна спрямованість психології юнацького спорту складається:

- а) із розділів психології спорту, що розглядає питання психологічного забезпечення підготовки юних спортсменів;
- б) в розробці рекомендацій для тренерів по психологічному забезпеченню тренувального і змагального процесу юних спортсменів;
- в) в дослідженні змін в процесі спортивної діяльності таких психологічних процесів як увага, пам'ять, сенсомоторні реакції;
- г) в дослідженні психологічних станів, наприклад, або тривожність або впевненість в собі.

2. Від особливостей мотивації залежить:

- а) намагання юних спортсменів до досягнення спортивного результату;
- б) розвиток почуття соціальної відповідальності у юних спортсменів;
- в) активна життєва позиція юних спортсменів в системі відношень спортивної групи;
- г) відношення юних спортсменів до спортивної спеціалізації їх намагання удосконалювати свої здібності, подолання високих фізичних навантажень.

3. Причиною стресу можуть бути такі ситуації:

- а) схильність до підвищеної особистісної тривожності;
- б) часті переживання відносно очікувань дорослих і соціальної оцінки із сторони інших;
- в) перемога або поразка, значимість змагання; вид спорту;
- г) менша ступінь задоволеності власним виступом незалежно від результату.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2003. - 384 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Ильин Е.П. Психология для педагогов. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. - 288с.
7. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
8. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравелла, 2009. – 224 с.
9. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
10. Молодцова Н.Г. Практикум по педагогической психологии. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
11. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков. - СПб.:Питер, 2002. - 384 с.
12. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравелла, 2008. – 336 с.
13. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П.Волкова.- СПб.: Питер, 2002.- 288 с.
14. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. – 424 с.
15. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
16. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.
17. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. - Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003.- 158 с.
18. Шалар О.Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни „Психологія фізичної культури” // Печатное слово. - 2005.- №2/13. – Херсон:Издательство ХГУ. - С.49-53.
19. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. - Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 212 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I «УЧНІ ЯК ОБ'ЄКТИ ТА СУБ'ЄКТИ ПІЗНАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»	5
Модуль 1. «Вступ у психологію фізичної культури»	5
Модуль 2. «Емоційно-вольова сфера особистості учня»	25
Модуль 3. «Увага та сприйняття учнів у навчальній діяльності»	57
Модуль 4. «Мислення та пам'ять учнів у навчальній діяльності»	78
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II «ПЕДАГОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ МІЖ ПЕДАГОГОМ ТА УЧНЯМИ»	106
Модуль 5. «Загальна характеристика педагогічного спілкування»	106
Модуль 6. «Взаєморозуміння між вчителем та учнями і їх відсутність (конфлікти)»	125
Модуль 7. «Міжособистісні взаємини в спорті»	154
Модуль 8. «Психологічні особливості юнацького спорту»	172
ЛІТЕРАТУРА	194

Відповідальний редактор – Голяка С.К.

Коректори –
Технічний редактор –

Підписано до друку 21.03.2011. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк. 6,51. Наклад 300.

Друк здійснено з готового оригінал—макета у видавництві ПП
Вишемирський В.С.
Свідоцтво серія ХС № 48 від 14.04 2005 р.
Видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 138,
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru