

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ**  
**ЯК СКЛАДОВОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**  
**ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кваліфікаційна робота**  
**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконала: студентка 2-го курсу, 215-М групи  
спеціальності  
014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

**Богданюк Антоніна Миколаївна**

Керівник: докт. пед. наук, проф. Зорій Я.Б.

**До захисту допущено:**  
**Протокол засідання кафедри №**  
від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ доц. Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

## АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджується формування педагогічної техніки як складової педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Розкрито зміст понять, визначено структурні компоненти та критерії сформованості педагогічної техніки, проаналізовано особливості її прояву у професійній діяльності. Подано результати діагностики сучасного стану розвитку педагогічної техніки та виявлено педагогічні умови, що впливають на її ефективне формування. Представлено зміст і результати педагогічного експерименту, спрямованого на вдосконалення фахової підготовки за допомогою тренінгів, майстер-класів і спеціально розробленої методики.

**Ключові слова:** педагогічна техніка, педагогічна майстерність, учитель фізичної культури, професійна діяльність, методика формування, професійна компетентність.

## ABSTRACT

The qualification paper examines the development of pedagogical technique as a component of the pedagogical mastery of physical education teachers. The concepts and structure of pedagogical technique are defined, along with criteria for its development and its specific manifestations in professional activity. The study presents diagnostic results on the current state of teachers' pedagogical technique and identifies pedagogical conditions influencing its effective formation. An experimental program aimed at improving professional training through workshops, training sessions, and a specially designed methodology is described and evaluated.

**Key words:** pedagogical technique, pedagogical mastery, physical education teacher, professional activity, formation methodology, professional competence.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Викоритання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів

мають посилання на відповідне джерело.  Богданюк А. М.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                             |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ</b>                                                                                                                            | 4     |
| <b>ВСТУП</b> .....                                                                                                                                          | 5     |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> ..... | 9     |
| 1.1. Суть і зміст поняття педагогічної техніки як складової педагогічної майстерності у фаховій діяльності вчителя .....                                    | 9     |
| 1.2. Структурні компоненти та критерії сформованості педагогічної техніки вчителя фізичної культури .....                                                   | 15    |
| 1.3. Специфіка прояву педагогічної техніки у професійній діяльності вчителя фізичної культури .....                                                         | 21    |
| <b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....                        | 30    |
| 2.1. Мета, завдання й етапи педагогічного експерименту .....                                                                                                | 30    |
| 2.2. Методичний інструментарій дослідження рівня сформованості педагогічної техніки .....                                                                   | 36    |
| 2.3. Аналіз результатів діагностики педагогічної техніки вчителів фізичної культури .....                                                                   | 47    |
| <b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....                                        | 50    |
| 3.1. Визначення умов ефективного формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури .....                                                            | 50    |
| 3.2. Зміст, форми та методи формувального впливу на розвиток педагогічної техніки вчителів фізичної культури .....                                          | 54    |
| 3.2.1. <i>Організація та проведення формувального етапу педагогічного експерименту</i> .....                                                                | 54    |
| 3.2.2. <i>Аналіз впровадження результатів експериментальної роботи</i> .....                                                                                | 59    |
| 3.3. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо формування педагогічної техніки .....                                                       | 61    |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....                                                                                                                                       | 67    |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....                                                                                                                     | 70    |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....                                                                                                                                        | 77-98 |

### ***ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ***

**ЕГ** – експериментальна група

**ІКТ** – інформаційно-комунікативні технології

**КГ** – контрольна група

**МОН** – Міністерство освіти і науки України

**НАПН** – Національна академія педагогічних наук України

**НВР** – навчально-виховна робота

**НУШ** – Нова українська школа

**ТЗН** – технічні засоби навчання

**ФК** – фізична культура

**М. 1** – Модуль 1

**М. 2** – Модуль 2

**М. 3** – Модуль 3

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку національної системи освіти в Україні характеризується підвищенням вимог до професійної компетентності педагогічних працівників. Реалізація завдань, визначених законами України «Про освіту» та «Про фізичну культуру і спорт», вимагає від вчителя не лише глибоких знань свого предмета, а й досконалого володіння арсеналом педагогічних засобів та методів взаємодії з учнями. Ключовою характеристикою професіоналізму педагога є його педагогічна майстерність, невіддільною складовою якої виступає педагогічна техніка.

Педагогічна техніка — це сукупність зовнішніх проявів, прийомів та засобів, що забезпечують ефективну організацію педагогічного процесу та допомагають вчителю трансформувати свої знання та вміння у дієвий вплив на учнів. Особливої ваги її формування набуває у фаховій діяльності вчителя фізичної культури. Специфіка уроків (підвищена рухова активність, емоційне напруження, необхідність забезпечення безпеки та дисципліни) вимагає від педагога миттєвої реакції, чіткої комунікації, вміння використовувати невербальні засоби впливу (міміку, жести, пантоміміку) та володіння командним голосом. Недостатній рівень сформованості цих якостей може призвести до зниження мотивації учнів, порушення дисципліни, а в окремих випадках — до створення травмонебезпечних ситуацій.

**Стан дослідження проблеми.** Проблема педагогічної майстерності та її структурних елементів знайшла широке відображення у класичних та сучасних наукових працях. Загальні аспекти педагогічної майстерності досліджували І. А. Зязюн, Н. В. Кузьміна, В. О. Сухомлинський. Питанням педагогічної техніки як інструментарію педагога приділяли увагу М. М. Бахтін, І. А. Зязюн, О. Я. Савченко та ін.

Водночас, дослідження, присвячені формуванню педагогічної техніки саме у контексті фізичної культури, є недостатньо систематизованими.

Теоретичні та методичні засади фізичного виховання розкриті в роботах М. М. Булатової, С. В. Дмитренка, Т. Ю. Круцевич, Ю. Ю. Мосейчук. Однак питання специфіки застосування прийомів педагогічної техніки (наприклад, використання міміки, пантоміміки, командного голосу, забезпечення дистанції спілкування) на уроках фізичної культури потребують більш глибокого наукового вивчення та розробки конкретних методик їх формування. Наявні дослідження не повною мірою враховують специфіку рухової діяльності та емоційного навантаження під час занять спортом. Це свідчить про необхідність розробки цілісної системи формування педагогічної техніки вчителів фізичної культури.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики формування педагогічної техніки як складової педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.

**Завдання дослідження:**

1. Уточнити сутність понять «педагогічна майстерність» та «педагогічна техніка» у контексті професійної діяльності вчителя фізичної культури.
2. Визначити структурні компоненти, критерії та рівні сформованості педагогічної техніки вчителя фізичної культури.
3. Проаналізувати сучасний стан володіння педагогічною технікою вчителями загальноосвітніх шкіл.
4. Розробити та експериментально апробувати методику формування педагогічної техніки у майбутніх вчителів фізичної культури.

**Об'єкт дослідження:** професійна підготовка вчителя фізичної культури.

**Предмет дослідження:** методика формування педагогічної техніки як складової педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження було використано комплекс методів наукового пізнання:

- теоретичні методи (аналіз, синтез та узагальнення наукової, психолого-педагогічної та спеціальної літератури з фізичної культури з метою визначення сутності понять «педагогічна майстерність», «педагогічна техніка», їх компонентів, критеріїв та специфіки прояву у професійній діяльності вчителя фізичної культури); систематизація та класифікація існуючих підходів до формування педагогічної техніки; моделювання експериментальної методики формування педагогічної техніки);

- емпіричні методи (педагогічне спостереження за діяльністю вчителів фізичної культури під час уроків з метою виявлення рівня володіння ними прийомами педагогічної техніки, опитування (анкетування, бесіди) педагогів та учнів для з'ясування ефективності застосовуваних методів та прийомів, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний) для перевірки ефективності розробленої методики формування педагогічної техніки);

- методи математичної статистики для кількісної обробки отриманих результатів експериментальної роботи та доведення їх вірогідності.

**Гіпотеза дослідження:** формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури буде більш ефективним, якщо в освітньому процесі цілеспрямовано використовувати педагогічну техніку як комплекс професійних умінь і навичок педагогічної взаємодії.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що уточнено сутність понять «педагогічна майстерність» та «педагогічна техніка» стосовно специфіки діяльності вчителя фізичної культури; систематизовано структурні компоненти та критерії (комунікативний, організаційний, емоційно-регулятивний) сформованості педагогічної техніки у фахівців фізичної культури; теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність експериментальної методики, спрямованої на цілеспрямоване формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що розроблено та впроваджено діагностичний інструментарій для визначення рівнів сформованості педагогічної техніки вчителів фізичної культури; запропоновано змістове наповнення спецкурсу/тренінгу «Педагогічна техніка вчителя фізичної культури», результати якого можуть бути використані у процесі фахової підготовки студентів у закладах вищої освіти, а також у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів; сформульовано практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо вдосконалення умінь саморегуляції та педагогічної техніки вчителів фізичної культури.

### **Апробація результатів дослідження**

Основні положення та результати дослідження обговорювалися і були представлені на різнорівневих науково-практичних конференціях різних навчальних закладів, зокрема:

- Українського державного університету ім. В. Драгоманова (Київ, 2024 р.);
- Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, 2025 р.) та ін.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

#### **1.1. Суть і зміст поняття педагогічної техніки як складової педагогічної майстерності у фаховій діяльності вчителя**

Сучасний етап розвитку системи освіти в Україні характеризується глибокими структурними та змістовими трансформаціями, що охоплюють цілі, завдання, форми та методи освітньої діяльності. Ці зміни зумовлені переходом від знаннєво-репродуктивної моделі навчання до особистісно орієнтованої, компетентнісної та діяльнісної парадигм, у межах яких провідного значення набуває розвиток індивідуального потенціалу здобувача освіти, формування його соціальної активності, відповідальності, здатності до критичного мислення, саморегуляції та безперервного самовдосконалення. У цьому контексті істотно зростають вимоги до професійної діяльності вчителя, який має не лише володіти ґрунтовними фаховими знаннями, а й демонструвати високий рівень педагогічної культури, професійної мобільності та готовності до реалізації інноваційних підходів в освітньому процесі.

У сучасних умовах педагог дедалі більше постає не як носій і транслятор готової інформації, а як організатор освітнього середовища, фасилітатор особистісного розвитку учня, наставник і партнер у навчальній діяльності, а також активний суб'єкт педагогічної взаємодії, який формує ціннісні орієнтації та соціально значущі установки молодого покоління. Особливої актуальності ці положення набувають у сфері фізичної культури, де «педагогічний вплив реалізується в умовах інтенсивної рухової діяльності, підвищеної емоційної насиченості навчального процесу та зростаючої відповідальності за фізичне, психічне й емоційне здоров'я учнів» [1, 29]. Урок фізичної культури потребує від учителя постійного контролю за

функціональним станом школярів, оперативного прийняття педагогічно виважених рішень і здатності гнучко реагувати на зміну освітніх ситуацій.

У наукових дослідженнях українських учених педагогічна майстерність посідає провідне місце серед характеристик професійної зрілості та компетентності педагога. І. Д. Бех визначає педагогічну майстерність як «інтегральну якість особистості вчителя, що виявляється у здатності вибудовувати педагогічну взаємодію на засадах гуманізму, довіри та особистісного смислу» [1, 57]. Такий підхід акцентує увагу на гуманістичній та ціннісно-смисловій основі педагогічної діяльності, що є особливо значущою для вчителя фізичної культури, адже саме він безпосередньо впливає на формування в учнів мотивації до рухової активності, фізичного самовдосконалення та дотримання здорового способу життя.

Педагогічна майстерність учителя фізичної культури охоплює не лише високий рівень методичної, предметної та дидактичної підготовленості, а й сформованість педагогічного мислення, професійної рефлексії, емоційної стабільності, комунікативної культури та здатності до творчого вирішення нестандартних педагогічних завдань. В. Г. Кремень підкреслює, що сучасний педагог повинен уміти «адаптувати власну професійну діяльність до динамічних змін освітнього середовища, поєднуючи традиційні та інноваційні педагогічні підходи» [7, 118]. Для вчителя фізичної культури це означає необхідність варіювання змісту, форм і методів навчання з урахуванням вікових, індивідуальних і психофізичних особливостей учнів, рівня їх фізичної підготовленості, мотивації та стану здоров'я.

У структурі педагогічної майстерності дослідники традиційно виокремлюють «мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-діяльнісний та рефлексивний компоненти» [3, 33]. Мотиваційно-ціннісний компонент визначає професійну спрямованість учителя, його ставлення до педагогічної діяльності та учнів; когнітивний компонент охоплює систему психолого-педагогічних, методичних і фахових знань; операційно-діяльнісний відображає сукупність умінь і навичок практичної реалізації

педагогічних дій; рефлексивний забезпечує самоконтроль, самооцінку та постійне професійне самовдосконалення. Усі зазначені компоненти знаходять своє безпосереднє практичне втілення через педагогічну техніку, яка виступає інструментальною основою професійної діяльності педагога.

У сучасних педагогічних дослідженнях педагогічна техніка трактується як цілісна система спеціальних умінь і навичок, що забезпечують ефективну організацію педагогічної взаємодії, управління поведінкою та емоційним станом учнів, а також самореалізацію вчителя в професійній діяльності. М. М. Фіцула зазначає, що педагогічна техніка є «практичним механізмом реалізації педагогічної майстерності, який дає змогу трансформувати педагогічні знання, наміри та установки у конкретні педагогічні дії» [22, 67]. Таким чином, педагогічна техніка забезпечує перехід від теоретичних положень до їх результативного застосування в реальному освітньому процесі.

У професійній діяльності вчителя фізичної культури педагогічна техніка має виражену специфіку, зумовлену особливостями навчального предмета. Освітній процес з фізичної культури здебільшого відбувається в умовах відкритого простору, підвищеного шумового фону, інтенсивної рухової активності та постійної зміни педагогічних ситуацій. У зв'язку з цим, за твердженням Т. Ю. Круцевич, учитель фізичної культури повинен володіти «високим рівнем техніки педагогічного мовлення, наочного показу рухових дій, невербальної комунікації та оперативного педагогічного впливу» [36, 93]. Саме ці складові забезпечують ефективність управління навчальною діяльністю, підтримання дисципліни та безпеку учнів.

Особливу роль у структурі педагогічної техніки відіграє техніка педагогічного мовлення, яка забезпечує чіткість, логічність, доступність і емоційну виразність інструкцій. Умови проведення уроків фізичної культури вимагають від учителя вміння говорити лаконічно, переконливо та чітко, поєднуючи словесні пояснення з демонстрацією вправ, використанням жестів і міміки. Вагомого значення набуває також невербальна комунікація, яка

виступає «ефективним засобом регуляції поведінки учнів, формування позитивного психологічного клімату та підтримання робочої атмосфери на уроці» [11, 39].

Не менш важливим компонентом педагогічної техніки є здатність учителя до саморегуляції та управління власним психоемоційним станом. Н. В. Москаленко підкреслює, що вчитель фізичної культури повинен уміти «зберігати емоційну рівноваженість у напружених педагогічних ситуаціях, оперативно реагувати на порушення дисципліни та забезпечувати психологічну безпеку учнів» [11, 44]. Це є особливо актуальним в умовах високого темпу уроку, підвищеного ризику травматизму та необхідності швидкого прийняття педагогічно доцільних рішень.

Педагогічна техніка виступає також важливим чинником формування позитивного освітнього середовища на уроках фізичної культури. Через уміння заохочувати, підтримувати, коригувати дії учнів, створювати ситуації успіху та формувати позитивні емоції вчитель сприяє розвитку внутрішньої мотивації до систематичних занять фізичною культурою. У цьому аспекті педагогічна техніка виходить за межі суто інструментального компоненту та набуває значного виховного й соціалізуючого потенціалу.

Отже, педагогічна майстерність і педагогічна техніка перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємозумовленості. Педагогічна майстерність визначає стратегічну спрямованість професійної діяльності вчителя фізичної культури, тоді як педагогічна техніка забезпечує її практичну реалізацію в конкретних педагогічних ситуаціях. Цілеспрямоване, систематичне та науково обґрунтоване формування педагогічної техніки є необхідною умовою становлення педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури та одним із пріоритетних завдань сучасної системи педагогічної освіти.

У сучасному науково-педагогічному дискурсі дедалі частіше акцентується увага на необхідності розгляду педагогічної майстерності вчителя фізичної культури як системного утворення, що інтегрує особистісні

якості, професійні знання та практичні вміння у цілісну модель ефективної педагогічної діяльності. Такий підхід дозволяє подолати фрагментарність у тлумаченні професійної підготовки педагога та забезпечити єдність теоретичних і практичних аспектів його діяльності.

Науковці наголошують, що педагогічна майстерність у сфері фізичної культури має яскраво виражений практико-орієнтований характер, оскільки «реалізується у процесі безпосередньої взаємодії з учнями в умовах динамічного, емоційно насиченого та фізично активного освітнього середовища» [10, 41]. Саме тому рівень педагогічної майстерності визначається не лише обсягом професійних знань, а насамперед здатністю вчителя оперативно застосовувати їх у конкретних педагогічних ситуаціях.

Особливістю професійної діяльності вчителя фізичної культури є необхідність одночасного виконання навчальної, виховної, оздоровчої та соціалізуючої функцій. Реалізація цих функцій потребує високого рівня педагогічної гнучкості, здатності до багатозадачності та уміння швидко адаптувати педагогічні дії до змінних умов уроку. У цьому контексті педагогічна техніка виступає як «інструмент оптимізації професійної діяльності, що забезпечує доцільність і ефективність педагогічного впливу» [16, 58].

З позицій системного підходу педагогічна техніка розглядається як сукупність зовнішніх і внутрішніх засобів педагогічної дії, які дозволяють учителю керувати освітнім процесом, взаємодією з учнями та власним психоемоційним станом. До зовнішніх засобів належать: мовленнєві, мімічні, жестові та рухові компоненти, тоді як внутрішні «охоплюють механізми саморегуляції, професійної рефлексії та емоційної стабільності» [18, 73].

У контексті фізичного виховання особливого значення набуває техніка організації простору та часу уроку. Вчитель фізичної культури повинен уміти раціонально використовувати навчальний простір, забезпечувати безпечне розміщення учнів, оптимально поєднувати фронтальні, групові та індивідуальні форми роботи. Ефективність таких дій значною мірою

залежить від «сформованості педагогічної техніки управління групою, що включає чіткість команд, логіку переходів між видами діяльності та здатність утримувати увагу учнів» [24, 112].

Важливим складником педагогічної техніки є здатність до педагогічного прогнозування. Уміння передбачати можливі труднощі у виконанні рухових дій, оцінювати рівень фізичного навантаження та прогнозувати реакцію учнів на ті чи інші педагогічні впливи дозволяє вчителю запобігати небажаним наслідкам і забезпечувати індивідуалізацію навчання. Дослідники підкреслюють, що «педагогічне прогнозування є ознакою високого рівня професійної майстерності» [20, 64].

Не менш значущим є аспект педагогічної імпровізації, який у діяльності вчителя фізичної культури відіграє особливу роль. Уроки фізичної культури часто супроводжуються непередбачуваними обставинами: зміною погодних умов, технічними обмеженнями, різким коливанням рівня активності або самопочуття учнів. Зауважимо, що «здатність педагога швидко змінювати структуру заняття, добирати альтернативні вправи та зберігати логіку навчального процесу є важливим проявом педагогічної техніки» [10, 47].

Педагогічна техніка тісно пов'язана з рівнем сформованості професійної рефлексії вчителя фізичної культури. Саме рефлексивні вміння дозволяють аналізувати власні педагогічні дії, оцінювати їх ефективність та визначати напрями подальшого професійного самовдосконалення, а «систематична рефлексія «сприяє усвідомленню сильних і слабких сторін педагогічної діяльності, що є необхідною умовою розвитку педагогічної майстерності» [16, 61].

У сучасних дослідженнях також підкреслюється значення педагогічної техніки у формуванні інклюзивного освітнього середовища на уроках фізичної культури. Робота з учнями з різним рівнем фізичних можливостей потребує від учителя особливої чутливості, толерантності та здатності до диференціації педагогічного впливу. Високий рівень педагогічної техніки

дозволяє забезпечити «участь усіх учнів у спільній діяльності», уникнути «дискримінаційних проявів» і створити «атмосферу підтримки та співпраці» [13, 39].

Значну роль педагогічна техніка відіграє у формуванні безпечного освітнього середовища. Вчитель фізичної культури повинен володіти навичками оперативного реагування на травмонебезпечні ситуації, вміти чітко інструктувати учнів щодо техніки безпеки та контролювати дотримання правил під час виконання вправ. Дослідники наголошують, що саме «якість педагогічної техніки значною мірою визначає рівень безпеки освітнього процесу з фізичної культури» [23, 119].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що педагогічна техніка є не лише складовою педагогічної майстерності, а її практичним виявом і показником рівня професійної зрілості вчителя фізичної культури. Вона забезпечує ефективну реалізацію освітніх, виховних та оздоровчих завдань, сприяє формуванню позитивної мотивації учнів до рухової активності та створенню комфортного освітнього середовища.

Таким чином, формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури неможливе без цілеспрямованого розвитку педагогічної техніки в процесі професійної підготовки та подальшої педагогічної діяльності. Усвідомлення багатовимірності цього феномену зумовлює необхідність його поглибленого теоретичного аналізу, що створює методологічне підґрунтя для подальших досліджень у межах наступних параграфів магістерської роботи.

## **1.2. Структурні компоненти та критерії сформованості педагогічної техніки вчителя фізичної культури**

Педагогічна техніка вчителя фізичної культури виступає фундаментальним чинником професійної діяльності, що визначає якість реалізації освітніх та виховних завдань. На сучасному етапі розвитку освіти в Україні формування педагогічної техніки набуває особливої актуальності, оскільки ефективність навчального процесу безпосередньо пов'язана з

умінням педагога поєднувати методичні знання з практичною реалізацією навчально-виховної діяльності. Дослідники підкреслюють, що педагогічна техніка є комплексним інтегративним утворенням, що включає когнітивні, психоемоційні та комунікативні складові, реалізація яких забезпечує високу результативність педагогічного впливу та сприяє розвитку у учнів фізичних, інтелектуальних і моральних якостей [6, 41].

У наукових працях зазначається, що структура педагогічної техніки є багаторівневою та багатовимірною. Вона включає сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють єдину цілісну систему професійних дій. Перш за все, педагогічна техніка виявляється у мовленнєвих діях педагога, які забезпечують зрозумілість, доступність і емоційну виразність інструкцій. Для вчителя фізичної культури правильне поєднання словесних команд із демонстрацією рухових дій, використанням жестів та мімічних сигналів є ключовим для ефективного засвоєння навчального матеріалу і формування правильних рухових навичок [18, 58]. Саме ця взаємодія вербальних і невербальних засобів дозволяє педагогу підтримувати дисципліну, регулювати поведінку учнів і формувати позитивну мотивацію до навчальної діяльності.

Особливого значення набуває організаційно-діяльнісний аспект педагогічної техніки, що забезпечує впорядкованість, логічність і доцільність педагогічних дій. Уроки фізичної культури відбуваються в умовах динамічного змінного середовища, інтенсивної рухової активності та підвищеного емоційного навантаження. У таких умовах педагог має володіти здатністю до планування та коригування навчальних завдань, раціонального використання простору та часу, а також умінням передбачати можливі труднощі під час виконання рухових дій [19, 112]. Сучасні дослідження демонструють, що високий рівень організаційної техніки забезпечує ефективність педагогічного впливу, безпеку освітнього процесу та підвищує рівень залученості учнів у рухову активність [9, 64].

Педагогічна техніка включає також психоемоційну та рефлексивну складові, що забезпечують емоційну стабільність педагога і здатність до саморегуляції. Психоемоційна готовність педагога до реагування на непередбачувані ситуації, контроль за власним станом і своєчасна корекція дій є визначальними чинниками успішного проведення уроку фізичної культури. Як підкреслює Москаленко Н. В., здатність до оперативної психоемоційної адаптації дозволяє забезпечити психологічну безпеку учнів, уникати конфліктних ситуацій і створювати позитивний емоційний клімат під час занять [55, 119]. Рефлексивна складова педагогічної техніки передбачає аналіз власної діяльності, оцінку ефективності використаних методів і прийомів, а також коригування педагогічних дій із урахуванням індивідуальних особливостей учнів [17, 79].

Не менш значущою є творча та імпровізаційна сторона педагогічної техніки. Уроки фізичної культури часто супроводжуються непередбачуваними обставинами, такими як зміна погодних умов, різні рівні фізичної підготовленості учнів чи технічні обмеження. В таких умовах педагог повинен оперативно змінювати структуру заняття, підбирати альтернативні вправи і при цьому зберігати логіку навчального процесу та цілісність його методичної побудови. Сучасні дослідники зазначають, що здатність до імпровізації є однією з ключових ознак сформованої педагогічної техніки і показником високого рівня професійної майстерності [21, 47].

Комплексність педагогічної техніки забезпечується взаємодією всіх її складових: мовленнєвої, організаційної, психоемоційної, рефлексивної та творчої. Ця взаємодія дозволяє педагогу не лише ефективно організувати навчально-виховний процес, а й підтримувати позитивний психологічний клімат, стимулювати мотивацію учнів, забезпечувати безпеку під час рухової діяльності та розвивати фізичні й моральні якості учнів.

Сформованість педагогічної техніки оцінюється через визначення конкретних критеріїв, що дозволяють диференціювати рівні професійної

підготовки та визначити напрями подальшого вдосконалення. До таких критеріїв належать когнітивні, практичні, психоемоційні, рефлексивні та творчі показники, які відображають рівень володіння педагогічними знаннями, уміння застосовувати методи навчання у різних умовах, здатність регулювати власний емоційний стан, аналізувати результати своєї діяльності та творчо підходити до вирішення педагогічних завдань [4, 58].

Таким чином, педагогічна техніка є інтегрованим феноменом професійної діяльності вчителя фізичної культури, що поєднує знання, уміння, навички та особистісні якості в єдину систему дій, спрямованих на досягнення освітніх і виховних цілей. Її структурні компоненти взаємопов'язані і формують основу для професійної рефлексії, адаптивності та творчості педагога, що визначає рівень його педагогічної майстерності.

Формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури передбачає систематичне поєднання теоретичних знань і практичних умінь, що реалізуються через конкретні педагогічні дії. Важливим аспектом є виявлення об'єктивних показників сформованості техніки, що дозволяють оцінювати професійну компетентність педагога. Сучасні дослідження визначають, що ефективна педагогічна техніка характеризується високим рівнем планування і організації навчальної діяльності, здатністю до адаптації педагогічних дій залежно від умов проведення уроку, індивідуальних особливостей учнів та динаміки групової взаємодії [15, 55].

Показники сформованості педагогічної техніки включають комплекс умінь і навичок, що проявляються в практичній діяльності. Зокрема, високий рівень мовленнєвої техніки забезпечує точність, доступність і логічну послідовність інструкцій, що сприяє зменшенню помилок у виконанні рухових завдань та підвищенню ефективності навчально-виховного процесу. Крім того, значення має невербальна складова педагогічної техніки: жести, міміка, поза та рухова експресія слугують не лише додатковими комунікативними засобами, а й інструментами регуляції поведінки учнів,

підтримки дисципліни та формування сприятливого психологічного клімату [6, 68].

Особлива увага приділяється психоемоційній регуляції діяльності педагога. Вчитель фізичної культури повинен демонструвати здатність до оперативної адаптації в стресових ситуаціях, що виникають через травматичні ризики, різний рівень фізичної підготовки учнів або непередбачувані обставини на уроці. Здатність контролювати власний емоційний стан, зберігати рівновагу та приймати педагогічно виважені рішення є визначальним показником сформованості педагогічної техніки [19, 84]. Як зазначає Ковальчук В. І., педагог, що володіє високим рівнем психоемоційної регуляції, значно підвищує ефективність навчально-виховного процесу та безпеку учнів [5, 102].

Рефлексивна складова педагогічної техніки передбачає систематичне оцінювання власної діяльності, аналіз ефективності використаних методів і прийомів та впровадження корекційних заходів. Цей компонент формує у педагога здатність до професійного самовдосконалення, розвитку творчого потенціалу та адаптації до нових педагогічних умов. Дослідження останніх років підтверджують, що рефлексивна практика є ключовим чинником розвитку педагогічної майстерності, оскільки спрямовує діяльність педагога на підвищення результативності уроків та розвиток індивідуальних стратегій педагогічної взаємодії з учнями [4, 91].

Критерії сформованості педагогічної техніки охоплюють когнітивні, практичні, психоемоційні, рефлексивні та творчі аспекти діяльності. Когнітивні критерії визначають обсяг і якість професійних знань педагога щодо методів навчання рухових дій, вікових і фізіологічних особливостей учнів, а також засобів мотивації і стимулювання активності. Практичні критерії відображають здатність педагога застосовувати ці знання на уроці, демонструвати вправи, формувати правильну техніку рухів і організовувати групову взаємодію. Психоемоційні критерії оцінюють рівень саморегуляції педагога, здатність підтримувати позитивний психологічний клімат,

запобігати конфліктним ситуаціям і забезпечувати безпеку учнів. Рефлексивні критерії включають уміння аналізувати власні педагогічні дії, визначати їх ефективність і вносити корективи. Творчі критерії характеризують гнучкість, здатність до імпровізації та застосування інноваційних методів у непередбачуваних умовах уроку [11, 55].

Формування педагогічної техніки у процесі професійної підготовки вчителів фізичної культури передбачає комплексне поєднання теоретичних і практичних занять, тренінгів, методичних практикумів та активного аналізу педагогічної діяльності. Використання ситуаційного моделювання, рольових ігор, відеоаналізу уроків і систематичного наставництва дозволяє формувати у майбутніх педагогів навички організації навчально-виховного процесу, саморегуляції та оперативного педагогічного впливу [13, 84]. Науковці підкреслюють, що така цілеспрямована підготовка є запорукою високого рівня професійної майстерності і забезпечує ефективну реалізацію педагогічної техніки в реальних умовах шкільного середовища [2, 91].

Особливу увагу у сучасних дослідженнях приділяють взаємозв'язку педагогічної техніки і мотиваційної сфери учнів. Встановлено, що ефективне використання мовленнєвої, організаційної та психоемоційної техніки сприяє формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою, підвищує внутрішню мотивацію до регулярної рухової активності та сприяє розвитку фізичної культури як складової здорового способу життя [1, 47]. Цей взаємозв'язок свідчить про те, що педагогічна техніка має не лише інструментальне, а й виховне значення, формуючи у учнів соціально-психологічні компетентності та здатність до саморегуляції.

Таким чином, педагогічна техніка виступає комплексним явищем, що включає взаємопов'язані когнітивні, практичні, психоемоційні, рефлексивні та творчі компоненти, а її сформованість оцінюється за системою чітких критеріїв, що дозволяє визначати рівень професійної компетентності педагога. Цілеспрямоване та систематичне формування педагогічної техніки у процесі професійної підготовки є необхідною умовою розвитку

педагогічної майстерності вчителя фізичної культури і забезпечує високий рівень результативності навчально-виховного процесу, безпечно та ефективно залучення учнів до рухової активності та формування позитивної мотивації до фізичного вдосконалення.

### **1.3. Специфіка прояву педагогічної техніки у професійній діяльності вчителя фізичної культури**

Педагогічна техніка вчителя фізичної культури має низку специфічних проявів, що відображають особливості даної професійної діяльності та визначають ефективність освітнього процесу. Сучасна педагогіка наголошує на необхідності інтеграції знань, умінь і навичок у єдину систему дій, здатну забезпечити високий рівень результативності навчально-виховного процесу, безпеку учнів та розвиток їхніх фізичних, психічних і соціальних компетентностей. Фахівці підкреслюють, що педагогічна техніка не є лише механічним набором прийомів, а виступає комплексною системою професійної поведінки, що забезпечує оптимальну організацію рухової діяльності, підтримку дисципліни, створення позитивного психологічного клімату та формування мотивації учнів до регулярних занять фізичною культурою [16, 45].

У процесі професійної діяльності вчителя фізичної культури ключову роль відіграють мовленнєві та комунікативні засоби, які забезпечують зрозумілість, логічність і емоційну виразність інструкцій. Як зазначає Павленко І. М., ефективне поєднання словесних інструкцій із демонстрацією рухових дій та використанням невербальних сигналів дозволяє педагогу оперативно коригувати діяльність учнів і зменшувати ризик помилок під час виконання вправ [15, 47]. Невербальна комунікація, включаючи міміку, жести, позу, рухову експресію та контакт очима, виступає інструментом регуляції поведінки, підтримки дисципліни та створення емоційного контакту з групою. Уроки фізичної культури, що супроводжуються динамічними змінами і високим рівнем рухової активності, потребують від

педагога постійного контролю за реакціями учнів і своєчасного внесення коректив, що робить комунікативну складову педагогічної техніки однією з ключових для успішного проведення занять [17, 59].

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють організаційно-діяльнісній стороні педагогічної техніки, яка забезпечує чітку структурованість уроку, раціональне використання часу та простору, а також передбачуваність і послідовність дій педагога. В умовах уроку фізичної культури педагог повинен організовувати групові і індивідуальні завдання таким чином, щоб максимізувати фізичну активність учнів, підтримувати дисципліну та уникати травматизму. Кравченко О. В. підкреслює, що високий рівень організаційної техніки дозволяє педагогу швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, забезпечувати безперервність рухового процесу і формувати у учнів відповідальність за власне здоров'я та безпеку [6, 62].

Психоемоційна компетентність педагога виступає невід'ємною складовою прояву педагогічної техніки. Вчитель фізичної культури повинен володіти здатністю до саморегуляції, контролювати власний емоційний стан і ефективно реагувати на емоційні прояви учнів. Дослідження Москаленко Н. В. демонструють, що педагоги, які успішно управляють власними емоціями, підвищують рівень мотивації учнів, створюють позитивний психологічний клімат і запобігають виникненню конфліктів під час занять [12, 74]. Самоконтроль і емоційна стабільність особливо важливі під час інтенсивної рухової діяльності та у випадках, коли група має різний рівень фізичної підготовки.

Не менш важливим аспектом педагогічної техніки є рефлексивна діяльність педагога. Вона передбачає постійний аналіз ефективності власних дій, оцінку результатів навчально-виховного процесу та своєчасне внесення коректив. Тимошенко Л. П. зазначає, що систематична рефлексія дозволяє педагогу удосконалювати методи і прийоми навчання, підвищувати адаптивність до нових педагогічних умов та сприяти розвитку творчого

потенціалу учнів [19, 81]. Рефлексивна практика є важливим чинником не лише для самовдосконалення педагога, а й для підвищення ефективності освітнього процесу в цілому.

Імпровізаційний компонент педагогічної техніки виступає ключовим у контексті специфіки уроків фізичної культури. Педагогічні ситуації часто змінюються в режимі реального часу, вимагаючи швидкого коригування завдань, зміни методів демонстрації та адаптації вправ під індивідуальні потреби учнів. Сучасні дослідження показують, що здатність до оперативної імпровізації є показником високого рівня педагогічної майстерності і формує у вчителя гнучкість мислення, що необхідна для ефективного управління навчальною діяльністю [7, 50].

Педагогічна техніка проявляється також через взаємодію з колегами, адміністрацією та батьками учнів. Компетентний вчитель фізичної культури організовує координацію роботи з іншими педагогами, забезпечує участь батьків у освітньому процесі та сприяє формуванню у школі єдиного освітнього середовища. Ковальчук В. І. підкреслює, що така взаємодія є необхідною для забезпечення цілісності педагогічного процесу і підвищення якості навчально-виховної діяльності [5, 101].

Сучасні тенденції розвитку освіти вимагають від педагога володіння інноваційними технологіями, які інтегруються у педагогічну техніку. Використання цифрових інструментів, інтерактивних методів і медіа-рішень дозволяє підвищити ефективність навчання, стимулювати активність учнів та забезпечити індивідуалізацію освітнього процесу. Гончаренко Н. О. зазначає, що інноваційна складова педагогічної техніки підвищує адаптивність педагога до змінних умов, сприяє розвитку критичного мислення учнів та формуванню навичок самостійної діяльності [3, 93].

Отож, розглянемо конкретні критерії прояву педагогічної техніки в діяльності вчителя фізичної культури, механізми її розвитку у професійній підготовці та взаємозв'язок із формуванням педагогічної майстерності. Практична реалізація педагогічної техніки вчителя фізичної культури

передбачає поєднання організаційних, комунікативних, психоемоційних та рефлексивних компонентів у єдину систему дій, що забезпечує ефективність навчально-виховного процесу. Кожен урок є складною динамічною системою, де педагогічні рішення приймаються у реальному часі, а результат залежить від уміння швидко реагувати на зміни умов та індивідуальні особливості учнів. Високий рівень педагогічної техніки дозволяє вчителю не лише коригувати рухові дії, а й підтримувати мотиваційний потенціал учнів, формувати позитивне ставлення до фізичної активності та сприяти розвитку внутрішньої мотивації до систематичних занять [23, 56].

Важливим проявом педагогічної техніки є здатність організовувати групову взаємодію учнів з урахуванням їхніх вікових, психофізичних та мотиваційних характеристик. Дослідження Кравченко О. В. демонструють, що вчитель, який вміло розподіляє завдання за рівнем складності, чергує інтенсивні та відновлювальні вправи, а також стимулює колективну взаємодію, досягає більш високих результатів у формуванні фізичних навичок та командної взаємодії [6, 78]. Такий підхід сприяє розвитку соціальних навичок, відповідальності та самостійності учнів, що є важливим компонентом формування компетентної особистості.

Не менш значущим є аспект безпеки та запобігання травматизму на уроках фізичної культури. Педагог, який володіє високим рівнем техніки, здатний передбачати потенційно небезпечні ситуації, організовувати розминку, демонструвати правильне виконання вправ та коригувати дії учнів у реальному часі. Дослідження Павленко І. М. показують, що педагогічна техніка включає систему превентивних дій, спрямованих на збереження здоров'я та фізичної безпеки учнів, що особливо актуально в умовах інтенсивних рухових навантажень і різнорівневої фізичної підготовки [15, 52].

Використання інноваційних технологій є невід'ємною складовою сучасної педагогічної техніки. Серед таких методів дослідники виділяють інтерактивні вправи, застосування цифрових платформ для відстеження

прогресу, відеоаналіз рухових дій та застосування ігрових технологій у навчанні. Гончаренко Н. О. зазначає, що інтеграція інноваційних методів дозволяє вчителю ефективно поєднувати індивідуальну та групову роботу, підвищує мотивацію учнів і сприяє розвитку критичного та аналітичного мислення [3, 97].

Особлива роль у педагогічній техніці належить мотиваційно-стимулюючим засобам, які реалізуються через похвалу, заохочення, створення ситуацій успіху та надання учням можливості самостійно оцінювати власні досягнення. Тимошенко Л. П. підкреслює, що ефективне застосування мотиваційних прийомів сприяє формуванню внутрішньої мотивації до навчання, підвищує інтерес до фізичної культури та стимулює систематичне залучення до рухової діяльності [19, 85].

Рефлексивна складова прояву педагогічної техніки передбачає постійний аналіз власних дій, оцінку ефективності застосованих методів і прийомів та впровадження корекційних заходів у наступні уроки. Ковальчук В. І. зазначає, що систематична рефлексія дозволяє педагогу виявляти сильні та слабкі сторони власної діяльності, удосконалювати способи організації навчального процесу та підвищувати професійну компетентність [5, 107].

Імпровізація та адаптивність є ще однією специфікою педагогічної техніки вчителя фізичної культури. В умовах швидких змін педагогічних ситуацій та непередбачуваних обставин, таких як зміна температурних умов, поведінкові реакції учнів або рівень їхньої фізичної підготовки, педагог повинен швидко коригувати план уроку, змінювати методи і прийоми демонстрації вправ та адаптувати завдання до можливостей учнів. Такі навички безпосередньо впливають на безпеку та ефективність уроку, а також формують у педагогів творчий та критичний підхід до організації навчального процесу [13, 61].

Педагогічна техніка також проявляється у здатності педагога до міжособистісної взаємодії з колегами, адміністрацією та батьками учнів. Ефективна координація з іншими фахівцями, залучення батьків до освітнього

процесу та створення єдиного освітнього середовища сприяють підвищенню якості навчання та формуванню у учнів комплексних компетентностей.

Дослідники також підкреслюють значення індивідуалізації педагогічного впливу як прояву педагогічної техніки. Вчитель, який здатний враховувати індивідуальні особливості учнів, їх фізичну підготовку, рівень розвитку координації та мотиваційні характеристики, забезпечує ефективність навчального процесу та підвищує результати засвоєння рухових навичок.

Педагогічна техніка вчителя фізичної культури реалізується через взаємозв'язок когнітивних, практичних, психоемоційних, рефлексивних та творчих складових. Кожна з них взаємодіє з іншими, формуючи цілісну систему професійних дій, що дозволяє педагогу ефективно організовувати урок, управляти поведінкою учнів, стимулювати їх до активної участі, підтримувати психологічний комфорт і забезпечувати безпеку [4, 92].

Отже, у професійній діяльності вчителя фізичної культури педагогічної техніки має своєрудну специфіку прояву. Тобто, професійна діяльність вчителя фізкультурної галузі має низку унікальних особливостей, які суттєво відрізняють її від роботи педагогів загально освітніх предметів. Ці особливості зумовлюють специфіку прояву та використання інструментарію педагогічної техніки [4; 8]. Урок фізичної культури – це простір високої динаміки, емоційності, фізичного навантаження та потенційного ризику, що вимагає від вчителя особливої майстерності володіння собою та освітнім процесом [14].

### *1.3.1. Чіткість, імперативність команд, сигнальна система*

Критично важливою вимогою до педагогічної техніки вчителя фізичної культури є забезпечення безпеки учнів. Ефективність вербальної та невербальної комунікації тут має вирішальне значення. А отже, чіткість й імперативність команд, а також сигнальна система є одним із критеріїв визначення специфіки педагогічної техніки вчителя ФК. В умовах шуму спортивної зали, стадіону або під час виконання рухових вправ команди

вчителя мають бути максимально чіткими, гучними та однозначними, щоб сприйматися миттєво [6].

Важливо відзначити, що використання «командного голосу» (певного тембру та інтонації) дозволяє миттєво привернути увагу класу та попередити небезпечну ситуацію. Імперативність мовлення (наказовий тон) є виправданою та необхідною у випадках, що стосуються дотримання правил безпеки та організації діяльності.

Сигнальна же система – це розробка та використання ряду невербальних або звукових сигналів (свисток, жести рук, прапорці та ін.) для миттєвої зупинки вправи, зміни напрямку руху або шикування. Володіння цією системою на високому технічному рівні є обов'язковим, оскільки вона дозволяє керувати великою групою дітей одночасно.

#### *1.3.2. Підтримка дисципліни та використання дистанції спілкування*

Підтримка дисципліни на уроці фізичної культури відрізняється від традиційного уроку в класі. Вчитель рідко сидить за столом; його педагогічна техніка проявляється в умінні «тримати» увагу учнів на відстані.

Рациональна дистанція спілкування: Вміння вчителя вибирати оптимальну дистанцію до учнів (від фронтальної позиції перед класом до індивідуального наближення під час страхування або корекції) є важливим інструментом управління. Зміна дистанції дозволяє посилити або послабити контроль, забезпечити індивідуальний підхід або відновити загальну увагу.

Контроль простору: Вміння вчителя переміщуватися спортивним майданчиком або залом таким чином, щоб постійно перебувати в полі зору більшості учнів та контролювати весь простір, запобігаючи порушенням дисципліни та правил безпеки.

#### *1.3.3. Демонстрація як основний метод навчання*

На уроці фізичної культури невербальні засоби спілкування відіграють, можливо, навіть більшу роль, ніж вербальні. Тіло вчителя є головним інструментом навчання.

Якість демонстрації: Вміння вчителя фізично правильно, технічно бездоганно та естетично показати рух або елемент вправи (пантоміміка) замінює тривалі вербальні пояснення. Якість цієї демонстрації безпосередньо впливає на якість засвоєння рухової навички учнями [8].

Корекція рухів: Замість того, щоб постійно виправляти учнів словами, майстерний вчитель використовує точні, швидкі жести для вказівки на помилку (наприклад, показ правильного положення руки чи ноги).

Таким чином, специфіка прояву педагогічної техніки у вчителя фізичної культури полягає в її спрямованості на забезпечення безпеки, максимальному використанні невербальних засобів комунікації, імперативності команд та високій оперативності організаційних дій в умовах постійного руху та динаміки.

#### *1.3.4. Емоційний та мотиваційний вплив через технічні засоби*

Діяльність вчителя фізичної культури має потужний емоційний заряд. Педагогічна техніка використовується тут не лише для передачі інформації, але й для управління мотивацією та емоційним станом учнів.

Створення позитивного емоційного фону: Володіння мімікою, інтонацією та вміння вчителя випромінювати енергію та ентузіазм є критично важливим. Учні схильні «заражатися» настроєм вчителя. Позитивний настрій педагога, його щира зацікавленість процесом занять фізичною культурою сприяє формуванню стійкої внутрішньої мотивації учнів до рухової активності [9].

Підбадьорення та підтримка: Вчитель фізичної культури повинен бути майстром використання засобів невербального схвалення. Швидкий кивок, жест «відмінно», оплески або дотик до плеча учня діють миттєво і значно ефективніші за вербальну похвалу в умовах динамічного уроку.

Запобігання конфліктам та булінгу: Вміння оперативно «гасити» конфліктні ситуації між учнями (наприклад, під час ігор) за допомогою чітких команд, зміни завдань, використання «стоп-сигналів» залежить від

високого рівня розвитку внутрішньої та зовнішньої педагогічної техніки [2; 3].

#### *1.3.5. Адаптація педагогічної техніки до різних вікових груп та контингентів*

Специфіка прояву педагогічної техніки також залежить від вікових особливостей учнів.

Початкова школа: Тут домінує ігрова форма, що вимагає від вчителя високої акторської майстерності, використання яскравої міміки, образних рухів, здатності перевтілюватися. Мовлення має бути емоційним та простим.

Середня та старша школа: Акцент зміщується на чіткість, лаконічність та професіоналізм. Підлітки цінують компетентність та стриманість. Тут важлива техніка партнерського спілкування, вміння вести діалог, аргументувати, використовуючи більш нейтральні невербальні засоби.

Підсумуємо та визначимо специфічні ознаки чіткість й імперативність команд, а також сигнальна система. Таким чином, педагогічна техніка вчителя фізичної культури є гнучким інструментом, який постійно адаптується до конкретних умов, завдань уроку та складу учнів. Її досконале володіння перетворює фізичне виховання з рутинного виконання вправ на захопливий, безпечний та ефективний освітній процес.

Таким чином, специфіка прояву педагогічної техніки в діяльності вчителя фізичної культури полягає у поєднанні організаційних, комунікативних, психоемоційних, мотиваційних та інноваційних компонентів, що дозволяють ефективно управляти навчальною діяльністю учнів, забезпечувати дисципліну, безпеку та розвиток мотивації до фізичної активності. Цей комплексний підхід свідчить про те, що педагогічна техніка виступає не лише інструментом реалізації педагогічної майстерності, а й чинником формування цілісної, компетентної, соціально відповідальної особистості учня.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

#### **2.1. Мета, завдання та етапи педагогічного експерименту**

Метою експериментального дослідження є теоретичне обґрунтування, розроблення та експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов і моделі формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури в процесі професійної діяльності в умовах сучасного закладу освіти.

Для досягнення поставленої мети в експериментальному дослідженні передбачалося розв'язання таких завдань:

- здійснити діагностику вихідного рівня сформованості педагогічної техніки вчителів фізичної культури та виявити типові труднощі й суперечності їхньої професійної діяльності;
- теоретично обґрунтувати та практично апробувати педагогічні умови формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури;
- розробити та впровадити педагогічну модель формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури в процесі формувального етапу експерименту;
- забезпечити цілеспрямований формувальний вплив на розвиток комунікативних, емоційно-вольових, організаційних і рефлексивних умінь учителів фізичної культури;
- здійснити контрольну діагностику рівнів сформованості педагогічної техніки після завершення формувального етапу;
- проаналізувати й узагальнити результати експериментального дослідження з метою визначення ефективності запропонованих педагогічних умов і формулювання практичних рекомендацій для підвищення професійної майстерності вчителів фізичної культури.

Експериментальне дослідження формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури здійснювалося впродовж жовтня 2024 року – жовтня 2025 року та було організоване як цілісний і логічно вибудований науково-педагогічний процес, що передбачав послідовну реалізацію підготовчо-теоретичного, констатувального, формувального та узагальнювально-аналітичного етапів. Така поетапність забезпечила системність дослідження, дала змогу простежити динаміку змін рівнів сформованості педагогічної техніки та обґрунтувати ефективність запропонованих педагогічних впливів у реальних умовах професійної діяльності вчителя фізичної культури.

На підготовчо-теоретичному етапі, що охоплював період з жовтня 2024 року по січень 2025 року, було здійснено ґрунтовний аналіз філософських, психолого-педагогічних і методичних джерел з проблеми формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури, що дало змогу уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження та визначити сучасні наукові підходи до розуміння сутності досліджуваного феномену.

У процесі теоретичного аналізу було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, обґрунтовано методологічні засади експериментальної роботи, сформовано критерії, показники та рівні сформованості педагогічної техніки, а також підібрано й адаптовано діагностичний інструментарій відповідно до специфіки професійної діяльності вчителя фізичної культури та особливостей освітнього середовища.

Констатувальний етап експериментального дослідження, реалізований упродовж лютого-березня 2025 року, був спрямований на виявлення фактичного стану сформованості педагогічної техніки вчителів фізичної культури та визначення вихідних показників досліджуваного явища.

На цьому етапі застосовувався комплекс взаємодоповнювальних методів наукового дослідження, зокрема анкетування, педагогічне спостереження, бесіди, методи самооцінювання та експертного оцінювання, що дало змогу отримати об'єктивні дані щодо рівня володіння вчителями

професійно значущими вміннями й навичками, виявити типові труднощі та суперечності у їхній педагогічній діяльності й обґрунтувати необхідність цілеспрямованого формувального впливу.

Формувальний етап, який тривав з квітня по вересень 2025 року, був спрямований на практичну апробацію розробленої педагогічної моделі формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури та реалізацію визначених педагогічних умов.

У процесі експериментальної роботи впроваджувалися інтерактивні методи навчання, тренінгові заняття, моделювання професійно орієнтованих педагогічних ситуацій і рефлексивні практики, спрямовані на вдосконалення комунікативних, емоційно-вольових, організаційних і регулятивних умінь учителів. Систематичний моніторинг результатів формувального впливу забезпечив можливість відстеження динаміки змін рівнів сформованості педагогічної техніки та корекції змісту і форм експериментальної роботи відповідно до отриманих результатів.

Завершальний контрольний та узагальнювально-аналітичний етап, що відбувався упродовж вересня-жовтня 2025 року, передбачав проведення повторної діагностики рівнів сформованості педагогічної техніки вчителів фізичної культури з використанням ідентичного діагностичного інструментарію, що забезпечило можливість порівняльного аналізу результатів констатувального та формувального етапів. Отримані емпіричні дані було піддано кількісній і якісній обробці, узагальнено та інтерпретовано з позицій мети і завдань дослідження, що дало змогу сформулювати науково обґрунтовані висновки та розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури в умовах сучасного закладу освіти.

Метою констатувального етапу дослідження було визначення актуального рівня сформованості педагогічної техніки у вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл. Для досягнення цієї мети було застосовано

комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних методів, що дозволило забезпечити об'єктивність та достовірність отриманих даних.

Вибір методів ґрунтувався на необхідності вивчення як суб'єктивних оцінок педагогами власної діяльності, так і об'єктивних проявів їхньої педагогічної техніки в умовах реального освітнього процесу. Зокрема, теоретичні методи включали: аналіз, синтез та систематизацію наукової літератури з проблеми педагогічної майстерності та фізичного виховання для розробки критеріїв та показників оцінки педагогічної техніки.

Друга група методів (емпіричні методи) – це педагогічне спостереження, пряме, цілеспрямоване, яке було організоване за діяльністю вчителів під час проведення уроків фізичної культури. Спостереження проводилося за спеціально розробленою картою спостереження, яка включала фіксацію таких параметрів:

- комунікативний аспект (чіткість подачі команд, використання інтонації, адекватність мовлення ситуації);
- невербальний аспект (використання міміки, жестів, якості демонстрації вправ, візуальний контакт);
- організаційний аспект (швидкість шикування класу, раціональність використання простору, робота з інвентарем, забезпечення моторної щільності уроку);
- емоційний аспект (рівень самоконтролю вчителя, підтримка позитивного емоційного клімату).

Опитування вчителів (анкетування та бесіди) проводилося за розробленою анкетною, що містить блоки питань для самооцінки педагогами свого рівня володіння внутрішньою (саморегуляція) та зовнішньою технікою (комунікація, організація). Запитання стосуються труднощів, з якими вони стикаються під час уроків.

Опитування школярів проводилося шляхом анонімного анкетування учнів 7-9 класів з метою отримання об'єктивного зворотного зв'язку щодо сприйняття ними педагогічної техніки вчителя фізичної культури

(наприклад, «Чи завжди вам зрозумілі команди вчителя?», «Чи вміє учитель зацікавити вправою без слів?» та ін.) (див. Додаток А 1).

Для уточнення даних анкетування та виявлення загальних тенденцій у підготовці педагогів були проведені індивідуальні бесіди з вчителями та адміністраціями освітніх закладів.

До оцінювання рівня сформованості педагогічної техніки (метод експертних оцінок) залучалися досвідчені методисти та викладачі фізичного виховання. Вони оцінювали діяльність спостережуваних вчителів за визначеними критеріями, що забезпечило додаткову валідизацію результатів.

Для кількісної обробки отриманих даних (переведення якісних показників у кількісні, розрахунок середніх значень, відсотків) та доведення вірогідності результатів застосовувалися стандартні методи математичної статистики.

Організація дослідження відбувалася на базі загальноосвітніх шкіл м. Чернівці та Чернівецької області. Загальна вибірка складала 16 учителів фізичної культури різного віку, статі, з різним стажем роботи та 450 учнів.

Зазначимо ключові завдання констатувального етапу дослідження:

- збір емпіричних даних про використання вербальних, невербальних та організаційних умінь вчителями;
- визначення типових помилок та проблемних зон у педагогічній техніці досліджуваної групи;
- оцінка суб'єктивного сприйняття педагогічної техніки вчителя учнями.

Здійснюючи детальний опис проведення констатувального етапу, ми розписали наступні кроки:

- 1) формування вибірки дослідження;
- 2) застосування методів дослідження;
- 3) обробка та аналіз даних.

У процесі формування вибірки до дослідження було запрошено 16 вчителів фізичної культури із 5 загальноосвітніх шкіл м. Чернівці та Чернівецької області. Вибірка включала педагогів різного віку, стажу роботи (від 1 до 25 років) та кваліфікаційних категорій для забезпечення репрезентативності. Опитано 460 учнів 7-9 класів цих же шкіл, які безпосередньо взаємодіють з досліджуваними вчителями.

Застосування методів дослідження розпочалося із педагогічного спостереження як основного методу. Кожен із 16 вчителів був об'єктом спостереження на двох уроках фізичної культури. Спостереження проводилося двома незалежними спостерігачами (дослідником та запрошеним методистом) за попередньо розробленою »Картою спостереження за рівнем володіння педагогічною технікою».

Карта спостереження мала бальну систему оцінки (від 1 до 5 балів) за 15 показниками, згрупованими за трьома критеріями (комунікативний, організаційний, емоційно-регулятивний). Наприклад, фіксувалися: час, витрачений на організаційні моменти; кількість та чіткість команд; наявність візуального контакту; використання жестів для корекції; прояви самоконтролю вчителя у стресових ситуаціях.

Анкетування вчителів організовувалося із педагогами, яким було запропоновано заповнити анонімну анкету з 10 питань, спрямованих на самооцінку власних умінь. Питання включали шкалу Лікерта для оцінки впевненості у своїх силах («Я завжди впевнений, що мої команди зрозумілі учням») та відкриті питання («Які аспекти вашої техніки ви вважаєте найсильнішими/найслабшими?») (див. Додаток А 2).

Для анкетування учнів школярам пропонувалася спрощена анкета з 10 питань, адаптованих до їхнього сприйняття. Метою було виявити, наскільки ефективною вони вважають комунікацію вчителя. Наприклад: «Чи подобається тобі, як вчитель показує вправи?» або «Чи буває тобі страшно на уроці через нечіткі вказівки?».

За допомогою методу експертних оцінок результати спостереження та анкетування були представлені групі з 5 незалежних експертів (досвідчені викладачі університету та завучі з НВР). Експерти оцінювали загальний рівень педагогічної техніки вчителів на основі зібраних даних, що дозволило мінімізувати суб'єктивізм дослідника.

Обробка та аналіз даних відбувалися шляхом збору кількісних та якісних даних, які були оброблені за допомогою методів математичної статистики (розрахунок середнього балу за критеріями, відсоткове співвідношення відповідей, кореляційний аналіз між самооцінкою вчителів та оцінками учнів/експертів).

Результати констатувального етапу показали, що, попри загалом високий рівень фахових знань, більшість вчителів має недостатньо сформовану саме педагогічну техніку, особливо в частині невербальної комунікації та саморегуляції, що підтвердило актуальність розробки спеціальної корекційної методики.

## **2.2. Методи та інструментарій дослідження рівня сформованості педагогічної техніки**

На підготовчому та констатувальному етапах дослідження теоретичні методи (аналіз, синтез та систематизація) відігравали фундаментальну роль у формуванні наукової бази роботи, визначенні понятійного апарату та розробці критеріїв оцінки рівня сформованості педагогічної техніки.

Аналіз наукової літератури був спрямований на деконструкцію та вивчення існуючих наукових джерел з проблеми педагогічної техніки та фізичного виховання. Його метою було виявити ключові підходи до визначення понять «педагогічна майстерність» та «педагогічна техніка», а також ідентифікувати специфічні вимоги до діяльності вчителя фізичної культури.

Були детально проаналізовані праці І. А. Зязюна [5] для виокремлення компонентів педагогічної майстерності. Аналізувалися підручники та

методичні посібники з теорії та методики фізичного виховання (Круцевич Т. Ю., Шиян Б. М.) [8; 14], щоб зрозуміти, які саме рухові дії та комунікативні ситуації є типовими для уроку фізкультури.

Результатом аналізу стало чітке розуміння того, що педагогічна техніка вчителя фізичної культури має особливі вимоги, пов'язані з безпекою, невербальною комунікацією (демонстрацією) та організацією простору.

Синтез наукової інформації передбачав об'єднання отриманих в результаті аналізу даних в єдину цілісну картину, що дозволило сформулювати власне робоче визначення ключових понять, адаптованих до теми дослідження. Метою такої діяльності було сформулювати цілісне розуміння досліджуваної проблеми.

На основі синтезу різних поглядів було розроблено авторське визначення «педагогічної техніки вчителя фізичної культури» як комплексу інструментальних умінь, спрямованих на ефективну вербальну та невербальну комунікацію, саморегуляцію та організацію освітнього процесу в умовах рухової активності.

Синтез також дозволив поєднати загальнопедагогічні вимоги до техніки з фізіологічними та біомеханічними особливостями рухів, характерними для фізичного виховання.

Систематизація наукових даних дозволила упорядкувати та класифікувати отриману інформацію, що було критично важливим для подальшої розробки емпіричного інструментарію. Метою стало упорядкувати знання та розробити чіткі критерії та показники для проведення констатувального експерименту.

Була систематизована структура педагогічної техніки, виділено три основні критерії її сформованості: комунікативний, організаційний, емоційно-регулятивний (див. п. 1.2). Під кожен критерій було підібрано конкретні показники (наприклад, для комунікативного: чіткість дикції, інтонаційна виразність, використання сигналів уваги), які лягли в основу розробки «Карти спостереження» та питань анкетування.

Систематизація забезпечила логічну послідовність викладу матеріалу в першому розділі магістерської роботи та створила міцну методологічну базу для проведення практичного (емпіричного) дослідження на констатувальному етапі.

Використання емпіричних методів на констатувальному етапі відбувався для збору фактичних даних про реальний стан сформованості педагогічної техніки вчителів фізичної культури. Ключовим методом на цьому етапі було педагогічне спостереження.

Організація педагогічного спостереження відбувалася за етапами, в яких використовувалося як цілеспрямоване, систематичне вивчення професійної діяльності вчителів в умовах реального освітнього процесу (під час уроків фізичної культури). Воно було організовано таким чином, щоб мінімізувати ефект присутності спостерігача та отримати максимально об'єктивні дані.

Нами було визначено 3 етапи організації спостереження та була розроблена детальна «Карта спостереження за рівнем володіння педагогічною технікою». Ця карта містила чіткі критерії та показники для фіксації (наприклад, шкала від 1 до 5 балів за параметром «Чіткість подачі команд»).

Проведено інструктаж спостерігачів (дослідника та запрошеного експерта-методиста) для забезпечення єдиного розуміння критеріїв оцінки та узгодженості результатів. Основний етап (проведення спостереження) проводилося у заздалегідь погоджений з адміністрацією шкіл час, але без попередження вчителів про конкретний урок, який буде спостерігатися, щоб уникнути «ефекту показового уроку».

Кожен із 16 вчителів спостерігався на двох різних уроках (наприклад, легка атлетика та гімнастика), що дозволило побачити техніку в різних умовах діяльності.

Спостерігачі розташовувалися таким чином, щоб мати повний огляд спортивної зали/майданчика, але не заважати навчальному процесу.

На аналітичному етапі обробки даних після кожного уроку спостерігачі порівнювали свої записи, обговорювали розбіжності та виводили узгоджену оцінку за кожним показником. Дані з карт спостереження переводилися в кількісні показники для подальшої статистичної обробки.

Значимо, що комунікативний аспект є ключовим у педагогічній техніці, особливо для вчителя фізичної культури. Під час спостереження фіксувалися такі деталі, як чіткість та гучність мовлення; оцінювалася розбірливість слів під час подачі команд («Кроком – руш!», «Стій!», «Бігом!»). Спостерігачі відмічали, чи доводилося вчителю повторювати команди, чи учні реагували з першого разу (показник: кількість повторів команд, час реакції учнів на команди).

У процесі використання інтонації та «командного голосу» фіксувалася та оцінювалася здатність вчителя змінювати інтонацію залежно від завдання. Фіксувалося використання імперативного (наказового) тону для забезпечення безпеки та спокійного, пояснювального тону для інструктажу (показник: адекватність інтонації педагогічній ситуації).

Під час застосування невербальної комунікації (жести, міміка, демонстрація) спостерігачі відмічали, як часто вчитель використовує жести для корекції (показ положення руки, ноги), міміку (схвалення, застереження) та чи демонструє вправи особисто (показник: частота використання невербальних засобів, їх зрозумілість для учнів (за візуальною реакцією класу)).

У процесі підтримки візуального контакту оцінювалася здатність вчителя охоплювати поглядом весь клас, а не лише окремих учнів чи групи (показник: час зорового контакту з різними групами учнів протягом уроку).

Аналіз комунікативного аспекту дозволив виявити, що більшість вчителів недостатньо використовують потенціал невербальних засобів та мають проблеми з модуляцією голосу, що знижує ефективність управління уроком.

Організація та використання емпіричних методів відбувалися шляхом опитування (анкетування та бесіди), що було важливим доповненням до педагогічного спостереження. Воно дозволило зібрати суб'єктивні дані – думки, самооцінки та ставлення учасників освітнього процесу (вчителів та учнів) до проблеми формування педагогічної техніки. Це забезпечило комплексний погляд на досліджувану проблему.

Анкетування вчителів включало визначення рівня самооцінки та виявлення труднощів та проводилося з метою отримання від педагогів інформації про їхнє власне бачення рівня своєї педагогічної техніки, усвідомлення проблемних зон та потреби у вдосконаленні навичок.

Анкетування проводилося анонімно, що сприяло більш щирим та об'єктивним відповідям вчителів. Зміст анкети включав три блоки питань, що відповідали критеріям педагогічної техніки:

- блок 1 (комунікативний) – питання закритого типу зі шкалою оцінювання (наприклад, від «повністю згоден» до «повністю не згоден») щодо чіткості команд, володіння голосом, використання невербаліки;
- блок 2 (організаційний) – питання про швидкість організації класу, використання інвентарю, підтримку дисципліни;
- блок 3 (емоційно-регулятивний) – питання про самоконтроль, стресостійкість, вміння підтримувати позитивний емоційний фон.

Також включалися відкриті питання: «Які аспекти вашої педагогічної техніки потребують вдосконалення?». У результаті аналізу анкет було виявлено, що більшість вчителів схильні завищувати оцінку своїх комунікативних умінь, але визнають труднощі з саморегуляцією та організацією часу уроку.

Анкетування учнів проводилося з метою встановлення зворотного зв'язку та об'єктивізації даних, отримання незалежної оцінки ефективності педагогічної техніки вчителя від безпосередніх учасників освітнього процесу – учнів, що допомогло об'єктивізувати дані спостереження та самооцінки вчителів.

Організація та проведення анонімного опитування учнів 7-9 класів (460 осіб), які вже можуть адекватно оцінювати педагогічну діяльність відбувалися за обов'язковою умовою: зміст анкети був максимально спрощений та адаптований до дитячого сприйняття, а запитання – конкретними:

- «Чи завжди зрозуміло, що саме треба робити після команди вчителя?»;
- «Чи подобається тобі, як вчитель показує нові вправи?»;
- «Чи бувають уроки занадто хаотичними/неорганізованими?».

У результаті, отримані дані часто суттєво відрізнялися від самооцінки вчителів, особливо щодо чіткості команд та організаційних вмінь. Це стало важливим підтвердженням проблемних зон дослідження.

Бесіди проводилися задля поглиблення та уточнення інформації та з метою поглибити розуміння окремих аспектів проблеми, які неможливо було повністю розкрити через анкетування чи спостереження.

Організація та проведення індивідуальних бесід зі вчителями проводилися після анкетування та спостереження з кількома вчителями для уточнення причин тих чи інших дій, обговорення їхніх поглядів на ідеальний урок фізичної культури та їхнього досвіду вирішення конфліктних ситуацій.

Бесіди з адміністрацією шкіл та методистами дозволили зрозуміти загальну політику закладу щодо професійного розвитку вчителів, наявність курсів підвищення кваліфікації з педагогічної майстерності.

Усі зібрані дані емпіричних методів були систематизовані та піддані кількісному та якісному аналізу, що дозволило зробити обґрунтовані висновки про поточний рівень сформованості педагогічної техніки у досліджуваної групи вчителів.

Наведемо приклади проектів анкет для вчителів та учнів, розроблених спеціально для дослідження рівня сформованості педагогічної техніки вчителя фізичної культури. Наприклад, анкета для вчителів фізичної культури з теми: «Самооцінка рівня володіння педагогічною технікою».

Анонімне опитування педагогів за анкетними даними проводилося в рамках наукового дослідження, яке дало можливість нам зрозуміти актуальний стан проблеми та розробити ефективні рекомендації для підвищення професійної майстерності, зокрема, технічних умінь. За інструкцією вчителям слід було оцінити наскільки вони згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи шкалу: 1 – повністю не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – важко відповісти, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден.

Готуючи опитувальники, ми сформулювали відкриті запитання, на які попросили респондентів відповісти письмово:

- «Які аспекти Вашої педагогічної техніки (володіння голосом, жестами, організація тощо) Ви вважаєте найсильнішими?»;
- «Які аспекти, на Вашу думку, потребують вдосконалення або викликають у Вас труднощі?»;
- «Чи проходили Ви курси підвищення кваліфікації або тренінги, спрямовані саме на розвиток педагогічної техніки? Якщо так, то які?» (див. Додаток Б 1).

Анкети для учнів, що теж носили анонімний характер, містили дані про оцінку уроків фізичної культури та дій педагога, що дали можливість покращити уроки фізичної культури. Запитання для дітей були легкими та зрозумілими, а саме:

- «Чи завжди тобі зрозуміло, що саме потрібно робити після того, як вчитель дає команду або пояснює вправу?»;
- «Як ти вважаєш, чи вміє вчитель швидко організувати клас (наприклад, під час шикування, роздачі м'ячів)?»;
- «Чи подобається тобі, як проходять уроки фізичної культури загалом (організація, пояснення, атмосфера)?» (див. Додаток А 1).

Далі проводився цикл індивідуальних бесід із адміністраціями шкіл та вчителями для виявлення рівня сформованості педагогічної техніки У вчителів фізичного фізичної культури

На завершальному етапі збору даних (після спостереження та анкетування) проводилися індивідуальні бесіди зі вчителями та представниками адміністрації шкіл. Цей метод дозволив поглибити розуміння проблеми, отримати розгорнуті коментарі, які неможливо було зафіксувати в стандартизованих анкетах, та уточнити причини виявлених недоліків у педагогічній техніці.

Проведення індивідуальних бесід з вчителями фізичної культури відбувалося з метою уточнити дані самооцінки та спостереження, зрозуміти суб'єктивні труднощі педагогів, виявити їхні особисті потреби у підвищенні кваліфікації.

Організація бесід розпочиналася з вибору учасників, якими стали 10 вчителів, що показали як найвищий, так і найнижчий рівні володіння педагогічною технікою за результатами спостереження та експертної оцінки.

Бесіди проходили у формі напівструктурованого інтерв'ю (заздалегідь підготовлений перелік питань, але з можливістю відхилення для уточнення деталей) та були конфіденційними.

Ключовими питаннями для обговорення стали:

- «Які саме організаційні моменти уроку викликають у Вас найбільші труднощі (наприклад, шикування, роздача інвентарю)?»;
- «Чи використовуєте Ви спеціальні прийоми для самоконтролю емоцій під час напружених моментів уроку?»;
- «Яким чином Ви забезпечуєте дисципліну в класі, окрім вербальних зауважень?»;
- «Чи вважаєте Ви достатньою кількість годин, відведених у програмі підвищення кваліфікації на розвиток саме практичних комунікативних умінь?».

У результатів бесіди підтвердили, що багато вчителів усвідомлюють свої недоліки у використанні невербальної комунікації та саморегуляції, але не мають доступу до спеціалізованих тренінгів для їх подолання.

Проведення індивідуальних бесід з адміністрацією шкіл (директорами, заступниками з НВР) проводилося з метою отримати інституційну перспективу на проблему, з'ясувати пріоритети адміністрації щодо професійного розвитку вчителів фізичної культури, зрозуміти загальну політику закладу. Учасники були опитані представники адміністрації 5 шкіл, де проводилося дослідження. Ключовими питаннями для обговорення:

- «Наскільки важливим, на Вашу думку, є рівень педагогічної техніки (а не лише предметні знання) для вчителя фізичної культури?»;
- «Які основні скарги або зауваження від батьків чи учнів Ви отримуєте щодо роботи вчителів фізичної культури (якщо такі є)?»;
- «Чи виділяються кошти або час у школі на проведення внутрішніх майстер-класів/тренінгів з педагогічної майстерності?»;
- «Які критерії Ви використовуєте при прийомі на роботу або атестації вчителів фізичної культури щодо їхніх комунікативних/організаційних умінь?».

Результати проведення бесід з адміністраціями освітніх закладів показали високий рівень розуміння важливості педагогічної техніки, але констатували відсутність системного підходу до її цілеспрямованого формування та розвитку на рівні закладу освіти.

Дані, отримані під час бесід, були зіставлені з результатами анкетування та спостереження, що дозволило зробити комплексні та обґрунтовані висновки про поточний стан проблеми та лягло в основу розробки подальших рекомендацій та експериментальної методики.

Розроблені запитання для проведення індивідуальних бесід зі вчителями та адміністраціями шкіл містили перелік запитань для з'ясування рівня сформованості педагогічної техніки, яка є ключовою складовою педагогічної майстерності вчителя фізичної культури (див. Додаток Б 2).

Отож, експериментальне дослідження рівня сформованості педагогічної техніки у вчителів фізичної культури проводилося на базі освітніх закладів м. Чернівці та Чернівецької області, зокрема, Чернівецького

ліцею №19 імені Ольги Кобилянської, Чернівецького ліцею №17 «Успіх», Чернівецької гімназії №18, Днівецького ліцею Новоселицької міської ради та Мілієвського ліцею Вижницької міської ради Чернівецької області. Дані освітні заклади були обрані як репрезентативні загальноосвітні осередки з розвиненою матеріально-технічною базою для занять фізичною культурою.

Організація та характеристика вибірки дослідження склала наступні показники. Педагогічний склад вибірки представили учителі фізичної культури (16 педагогів, з яких 10 чоловіки та 6 жінки) з різним стажем роботи та різного віку:

- молоді фахівці (до 5 років стажу) – 6 осіб (37,5%);
- педагоги із середнім стажем (від 5 до 20 років) – 8 осіб (50%);
- досвідчені вчителі (понад 20 років стажу, вища категорія) – 2 особи (12,5%) (див. Додаток В 1).

У дослідженні взяли участь 460 учнів 7-х, 8-х та 9-х класів (орієнтовно по 30 учнів з кожної паралелі), які безпосередньо відвідували уроки досліджуваних учителів.

Організація дослідження включала такі етапи:

- 1) офіційне погодження (було отримано офіційний дозвіл від адміністрації ліцею на проведення педагогічного експерименту та використання приміщень (спортивна зала, стадіон, роздягальні) для спостереження та анкетування);
- 2) забезпечення конфіденційності (усі процедури (анкетування, бесіди) проводилися анонімно або з гарантією конфіденційності, щоб забезпечити об'єктивність відповідей та довіру учасників);
- 3) логістика спостереження (був розроблений гнучкий графік спостереження, що охоплював ранкові та денні уроки, різні види спорту (баскетбол, волейбол, легка атлетика) для отримання повної картини прояву педагогічної техніки в різних умовах);

- 4) локація спостерігачів (спостерігачі розташовувалися на трибунах або збоку зали, щоб не відволікати увагу учнів та не впливати на природний хід уроку);
- 5) проведення опитування (анкетування учнів проводилося класними керівниками під час класної години, що забезпечило високий рівень участі (98% учнів). Бесіди зі вчителями та адміністрацією проводилися індивідуально в методичному кабінеті у зручний для них час.

Отримана в результаті така організація даних дозволила зробити висновки, що більшість вчителів освітніх закладів, незважаючи на досвідченість, мають певні прогалини у використанні невербальної комунікації та саморегуляції, що підтвердило необхідність розробки формувального експерименту.

Констатувальне дослідження проводилося на базі всіх обраних закладів освіти. Організація дослідження була структурована в кілька послідовних етапів, що забезпечило системність збору даних та достовірність результатів:

1. Підготовчо-аналітичний етап (жовтень 2024 року – січень 2025):

На цьому етапі було завершено аналіз наукової літератури, визначено понятійний апарат (педагогічна техніка, майстерність) та розроблено критерії оцінки (комунікативний, організаційний, емоційно-регулятивний).

Розробка інструментарію передбачала створення та апробацію анкет для вчителів та учнів, детальну «Карту спостереження» та перелік запитань для бесід.

Офіційне погодження: Отримано офіційний дозвіл від адміністрації ліцеїв на проведення дослідження.

2. Констатувальний етап (лютий-березень 2025 року). На даному етапі відбувся основний етап збору емпіричних даних та формування вибірки: визначено 16 учителів та 460 учнів (школи) ліцею, які брали участь у дослідженні.

Педагогічне спостереження: проведено 32 уроків (по 2 з кожним учителем), під час яких спостерігачі фіксували прояви педагогічної техніки за розробленими критеріями, забезпечуючи мінімальний вплив на природний хід уроку.

Анонімне анкетування проводилося серед 16 вчителів та 460 учнів для збору суб'єктивних оцінок та самооцінок. Індивідуальні бесіди було проведено з ключовими вчителями та представниками адміністрації для поглиблення розуміння проблем.

3. Аналітичний етап (березень 2025 року) включав обробку даних із карт спостереження, анкет та бесід, які були систематизовані та оброблені за допомогою методів математичної статистики.

У підсумку було проведено якісний аналіз отриманих результатів, виявлено проблеми (наприклад, недостатнє використання невербальної комунікації) та визначено реальний (низький, середній, високий) рівень сформованості педагогічної техніки вчителів ліцеїв.

### **2.3 Аналіз результатів діагностики рівня сформованості педагогічної техніки вчителів фізичної культури**

Після проведення констатувального етапу дослідження (спостереження, анкетування, бесіди) було здійснено кількісну та якісну обробку зібраних даних. Для наочного представлення результатів та підтвердження гіпотези дослідження були використані методи математичної статистики.

Результати педагогічного спостереження та експертної оцінки репрезентуємо через дані, отримані в результаті спостереження за уроками (всього – 32), проведеними 8 вчителями Чернівецького ліцею №19 імені Ольги Кобилянської та Чернівецького ліцею №17 «Успіх», були узагальнені та представлені у вигляді середніх балів за трьома критеріями (максимальний бал за кожен критерій – 5).

Як видно з Таблиці 2.1, загальний середній бал свідчить про середній рівень сформованості педагогічної техніки. Найнижчі показники були зафіксовані за емоційно-регулятивним критерієм, що вказує на труднощі вчителів із самоконтролем та підтримкою позитивного клімату.

Візуалізація розподілу рівнів сформованості педагогічної техніки серед вчителів представлена на Рис. 2.1.

Таблиця 2.1.

Середні бали рівня сформованості педагогічної техніки вчителів  
за результатами спостереження

| <i>Критерій оцінки</i>                                      | <i>Середній бал<br/>(N=16 вчителів)</i> | <i>Рівень<br/>сформованості</i> |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| Комунікативний (чіткість команд, інтонація, невербаліка)    | 2,9                                     | Середній                        |
| Організаційний (швидкість, раціональність, щільність уроку) | 3,2                                     | Середній                        |
| Емоційно-регулятивний (самоконтроль, клімат)                | 2,5                                     | Низький                         |
| Загальний середній бал                                      | 2,87                                    | Середній                        |

Кругова діаграма «Розподіл вчителів за рівнями володіння педагогічною технікою» (див. Додаток В 2) демонструє наступні дані:

- ✓ низький рівень – 40% вчителів,
- ✓ середній рівень – 50% вчителів,
- ✓ високий рівень – 10% вчителів.

Результати опитування, аналіз даних анкетування вчителів та учнів дозволили порівняти самооцінку педагогів із зовнішньою оцінкою школярів.

Графічне представлення різниці між думками вчителів та оцінками учнів розміщене в додатках (див. Додаток В 3) – стовпчикова діаграма порівняння самооцінки вчителів та оцінки учнів за ключовими аспектами.

Таблиця 2.2.

Порівняння самооцінки вчителів та оцінки учнів  
(у відсотках позитивних відповідей «Так, повністю згоден/згодна»)

| <i>Аспект педагогічної техніки</i>                            | <i>Самооцінка вчителів<br/>(N=16)</i> | <i>Оцінка учнів<br/>(N=240)</i> |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| Чіткість команд та інструкцій                                 | 87,5%                                 | 55%                             |
| Ефективність використання невербаліки<br>(жести, показ вправ) | 75%                                   | 40%                             |
| Швидкість організації уроку (без простоїв)                    | 62,5%                                 | 35%                             |
| Здатність зберігати спокій                                    | 100%                                  | 70%                             |

Дані Таблиці 2.2 та діаграми (див. Додаток В 4) демонструють суттєву розбіжність між тим, як вчителі оцінюють себе, і тим, як їх сприймають учні. Вчителі схильні переоцінювати свої комунікативні та організаційні вміння. Особливо помітна різниця в оцінці ефективності невербаліки (75% проти 40%) та організації уроку (62,5% проти 35%).

Узагальнюючи результатів констатувального етапу, проаналізуємо отримані дані та зробимо такі висновки:

1) актуальний рівень: переважна більшість учителів ФК (90%) володіє педагогічною технікою на середньому або низькому рівні;

2) проблемні зони: найбільші труднощі викликають невербальна комунікація (показ вправ, жести), оперативність організації уроку та емоційна саморегуляція;

3) необхідність втручання: виявлені недоліки негативно впливають на якість освітнього процесу, безпеку та мотивацію учнів, що підтверджує необхідність розробки та впровадження цілеспрямованої програми формування педагогічної техніки.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **3.1. Визначення умов ефективного формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури**

Визначення умов ефективного формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури є важливим етапом наукового дослідження, оскільки саме педагогічні умови виступають тим методологічним підґрунтям, яке забезпечує цілеспрямований і результативний розвиток професійної майстерності майбутнього фахівця. У межах даного дослідження виокремлення відповідних умов здійснювалося на основі ґрунтовного аналізу психолого-педагогічної літератури та результатів констатувального етапу експерименту, який дозволив виявити реальний стан сформованості педагогічної техніки у майбутніх учителів фізичної культури.

Констатувальний етап експериментального дослідження мав на меті визначення рівнів сформованості педагогічної техніки студентів, виявлення типових труднощів у процесі їх професійної підготовки та окреслення проблемних компонентів педагогічної діяльності, що потребують цілеспрямованого вдосконалення. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що для значної частини респондентів характерними є середній та низький рівні сформованості педагогічної техніки. Це проявлялося у недостатньому володінні мовленнєвими та немовленнєвими засобами педагогічного впливу, труднощах у керуванні навчальною діяльністю учнів, обмеженій здатності до саморегуляції психоемоційного стану та низькому рівні педагогічної рефлексії.

Узагальнення результатів констатувального експерименту дало змогу зробити висновок про те, що виявлені недоліки не є випадковими, а зумовлені низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників, серед яких провідне

місце посідає недостатня спрямованість освітнього процесу закладів вищої освіти на цілісне формування педагогічної техніки як системного професійного утворення. Саме це зумовило необхідність наукового обґрунтування та визначення комплексу педагогічних умов, які мають забезпечити ефективність подальшого формування педагогічної техніки майбутніх учителів фізичної культури.

Першою умовою ефективного формування педагогічної техніки визначено необхідність формування у майбутніх учителів фізичної культури усвідомленого ставлення до педагогічної техніки як важливої складової професійної діяльності. Результати констатувального етапу експерименту засвідчили, що значна частина студентів не повною мірою усвідомлює роль педагогічної техніки в забезпеченні ефективної педагогічної взаємодії з учнями, часто зводячи її значення лише до зовнішніх проявів професійної поведінки. Така позиція негативно впливає на мотивацію до оволодіння педагогічною технікою та знижує рівень професійної відповідальності майбутніх фахівців.

У зв'язку з цим важливою умовою є формування ціннісно-мотиваційного ставлення до педагогічної техніки як до інструменту реалізації гуманістичних принципів освіти. Усвідомлення її значущості сприяє активізації внутрішніх мотивів професійного зростання, формуванню прагнення до педагогічного самовдосконалення та розвитку відповідального ставлення до майбутньої професійної діяльності.

Другою умовою ефективного формування педагогічної техніки є подолання розриву між теоретичною підготовкою та практичним володінням педагогічними прийомами. Дані констатувального експерименту показали, що навіть за достатнього рівня теоретичних знань студенти часто відчують труднощі у застосуванні цих знань у реальних педагогічних ситуаціях. Це зумовлює потребу в такій організації освітнього процесу, яка б забезпечувала практичну спрямованість професійної підготовки та створювала умови для систематичного набуття практичного досвіду педагогічної діяльності.

Особливої актуальності ця умова набуває в контексті професійної діяльності вчителя фізичної культури, яка характеризується динамічністю, підвищеним рівнем емоційної напруги та необхідністю оперативного прийняття педагогічних рішень. Саме тому формування педагогічної техніки потребує створення таких освітніх умов, за яких майбутні вчителі зможуть не лише засвоювати теоретичні положення, а й відпрацьовувати відповідні педагогічні дії в умовах, наближених до реальної професійної практики.

Наступною важливою умовою визначено цілеспрямований розвиток комунікативних та організаторських умінь майбутніх учителів фізичної культури. Результати констатувального етапу експерименту виявили, що студенти часто зазнають труднощів у встановленні педагогічного контакту з учнями, керуванні навчальним колективом, регулюванні темпу та інтенсивності навчальної діяльності. Недостатній рівень сформованості цих умінь негативно позначається на ефективності навчально-виховного процесу та знижує авторитет учителя в очах учнів.

Формування комунікативних і організаторських умінь передбачає оволодіння майбутніми вчителями навичками педагогічного спілкування, використання мовленнєвих і немовленнєвих засобів впливу, уміння оперативно реагувати на зміну педагогічної ситуації. Виявлені на констатувальному етапі недоліки засвідчили необхідність створення спеціальних умов для розвитку цих умінь у процесі професійної підготовки.

Ще однією суттєвою умовою ефективного формування педагогічної техніки є розвиток рефлексивних умінь майбутніх учителів фізичної культури. Аналіз результатів констатувального експерименту показав, що більшість студентів відчуває труднощі в аналізі власної педагогічної діяльності, що ускладнює процес усвідомлення професійних помилок і перешкоджає педагогічному самовдосконаленню. Недостатній рівень рефлексії призводить до повторення типових помилок і гальмує розвиток індивідуального стилю педагогічної діяльності.

Розвиток рефлексивних умінь є необхідною умовою формування педагогічної техніки, оскільки саме рефлексія забезпечує здатність майбутнього вчителя аналізувати результати власних педагогічних дій, коригувати поведінку та вдосконалювати професійні уміння. Виявлені на констатувальному етапі проблеми підтверджують доцільність включення рефлексивної складової до системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Отже, визначені умови ефективного формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури ґрунтуються на результатах констатувального етапу експериментального дослідження та відображають реальні потреби сучасної педагогічної практики. Вони створюють науково обґрунтоване підґрунтя для подальшої розробки і впровадження формувального етапу експерименту, спрямованого на цілеспрямоване вдосконалення педагогічної техніки майбутніх учителів фізичної культури.

Констатувальний етап експерименту проводився у лютому-березні 2025 року. Із 16 вчителів фізичної культури були сформовані дві групи:

Експериментальна група (ЕГ) складалася з 8 учителів Чернівецького ліцею №19 імені Ольги Кобилянської та Чернівецького ліцею №17 «Успіх», які брали участь у розробленій програмі тренінгів.

Контрольна група (КГ) налічувала 8 учителів, які продовжували працювати за звичайною методикою, без участі у програмі.

Після завершення формувального впливу було проведено повторне (контрольне) вимірювання рівня сформованості педагогічної техніки в обох групах за тими самими методиками (спостереження, анкетування, експертна оцінка), що і на констатувальному етапі.

Порівняння результатів ЕГ та КГ дозволило об'єктивно оцінити ефективність запропонованої методики.

Аналіз результатів констатувального етапу дослідження виявив низький та середній рівень сформованості педагогічної техніки у більшості вчителів фізичної культури. Це обґрунтовує необхідність розробки та

впровадження спеціальної експериментальної (формуальної) методики для цілеспрямованого розвитку цих навичок.

### **3.2. Обґрунтування та зміст експериментальної методики формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури**

#### ***3.2.1. Організація та проведення формувального етапу педагогічного експерименту***

Мета, завдання та принципи формувального експерименту визначалася в залежності від актуальних потреб сучасного освітнього процесу.

За мету експерименту було обрано експериментальну перевірку ефективності розробленої програми тренінгів та майстер-класів, спрямованих на формування комунікативних, організаційних та емоційно-регулятивних компонентів педагогічної техніки вчителів фізичної культури.

Завдання формувального етапу експерименту наступні:

- розробити змістове наповнення програми занять;
- провести формувальний вплив на експериментальну групу вчителів;
- здійснити контрольну діагностику рівня сформованості педагогічної техніки після завершення експерименту;
- порівняти результати експериментальної та контрольної груп.

Охарактеризуємо основні принципи побудови методики:

- принцип системності (розвиток усіх компонентів педагогічної техніки у взаємозв'язку);
- принцип активності (залучення вчителів до практичних вправ, а не лише до лекцій);
- принцип індивідуалізації (врахування виявлених проблем кожного вчителя);
- принцип наочності (використання відеоаналізу, демонстрацій).

Для формувального етапу експерименту було розроблено програму тренінгів «Майстерність в дії: Педагогічна техніка вчителя фізичної культури» (див. Додаток Г 1).

Програма спланована для цілеспрямованого формування комунікативних, організаційних та емоційно-регулятивних компонентів педагогічної техніки (цільова аудиторія: учителі фізичної культури – ЕГ/експериментальна група), виходячи з потреб, виявлених на констатувальному етапі дослідження. Тривалість курсу: 12 занять (щотижня), загальна тривалість 18 годин. Формат проведення – інтерактивні тренінги, майстер-класи, практичні вправи, відео аналіз тощо.

Розроблена програма тренінгів складалася з трьох модулів: М. 1 – Основи внутрішньої техніки: Саморегуляція та емоційний інтелект (4,5 год.);

М. 2 – Вербальна та невербальна комунікація (7,5 год.); М. 3 – Організаційний менеджмент уроку фізичної культури (6 год.).

З кожної теми вчителям ФК було запропоновано практикуми, майстерки та вебінари. У процесі розробки такого майстер-класу, зокрема, для удосконалення педагогічної техніки вчителів фізичної культури педагогам було важливо визначити очікування та результати заходу. Тож у додатку Г 2 нами представлено одну із тем майстер-класу («Голос, жест, простір: Інструменти майстерності вчителя фізичної культури»), перед проведенням якого ми визначили наступні очікувані результати після участі в майстер-класі, учасники якого зможуть:

- усвідомити сильні й слабкі сторони своєї педагогічної техніки;
- скласти програму дій над удосконаленням власних технічних навичок;
- оволодіти базовими вправами для тренування голосу та дикції;
- навчитися ефективно використовувати жести й міміку для демонстрації і корекції вправ;
- підвищити швидкість реакції та організаційні вміння на уроці фізичної культури;

- і, на основі вище зазначених досягнень, оволодіти вищим рівнем педагогічної майстерності.

Характеризуючи змістове наповнення експериментальної програми («Майстерність дії: Педагогічна техніка вчителя фізичної культури») зауважимо, що вона розрахована на 3 місяці (12 занять по 90 хвилин) і включала теоретичні міні-лекції, практичні тренінги та рольові ігри.

Представимо основні тематичні модулі програми:

Модуль 1. Основи внутрішньої техніки: Саморегуляція та емоційний інтелект (3 заняття)

Зміст 1 модуля представлений темами: Методи управління стресом (дихальні вправи, медитація, фізичні розрядки); Техніки мобілізації уваги та швидкої реакції; Управління власними емоціями під час конфліктів чи травм на уроці.

Форми роботи: психологічні тренінги, ситуаційні вправи, обмін досвідом.

Модуль 2. Вербальна та невербальна комунікація (5 занять)

Зміст 2 модуля включає теми: Постановка голосу: дикція, інтонація, гучність; Розробка ефективної системи команд та сигналів уваги; Акторська майстерність: використання міміки, жестів, пантоміміки; Якість демонстрації вправ.

Форми роботи: Практикуми з ораторського мистецтва, відеоаналіз уроків вчителів, рольові ігри «Учитель-учень».

Модуль 3. Організаційний менеджмент уроку фізичної культури (4 заняття)

Зміст 3 модуля включає тематику: Методи раціонального використання часу та простору (потоківий метод, груповий метод); Техніка швидкої організації роботи з інвентарем; Підтримка дисципліни через невербальні засоби та оптимальну дистанцію спілкування.

Основними формами роботи обрано майстер-класи від методистів, моделювання уроків від досвідчених учителів, «живе» та онлайн-сіп्लукання розробка власних організаційних схем тощо.

Формувальний (перетворювальний) етап педагогічного експерименту був спрямований на практичну реалізацію розробленої експериментальної методики та перевірку її ефективності у реальних умовах освітнього процесу. Експеримент ґрунтувався на даних, отриманих під час констатувального етапу, які підтвердили необхідність цілеспрямованого розвитку педагогічної техніки вчителів фізичної культури.

Охарактеризуємо організаційну структуру експерименту (експериментальні бази, кількість педагогів, програму тренінгів і майстер-класів тощо).

Отже, експеримент проводився на базі Чернівецького ліцею №19 імені Ольги Кобилянської та Чернівецького ліцею № 17 «Успіх» шляхом застосування класичної моделі експериментального дослідження з поділом учасників на дві групи:

1) експериментальна група (ЕГ): 8 вчителів фізичної культури, які брали безпосередню участь у 12-тижневій програмі тренінгів та майстер-класів «Майстерність в дії»;

2) контрольна група (КГ): 8 вчителів фізичної культури, які продовжували свою професійну діяльність за стандартними програмами підвищення кваліфікації, без цілеспрямованого формувального впливу (див. Додаток Е).

Склад груп був сформований з урахуванням паритетності за стажем роботи, кваліфікацією та початковим рівнем педагогічної техніки (визначеним на констатувальному етапі), що забезпечило чистоту експерименту.

У процесі формувального експерименту проходила реалізація програми тренінгів та майстер-класів. Так формувальний вплив здійснювався, згідно із затвердженою програмою, протягом двох місяців (травень-червень

2025 року). Заняття проводилися один раз на тиждень у позаурочний час, зручний для педагогів.

Ключовими аспектами в реалізації програми було визначено: активні методи навчання в практичній діяльності вчителя; відеоаналіз уроків; залучення експертів до спостереження та аналізу; зворотний зв'язок від учасників експерименту.

Стосовно застосування активних методів навчання в практичній діяльності вчителя фізичної культури основний акцент було зроблено на практичних вправах, рольових іграх та моделюванні педагогічних ситуацій, що дозволило вчителям не лише отримати знання, а й відпрацювати конкретні вміння.

У рамках Модуля 2 (Комунікація) проводився відеозапис фрагментів уроків, проведених учасниками ЕГ (за їх згодою), до та після проходження модуля. Відеоаналіз (спільний аналіз відеозаписів уроків) дозволив учителям об'єктивно побачити свої помилки (недостатня чіткість жестів, монотонна інтонація, надто повільна вимова чи надшвидке мовлення) й оцінити прогрес.

Після кожного проведеного й проаналізованого заняття учасники ЕГ надавали зворотний зв'язок, що дозволяло оперативно коригувати зміст програми відповідно до їхніх актуальних потреб.

Контрольний етап експерименту проводився у формі пост-тестування, тобто після завершення 12-тижневого курсу тренінгів було проведено повторне (контрольне) вимірювання рівня сформованості педагогічної техніки як в експериментальній (ЕГ), так і в контрольній (КГ) групах.

Слід зауважити, що для формувального експерименту повторно використовувалися ті ж методи та інструменти, що і на констатувальному етапі: педагогічне спостереження за уроками (за тими ж критеріями в «Карті спостереження»); повторне анкетування вчителів (самооцінка) та учнів; повторна експертна оцінка діяльності вчителів.

Результати контрольного етапу були піддані статистичному аналізу для порівняння динаміки змін в обох групах, що дозволило підтвердити ефективність розробленої експериментальної методики.

### ***3.2.2. Аналіз впровадження результатів експериментальної роботи***

Завершальний етап педагогічного експерименту був присвячений оцінці ефективності розробленої експериментальної методики формування педагогічної техніки, аналізу отриманих результатів та формулюванню практичних рекомендацій для впровадження.

Проведення контрольної діагностики відбувалося після завершення 12-тижневого формувального впливу на експериментальну групу (ЕГ), було проведено повторне комплексне оцінювання рівня сформованості педагогічної техніки в обох групах – експериментальній (ЕГ, N=8) та контрольній (КГ, N=8).

На етапі контрольної діагностики методами контролю стали:

- 1) повторне спостереження проведених уроків (32 уроки (по 2 на вчителя) із застосуванням ідентичної «Карти спостереження», що використовувалася на констатувальному етапі);
- 2) повторне анкетування – учителі та учні повторно заповнили ті ж анкети, що й на початку дослідження.

Також була проведена повторна експертна оцінка, де незалежні експерти повторно оцінили діяльність педагогів. Отримані дані були піддані ретельному кількісному та якісному аналізу, використовувалися методи математичної статистики (t-критерій Стюдента) для підтвердження вірогідності змін (див. Додаток Е).

Ключові результати репрезентовані нами через динаміку в ЕГ: спостерігалось значне позитивне зростання середніх балів за всіма критеріями педагогічної техніки. Особливо помітно покращилися показники

емоційно-регулятивного критерію та якості невербальної комунікації (демонстрація вправ, жести).

Динаміка в КГ представлена тим, що в контрольній групі зміни були мінімальними та статистично незначущими, що підтверджує відсутність суттєвого прогресу без цілеспрямованого тренінгу.

Порівняльний аналіз засвідчує, що статистично підтверджена суттєва різниця між кінцевими результатами ЕГ та КГ доводить ефективність розробленої методики (див. В 5).

Табл.3.1.

Порівняльна динаміка середніх балів рівня педагогічної техніки  
(до/після експерименту)

| <i>Група</i>          | <i>Середній бал<br/>(Констатув. етап)</i> | <i>Середній бал<br/>(Контрольн. етап)</i> | <i>Приріст балів</i> |
|-----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
| Експериментальна (ЕГ) | 2,85                                      | 4,1                                       | +1,25 (суттєвий)     |
| Контрольна (КГ)       | 2,90                                      | 3,0                                       | +0,1 (незначний)     |

Завершальний етап включав формулювання висновків та розробку практичних рекомендацій для подальшого впровадження результатів дослідження.

Експериментально доведено, що цілеспрямована програма тренінгів є ефективним засобом формування педагогічної техніки вчителів фізичної культури.

Цінність проведеного дослідження також у його впровадженні, адже результати дослідження та розроблена програма тренінгів передані до адміністрації Чернівецького ліцею №19 імені Ольги Кобилянської та Чернівецького ліцею № 17 «Успіх» для використання в системі внутрішкільного підвищення кваліфікації та, зокрема, педагогічної майстерності. Також розроблено методичні рекомендації для їх проведення.

Таким чином, завершальний етап експерименту підтвердив гіпотезу дослідження та довів практичну цінність розробленої методики.

### **3.3. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо формування педагогічної техніки**

Практичні рекомендації щодо формування педагогічної техніки як основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури розроблено з урахуванням результатів експериментального дослідження, проведеного на констатувальному та формувальному етапах, які засвідчили наявність суттєвих труднощів у сформованості окремих компонентів педагогічної техніки у майбутніх і практикуючих учителів фізичної культури. Зокрема, результати констатувального експерименту виявили недостатній рівень володіння вербальними й невербальними засобами педагогічного впливу, фрагментарність застосування прийомів педагогічної саморегуляції, а також низький рівень усвідомленої рефлексії власної професійної діяльності.

У зв'язку з цим формування педагогічної техніки доцільно здійснювати як цілеспрямований, поетапний процес, що передбачає поступовий перехід від усвідомлення значущості педагогічної техніки до її системного використання у професійній діяльності. Результати формувального експерименту підтвердили ефективність інтегрованого підходу до розвитку педагогічної техніки, який поєднує психолого-педагогічну підготовку, методичне вдосконалення та розвиток особистісно-професійних якостей учителя фізичної культури.

З огляду на виявлені на констатувальному етапі недоліки у сфері педагогічного мовлення, практична підготовка вчителів фізичної культури має передбачати систематичну роботу над удосконаленням мовленнєвої техніки як провідного інструменту педагогічного впливу. Експериментальні дані засвідчили, що нечіткість інструкцій, монотонність мовлення та відсутність інтонаційної виразності негативно впливають на організованість і дисциплінованість учнів під час уроків фізичної культури. У зв'язку з цим доцільно впроваджувати спеціальні вправи (див. Додаток Г 3), спрямовані на розвиток дикції, темпоритмічної організації мовлення, інтонаційної гнучкості та логічної структурованості педагогічних повідомлень. Особливу увагу

варто приділяти формуванню вміння лаконічного інструктування, що відповідає умовам рухової діяльності та обмеженості часу на пояснення навчального матеріалу.

Результати формувального експерименту підтвердили, що поєднання словесного пояснення з показом рухових дій, а також використання образних мовленнєвих конструкцій сприяє кращому розумінню навчальних завдань учнями та підвищує ефективність навчального процесу. У цьому контексті доцільно рекомендувати включення до змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури спеціальних занять, орієнтованих на розвиток мовленнєво-рухової координації.

Аналіз результатів експериментального дослідження засвідчив, що значна частина респондентів на початковому етапі демонструвала недостатній рівень володіння невербальними компонентами педагогічної техніки. Зокрема, спостерігалися труднощі у використанні зорового контакту, неузгодженість жестів із мовленням, статичність пози та нераціональне використання простору спортивного залу. У зв'язку з цим у процесі професійної підготовки доцільно систематично формувати вміння свідомого використання невербальних засобів педагогічного впливу як чинника підвищення педагогічної виразності та керованості навчального процесу.

Ефективним засобом розвитку невербальної педагогічної техніки, що підтверджено результатами формувального етапу експерименту, є застосування відеоаналізу педагогічної діяльності. Перегляд та обговорення відеозаписів власних уроків сприяє усвідомленню індивідуальних особливостей невербальної поведінки, виявленню стереотипних помилок і формуванню навичок їх цілеспрямованої корекції. Доцільно рекомендувати використання цього методу як у процесі педагогічної практики студентів, так і в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Результати констатувального експерименту також засвідчили недостатню готовність учителів фізичної культури до ефективного

реагування на нестандартні педагогічні ситуації, що виникають у процесі уроку, зокрема конфліктні взаємодії, порушення дисципліни або зниження мотивації учнів. У зв'язку з цим доцільно рекомендувати активне використання тренінгових форм роботи, рольових імітаційних вправ та моделювання педагогічних ситуацій, максимально наближених до реальних умов професійної діяльності.

Формувальний експеримент показав, що систематичне залучення вчителів до аналізу та розігрування педагогічних ситуацій сприяє розвитку педагогічної гнучкості, здатності до імпровізації та впевненості у власних професійних діях. Це, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень педагогічної майстерності та якість навчально-виховної взаємодії з учнями.

Важливим результатом експериментального дослідження стало виявлення проблем у сфері психофізичної саморегуляції вчителів фізичної культури, що проявлялися у швидкій втомлюваності, емоційній напрузі та зниженні педагогічної ефективності наприкінці навчального дня. У зв'язку з цим доцільно рекомендувати включення до системи професійної підготовки та післядипломної освіти спеціальних методик, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції емоційного стану, управління стресом і підтримання оптимального рівня працездатності.

Результати формувального експерименту підтвердили, що опанування елементарних технік дихальної регуляції, м'язової релаксації та психогігієнічних пауз сприяє підвищенню стресостійкості вчителя фізичної культури та позитивно позначається на характері його педагогічної взаємодії з учнями. Застосування зазначених прийомів дозволяє знизити рівень емоційного напруження та забезпечити стабільність професійної поведінки в умовах підвищеного фізичного навантаження.

Аналіз результатів експерименту також засвідчив недостатній рівень сформованості рефлексивних умінь у більшості учасників дослідження на початковому етапі. Це обумовлює доцільність цілеспрямованого формування рефлексивної позиції вчителя фізичної культури як важливої складової

педагогічної техніки. Систематичний самоаналіз педагогічної діяльності, оцінювання ефективності використаних прийомів педагогічного впливу та усвідомлення власного професійного розвитку сприяють підвищенню рівня педагогічної майстерності.

Формувальний експеримент показав, що використання рефлексивних методів, зокрема ведення професійного щоденника, аналізу проведених уроків і обговорення педагогічних ситуацій у професійній групі, позитивно впливає на здатність учителів до усвідомленого вдосконалення власної педагогічної техніки.

Забезпечення наступності між теоретичною підготовкою та практичною діяльністю є ще однією важливою умовою ефективного формування педагогічної техніки. Результати експерименту підтвердили, що цілеспрямоване включення завдань, орієнтованих на розвиток педагогічної техніки, до змісту педагогічної практики сприяє більш стійкому закріпленню набутих умінь та їх перенесенню у реальні умови професійної діяльності.

У системі післядипломної освіти доцільно рекомендувати організацію методичних заходів, спрямованих на вдосконалення педагогічної техніки вчителів фізичної культури, зокрема майстер-класів, педагогічних студій, взаємовідвідування уроків і професійних обговорень. Результати формувального експерименту підтвердили, що такі форми роботи сприяють збагаченню професійного досвіду, формуванню індивідуального стилю педагогічної діяльності та підвищенню рівня педагогічної майстерності.

Узагальнюючи, слід зазначити, що розроблені та апробовані в ході експериментального дослідження практичні рекомендації щодо формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури довели свою ефективність і можуть бути використані в системі професійної підготовки майбутніх учителів, у процесі педагогічної практики, а також у післядипломній освіті. Їх реалізація забезпечує підвищення рівня педагогічної майстерності, оптимізацію навчально-виховного процесу та сприяє професійній

самореалізації вчителя фізичної культури в умовах сучасної школи (див. Додаток Д).

Подані вище практичні рекомендації орієнтовані на використання в системі професійної підготовки та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури і спрямовані на цілеспрямоване формування педагогічної техніки як базової складової педагогічної майстерності.

Формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури доцільно здійснювати на засадах інтеграції психолого-педагогічної, методичної та фізкультурно-спортивної підготовки, що забезпечує цілісність професійного розвитку педагога. У процесі фахової підготовки варто систематично включати вправи, спрямовані на розвиток культури педагогічного мовлення, чіткої дикції, тембральної виразності голосу, інтонаційної варіативності та логічної структурованості інструкцій, оскільки специфіка уроків фізичної культури вимагає лаконічності, точності й емоційної насиченості вербального впливу.

Особливу увагу слід приділяти вдосконаленню невербальних компонентів педагогічної техніки, зокрема постави, жестикуляції, міміки, зорового контакту та просторової організації взаємодії з учнями. Доцільним є застосування відеоспостереження та подальшого самоаналізу власної педагогічної діяльності, що дозволяє виявити неусвідомлювані помилки у невербальній поведінці та скоригувати стиль педагогічного впливу.

У процесі формування педагогічної техніки рекомендується систематично використовувати тренінгові методи, рольові та імітаційні вправи, моделювання типових і нестандартних педагогічних ситуацій, характерних для уроків фізичної культури. Це сприяє розвитку вмінь оперативного педагогічного реагування, керування емоційними станами учнів, а також формуванню впевненості у власних професійних діях.

Важливим напрямом є розвиток психофізичної саморегуляції вчителя фізичної культури, що передбачає опанування технік контролю емоційної напруги, стресостійкості та працездатності в умовах інтенсивної рухової

діяльності. Доцільно впроваджувати елементи дихальних вправ, аутотренінгу та психогігієнічних пауз, що забезпечує збереження професійного здоров'я педагога та підвищує ефективність педагогічного впливу.

З метою підвищення рівня педагогічної майстерності доцільно формувати у вчителів фізичної культури навички рефлексивної діяльності, що передбачає систематичне осмислення результатів власної педагогічної взаємодії, аналіз труднощів та досягнень у роботі з учнівським колективом. Ефективним є ведення професійного щоденника, у якому фіксуються спостереження за динамікою педагогічної техніки, рівнем комунікативної взаємодії та навчально-виховними результатами.

Рекомендується забезпечувати наступність між теоретичною підготовкою та педагогічною практикою шляхом цілеспрямованого включення завдань, орієнтованих на розвиток педагогічної техніки, у зміст практичних занять і педагогічної практики. Це сприятиме перенесенню набутих умінь у реальні умови освітнього процесу та їх закріпленню в професійній діяльності.

У системі післядипломної освіти доцільно організовувати методичні семінари, майстер-класи та взаємовідвідування уроків, спрямовані на обмін ефективними прийомами педагогічної техніки, аналіз індивідуальних стилів педагогічної діяльності та формування професійної спільноти вчителів фізичної культури. Це створює умови для безперервного професійного зростання та вдосконалення педагогічної майстерності.

Загалом реалізація зазначених рекомендацій забезпечує системний і поетапний характер формування педагогічної техніки вчителя фізичної культури, підвищує ефективність навчально-виховного процесу та сприяє професійній самореалізації педагога в умовах сучасної школи.

## ВИСНОВКИ

У процесі проведення дослідження в кваліфікаційній роботі нами здійснено комплексне теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку методики формування педагогічної техніки як ключової складової педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Проведене дослідження дозволило зробити наступні розгорнуті та обґрунтовані висновки:

У дослідженні розкриваються базові дефініції, спираючись на праці класиків та сучасних дослідників педагогіки (І.А. Зязюн, Н.В. Кузьміна, О.Я. Савченко та ін.), уточнено сутність понять «педагогічна майстерність» та «педагогічна техніка» у фаховій діяльності вчителя фізичної культури.

На основі аналізу праць провідних науковців було визначено, що педагогічна майстерність є інтегральною характеристикою особистості педагога, яка включає гуманістичну спрямованість, професійну компетентність, здібності та педагогічну техніку. Педагогічна майстерність розглядається як високий рівень оволодіння педагогічною діяльністю, що забезпечує творче застосування знань, умінь і навичок для ефективного вирішення навчально-виховних завдань. Вона є системною характеристикою особистості вчителя і включає гуманістичну спрямованість, професійні знання, педагогічні здібності та педагогічну техніку як інтегральний компонент.

Педагогічна техніка, у свою чергу, трактується як сукупність зовнішніх прийомів та засобів самоорганізації і взаємодії. Особливість її прояву у вчителя фізичної культури полягає в домінуванні невербальних засобів комунікації (демонстрація вправ, жести) та необхідності забезпечення безпеки в умовах динамічного рухового режиму. Педагогічна техніка визначається як сукупність інструментів організації поведінки вчителя, що дозволяють гармонійно поєднувати внутрішній зміст його

діяльності із зовнішнім вираженням. Це конкретний інструментарій, необхідний для реалізації творчого потенціалу педагога.

Визначено структурні компоненти та критерії сформованості педагогічної техніки. Так, структура педагогічної техніки була систематизована у дві групи вмінь:

1) вміння керувати собою (саморегуляція психічних станів, управління увагою, володіння тілом)

2) вміння взаємодіяти (мовленнєва техніка, невербальна комунікація, організаційні вміння).

Для об'єктивної оцінки цих вмінь розроблено систему критеріїв: комунікативний (чіткість, виразність), організаційний (раціональне використання часу/простору, швидкість дій) та емоційно-регулятивний (самоконтроль, створення позитивного клімату).

Проаналізовано сучасний стан володіння педагогічною технікою вчителів фізичної культури сучасних освітніх закладів. На констатувальному етапі дослідження, проведеному на базі освітніх закладів м. Чернівці та Чернівецької області, зокрема, Чернівецького ліцею №19 імені Ольги Кобилянської, Чернівецького ліцею №17 «Успіх», Чернівецької гімназії №18, Динівецького ліцею Новоселицької міської ради та Міліївського ліцею Вижницької міської ради Чернівецької області, виявлено, що більшість педагогів (близько 90%) володіють педагогічною технікою на середньому та низькому рівнях. Найбільші труднощі спостерігаються у використанні невербальної комунікації (якість показу вправ), забезпеченні високої моторної щільності уроку та емоційній саморегуляції. Виявлено значну розбіжність між завищеною самооцінкою вчителів та об'єктивною оцінкою їхньої діяльності учнями та експертами.

Розроблено та експериментально апробовано методику формування педагогічної техніки у вчителів фізичної культури. Створено та проведено 12-тижневу програму тренінгів «Майстерність дії: Педагогічна техніка вчителя фізичної культури». Програма включала три модулі: саморегуляція,

вербальна/невербальна комунікація та організаційний менеджмент. Застосування активних методів (рольові ігри, відеоаналіз, майстер-класи) дозволило цілеспрямовано впливати на проблемні зони, виявлені на діагностичному етапі. Підтверджено ефективність експериментальної методики та доведено її практичну цінність.

Результати контрольного етапу експерименту продемонстрували суттєве позитивне зростання рівня сформованості педагогічної техніки в експериментальній групі (приріст середнього балу на 1,25 проти незначного приросту в контрольній групі). Це свідчить про високу ефективність запропонованої методики.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та мають вагоме практичне значення для вдосконалення системи підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів у сфері фізичного виховання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаренкова Л., Борецько Н., Юшко О. Технологія формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя : навч. посіб. Київ, 2020. 148 с.
2. Аналітичні матеріали щодо розвитку фізичного виховання у школах України (2019–2024). Київ : МОН України, 2024. 56 с.
3. Атаманюк З. М. Професійна майстерність учителя фізичної культури в умовах НУШ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я, 2022. № 2. С. 12–18. URL: <http://journals.urau.ua/>
4. Бех І. Д. Виховання особистості: підходи та принципи. Київ: Либідь, 2020. URL: <https://libedu.npu.edu.ua>
5. Білецька Г. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Проблеми сучасної педагогічної освіти, 2023. № 71. С. 115–121. URL: <https://www.culturehealth.org>
6. Бобриньова М. О. Педагогічна техніка як складова педагогічної майстерності. Педагогіка формування творчої особистості, 2021. № 76. С. 22–27. URL: <https://pbsu.edu.ua/journal/>
7. Бугрим В. Методика навчання фізичної культури у закладах освіти : навч. посіб. Київ : Освіта, 2021. 212 с.
8. Васянович Г. Педагогічна етика : навч.-метод. посіб. Львів : Норма, 2021. 344с.
9. Ващенко Л. М. Психологія і педагогіка: Навчальний посібник. Чернівці: Рута, 2008. 360 с.
10. Вознюк О. В., П'ятакова Г. П. Педагогічна техніка викладача: теорія та практика. Київ: КНЕУ, 2020. URL: <https://repository.kneu.edu.ua>
11. Волкова Н. П. Педагогіка: Навчальний посібник. Київ: Академія, 2007. 616 с.

12. Воробей В. В. Професійно значущі якості вчителя фізичної культури. Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я, 2020. № 3. С. 77–83. URL: <https://journals.uran.ua>
13. Вчитель фізичної культури в НУШ: методичні рекомендації. Київ : МОН України, 2023. URL: <https://mon.gov.ua>
14. Гончаренко Н. О. Педагогічна техніка та компетентнісний підхід у професійній підготовці вчителя : монографія. Київ : Вища школа, 2022. 220 с.
15. Гриньова М. В. Професійний розвиток учителя фізичної культури в умовах реформування освіти. Полтава: ПНПУ, 2022. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua>
16. Дмитренко С. В. Теорія і методика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2006. 112 с.
17. Дослідження з формування компетентностей учителя фізичної культури : збірник наук. праць. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 210 с.
18. Дяченко О. О. Психологічні засади педагогічної техніки. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2021. № 1. С. 33–40. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua>
19. Жигайло Н. І. Комунікативна компетентність учителя фізичної культури. Педагогічна освіта: теорія і практика, 2022. № 33. С. 118–125. URL: <https://journals.nubip.edu.ua>
20. Журба К. О. Психолого-педагогічні умови розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів. Наука і освіта, 2021. № 10. С. 41–48. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua>
21. Журнал «Фізичне виховання в школі». Добірка статей 2020–2024 рр. Київ : Освіта України, 2024.
22. Зайченко І. В. Педагогіка. Київ : Вища школа, 2021. URL: <https://library.kubg.edu.ua>
23. Замковий М. Історія розвитку фізичної культури в українській школі. Київ : Педагогічна думка, 2019. 160 с.

24. Зимівець Н. В. Формування педагогічної техніки у студентів факультету фізичного виховання. Наукові записки ЦДПУ, 2020. № 178. С. 99–105. URL: <http://dspace.cuspu.edu.ua>
25. Іваній І. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Педагогічна освіта. 2025. № 1. С. 112–119.
26. Іванова Л. О. Емоційна компетентність учителя фізичної культури. Педагогічні науки: реалії та перспективи, 2023. № 85. С. 67–73. URL: <http://chasopys.psu.edu.ua>
27. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти (2020–2025). Київ : МОН України, 2025. 64 с.
28. Карпенчук С. Теорія і методика виховання: навч. посібник. Київ : Вища школа. 2005. 203 с.
29. Ковальчук В. І. Психолого-педагогічні аспекти діяльності вчителя фізичної культури : монографія. Київ : Академвидав, 2023. – 232 с.
30. Конох А. Ю. Техніка педагогічного спілкування вчителя фізичної культури. Освітологічний дискурс, 2021. № 4. С. 50–59. URL: <http://od.kubg.edu.ua>
31. Концепція «Нова українська школа». Київ : МОН України, 2016. 40 с.
32. Концепція розвитку фізичного виховання в закладах освіти. Київ : МОН України, 2022. 32 с.
33. Кочетов А. Педагогічні основи самовиховання. Київ, 2004. 276 с.
34. Кравченко О. В. Розвиток професійної компетентності вчителя фізичної культури в умовах сучасної освіти : монографія. Львів : ЛДУФК, 2022. 276 с.
35. Кремень В. Г. Освіта і наука в умовах суспільних трансформацій. Київ : Грамота, 2021. 416 с.
36. Круцевич Т. Ю. Методика навчання фізичної культури : підручник. Київ : Олімпійська література, 2020. 400 с.

37. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання в контексті Нової української школи. Київ : Олімпійська література, 2021. 348 с.
38. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 1. 424 с.
39. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Нова українська школа: сучасні підходи до фізичного виховання. 2021. URL: <https://nush.gov.ua>
40. Кузьменко О. Сучасні педагогічні технології у фізичному вихованні школярів. Педагогіка і психологія. 2023. № 3. С. 88–94.
41. Лавріненко О. Методика проведення уроку фізичної культури : навч.-метод. посіб. Київ : Генеза, 2022. 152 с.
42. Левків В. Професійно-педагогічні компетентності сучасного вчителя фізичної культури. Педагогічний дискурс. 2021. № 30. С. 55–61.
43. Лещенко М. П. Професійна етика і педагогічна техніка. Київ: Освіта, 2022. URL: <https://osvita.ua>
44. Литвиненко О. М. Індивідуалізація навчального процесу у фізичній культурі : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ, 2023. 196 с.
45. Литвиненко О. М. Технології формування педагогічної майстерності у вчителів фізкультури. Педагогічний альманах, 2023. № 50. С. 89–95. URL: <http://dspace.ksu.edu.ua>
46. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання. Харків : ОВС, 2002. 400 с.
47. Лях В. М. Професійна діяльність учителя фізичної культури в умовах сучасної школи : монографія. Львів : ЛДУФК, 2021. 214 с.
48. Мартиненко О. В. Психолого-педагогічні аспекти техніки викладання. Освітній простір України, 2020. № 19. С. 74–80. URL: <http://dspu.edu.ua>
49. Марчук Л. П. Професійно-педагогічна культура вчителя фізичної культури. Луцьк : ВНУ, 2021. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua>
50. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури (2021–2024). Київ: МОН України. URL: <https://mon.gov.ua>

51. Методичні рекомендації щодо організації уроків фізичної культури в умовах НУШ. Київ : МОН України, 2022. 48 с.
52. Міщенко Д. В. Самоменеджмент учителя як елемент педагогічної техніки. Гуманітарний вісник ДВНЗ, 2022. № 3. С. 55–60. URL: <http://dspace.donnu.edu.ua>
53. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» (НУШ). Київ : МОН України, 2021. 56 с.
54. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7–9 класи» (НУШ). Київ : МОН України, 2022. 68 с.
55. Москаленко Н. В. Професійна компетентність учителя фізичної культури: сучасні підходи. Дніпро: Інновація, 2023. 228 с.
56. Москаленко Н. В. Психолого-педагогічні аспекти діяльності вчителя фізичної культури : монографія. Київ : Академвидав, 2023. 232 с.
57. Навчальна програма з фізичної культури для 10–11 класів (рівень стандарту). Київ : МОН України, 2022. 42 с.
58. Огієнко І. Педагогічні засади розвитку особистості школяра. Київ : Наукова думка, 2020. 190 с.
59. Олійник М. О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні. Харків, 2023. 172 с.
60. Орестова Н. Методика формування практичних умінь у майбутніх учителів фізичної культури. Чернівці : ЧНУ, 2021. 140 с.
61. Оржевський С. П. Психолого-педагогічні чинники професійної підготовки вчителя фізкультури. Педагогіка і психологія професійної освіти, 2021. № 2. С. 43–51. URL: <https://pppo.edu.ua>
62. Основи професійної діяльності вчителя фізичної культури. За ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Освіта, 2020. URL: <https://schoollib.com.ua>
63. Павленко І. М. Педагогічна техніка та інноваційні методи у фізичній культурі : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 264 с.
64. Педагогічна техніка: теорія і практика. Київ : КНЕУ, 2022. URL: <https://repository.kneu.edu.ua>

65. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.
66. Постовий В. Сім'я і родинне виховання: концепція. Рідна школа. 2006. №11–12. С. 15-24.
67. Присяжнюк С. І. Професійна підготовка вчителя фізичного виховання в контексті НУШ. Педагогічні науки, 2022. № 91. С. 122–130. URL: <http://dspace.sspu.edu.ua>
68. Професійна підготовка вчителя фізичної культури : збірник наук. праць. Харків : ХДАФК, 2023. 220 с.
69. Савченко О. Я. Дидактика сучасної школи. Київ : Алатон, 2020. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>
70. Савченко О. Я. Педагогічна майстерність учителя : вибрані праці. Київ : Педагогічна думка, 2019. 216 с.
71. Савченко О. Я. Професійна компетентність педагога: сучасні підходи до формування : монографія. Київ : Слово, 2020. 296 с.
72. Сисоєва С. О. Педагогічна творчість і майстерність. Київ : Освіта, 2021. URL: <https://www.osvita.org.ua>
73. Сучасна методика викладання фізичної культури : матеріали семінарів. Одеса : УМО, 2023. 130 с.
74. Сущенко Л. П. Педагогічна майстерність у контексті сучасної освіти : теорія і практика. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 268 с.
75. Тимошенко Л. П. Формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ, 2020. 192 с.
76. Ткачівська І. М., Шандригось В. І., Яців Я. М. Сучасні підходи до організації фізичного виховання. Тернопіль : ТНПУ, 2024. 110 с.
77. Томенко О. А. Теорія і методика фізичного виховання школярів : сучасний вимір. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 240 с.
78. Томенко О. В. Методичні підходи до формування педагогічної техніки студентів факультету фізичного виховання. Науковий часопис НПУ, 2020. № 4. С. 69–76. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua>

79. Турчак А. В. Професійна діяльність учителя фізичної культури в умовах НУШ. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2022. № 5. С. 52–57. URL: <https://orcid.org>
80. Фізична культура: навчальна програма для 1–4 класів. МОН України, 2020. URL: <https://mon.gov.ua>
81. Фізична культура: навчальна програма для 5–6 класів НУШ. МОН України, 2022. URL: <https://mon.gov.ua>

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### АНКЕТИ ДЛЯ УЧНІВ ТА ВЧИТЕЛІВ

*Додаток А 1*

#### АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

##### «Оцінка уроків фізичної культури»

***Привіт, друже!***

***Просимо тебе допомогти нам покращити уроки фізичної культури.  
Будь ласка, дай чесні та щирі відповіді. Анкета повністю анонімна.***

***Інструкція: Обери варіант відповіді, який найбільше відповідає  
твоїй думці.***

1. Чи завжди тобі зрозуміло, що саме потрібно робити після того, як вчитель дає команду або пояснює вправу?

- Так, завжди все зрозуміло.
- Здебільшого зрозуміло, але іноді доводиться перепитувати або дивитися на інших.
- Ні, часто не зрозуміло.

2. Як ти вважаєш, чи вміє вчитель швидко організувати клас (наприклад, під час шикування, роздачі м'ячів)?

- А) Так, завжди все швидко і без хаосу.
- Б) Іноді бувають затримки і плутанина.
- В) Ні, організація займає багато часу.

3. Коли вчитель показує нову вправу, тобі зрозуміло, як її виконувати?

- Так, показ дуже чіткий і допомагає зрозуміти.
- Скоріше так, ніж ні.
- Ні, демонстрація не дуже допомагає.

4. Чи використовує вчитель жести або міміку, щоб показати тобі, як виправити помилку у вправі?

- Так, і це дуже допомагає.
- Іноді використовує, але я не завжди розумію.
- Ні, майже не використовує.

5. Який голос у вчителя під час уроку?

- Чіткий, впевнений, його завжди добре чути.
- Іноді занадто тихий або нерозбірливий.
- Часто кричить або говорить дуже голосно.

6. Чи відчуваєш ти себе в безпеці на уроці? Чи вчитель встигає за всіма слідкувати?

- Так, я відчуваю себе в безпеці, вчитель все контролює.
- Здебільшого так, але іноді буває страшно.
- Ні, здається, що вчитель не завжди встигає за всіма.

7. Чи подобається тобі, як проходять уроки фізичної культури загалом (організація, пояснення, атмосфера)?

- Так, дуже подобається.
- Скоріше подобається.
- Ні, зовсім не подобається.

***Дякуємо за твої відповіді!***

**АНКЕТА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**«Самооцінка рівня володіння педагогічною технікою»**

***Шановний колего!***

*Просимо Вас взяти участь в анонімному опитуванні, яке проводиться в рамках наукового дослідження. Ваші щирі відповіді допоможуть нам зрозуміти актуальний стан проблеми та розробити ефективні рекомендації для підвищення професійної майстерності.*

Інструкція: Оцініть наскільки Ви згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи шкалу: 1 – повністю не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – важко відповісти, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден.

| <b>№</b>                                               | <b>Твердження</b>                                                                                                 | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Блок 1. Комунікативні вміння (Зовнішня техніка)</b> |                                                                                                                   |          |          |          |          |          |
| 1                                                      | Мої команди та інструкції на уроці завжди чіткі та зрозумілі учням з першого разу.                                |          |          |          |          |          |
| 2                                                      | Я вмію змінювати гучність та інтонацію голосу залежно від педагогічної ситуації (команда, пояснення, зауваження). |          |          |          |          |          |
| 3                                                      | Я активно та ефективно використовую жести та міміку для корекції рухів учнів.                                     |          |          |          |          |          |
| 4                                                      | Я вважаю, що мої навички демонстрації фізичних вправ є достатніми та зрозумілими для учнів.                       |          |          |          |          |          |
| 5                                                      | Я легко підтримую візуальний контакт з усіма учнями протягом уроку.                                               |          |          |          |          |          |
| <b>Блок 2. Організаційні вміння (Зовнішня техніка)</b> |                                                                                                                   |          |          |          |          |          |
| 6                                                      | Я вмію швидко організувати учнів (шикування, перехід до іншого виду діяльності) без втрати часу.                  |          |          |          |          |          |

|                                                          |                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 7                                                        | Я раціонально використовую простір спортивної зали/майданчика під час уроку.                        |  |  |  |  |  |
| 8                                                        | Я вмію забезпечити високу моторну щільність уроку, мінімізуючи час простою учнів.                   |  |  |  |  |  |
| 9                                                        | Розподіл та збір спортивного інвентарю відбувається у мене швидко та організовано.                  |  |  |  |  |  |
| <b>Блок 3. Уміння керувати собою (Внутрішня техніка)</b> |                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 10                                                       | Я вмію зберігати спокій та контролювати свої емоції у стресових чи конфліктних ситуаціях на уроці.  |  |  |  |  |  |
| 11                                                       | Я легко мобілізую свою увагу та швидко реагую на непередбачувані ситуації (наприклад, травма учня). |  |  |  |  |  |
| 12                                                       | Я задоволений/задоволена своїм загальним рівнем володіння педагогічною технікою.                    |  |  |  |  |  |

*Додаток Б***ОПИТУВАЛЬНИКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ БЕСІД***Додаток Б 1***ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ БЕСІДИ****зі вчителями фізичної культури**

**Мета:** Визначити рівень самооцінки педагогів, зрозуміти їх труднощі й потреби у розвитку комунікативних, організаційних навичок і саморегуляції.

**Блок 1. Організаційно-комунікативні вміння (зовнішня техніка):**

- ✓ Які організаційні моменти уроку фізичної культури (наприклад, шикування, перехід до іншого виду діяльності, роздача інвентарю) викликають у Вас найбільші труднощі або забирають найбільше часу?
- ✓ Як Ви забезпечуєте миттєву увагу учнів у шумній спортивній залі чи на стадіоні? Чи використовуєте Ви спеціальні сигнали, окрім голосу?
- ✓ Наскільки, на Вашу думку, учням зрозумілі Ваші команди та інструкції з першого разу?
- ✓ Які невербальні засоби (жести, міміка, демонстрація) Ви найчастіше використовуєте під час уроку і наскільки вони ефективні?
- ✓ Як Ви підтримуєте дисципліну в класі, не застосовуючи підвищений тон чи постійні вербальні зауваження?

**Блок 2. Емоційно-регулятивні вміння (внутрішня техніка):**

- ✓ Наскільки легко Вам вдається зберігати спокій та самоконтроль під час напружених або конфліктних ситуацій на уроці (наприклад, суперечка між учнями, ігнорування правил безпеки)?
- ✓ Чи використовуєте Ви спеціальні прийоми або методи для зняття власного нервового напруження після складного уроку?
- ✓ Як Ви вважаєте, чи впливає Ваш емоційний стан на загальну атмосферу та мотивацію учнів до занять?

**Блок 3. Підвищення кваліфікації та розвиток:**

- ✓ Чи проходили Ви курси підвищення кваліфікації або тренінги, спрямовані саме на розвиток педагогічної техніки (наприклад, ораторське мистецтво, психологія спілкування, акторська майстерність)?
- ✓ Яку допомогу від адміністрації школи або методичних служб Ви б хотіли отримати для вдосконалення своїх технічних навичок?

**ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ БЕСІДИ**

*з адміністраціями шкіл (директорами, заступниками з НВР)*

**Мета:** отримати оцінку проблеми, зрозуміти пріоритети закладу щодо професійного розвитку педагогів та системність роботи в цьому напрямку.

**Блок 1. Оцінка діяльності вчителів:**

- За якими критеріями Ви оцінюєте ефективність уроків фізичної культури під час внутрішкільного контролю?
- Чи важливим, на Вашу думку, є рівень педагогічної техніки для вчителя фізичної культури порівняно з його предметними знаннями?
- Наскільки цінним є рівень володіння практичними вміннями й навичками організувати, комунікувати, володіти собою тощо для вчителя фізичної культури?
- Які основні скарги або зауваження Ви отримуєте від батьків чи учнів щодо роботи вчителів фізичної культури (якщо такі є)?
- Чи звертаєте увагу на якість готовності команд, демонстрацію, організацію простору у процесі організації фізичного виховання?

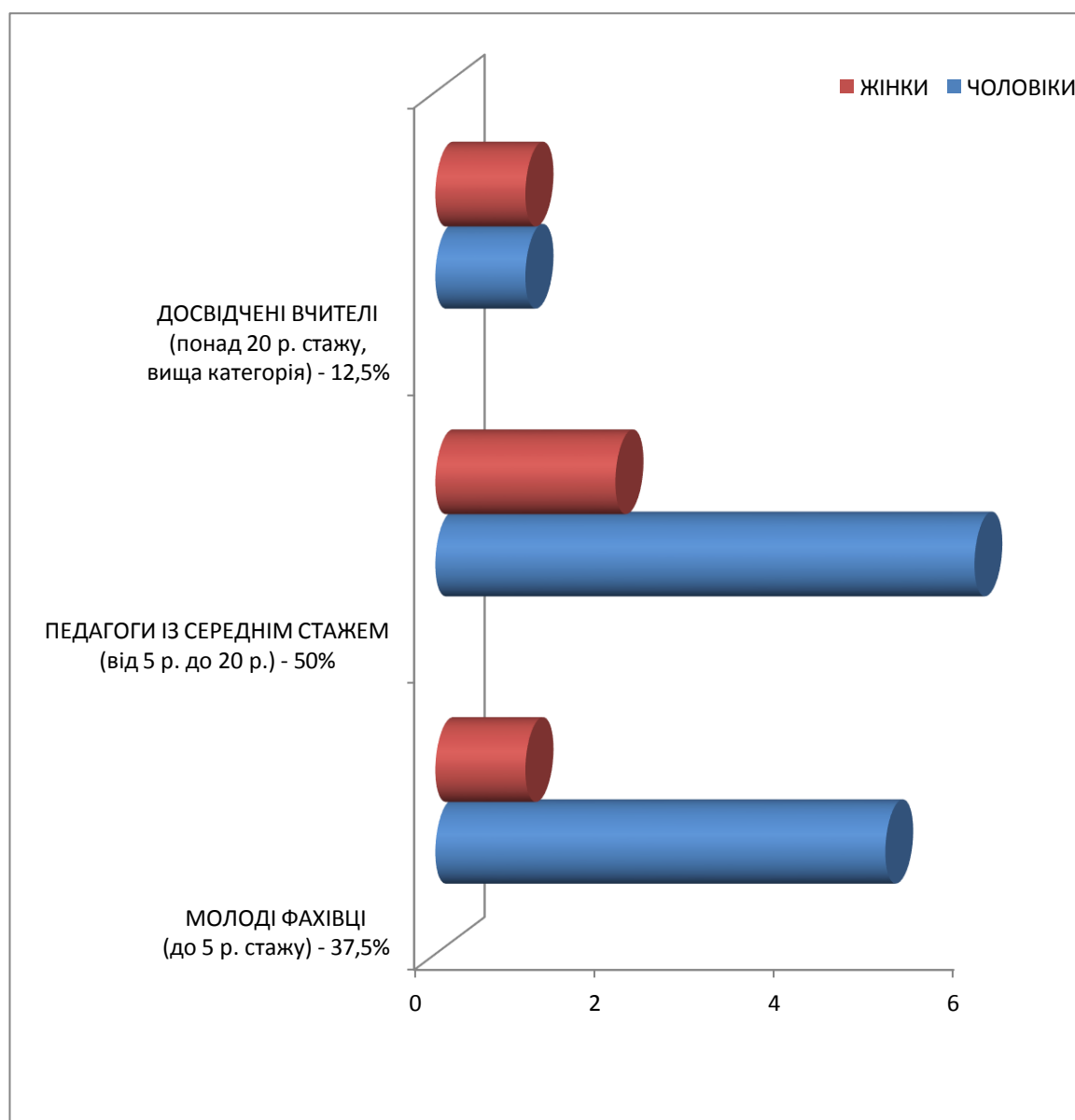
**Блок 2. Система професійного розвитку:**

- Чи існує у Вашому закладі освіти системний підхід до розвитку педагогічної майстерності вчителів фізичної культури?
- Чи виділяються кошти і час у школі на проведення внутрішнього всеобучу (майстер-класів, семінарів, тренінгів), спрямованого на розвиток комунікативних й організаційних умінь?
- Чи підвищується рівень методичної підготовки педагогів Вашого освітнього закладу, зокрема, через організацію практикумів з основ педагогічної техніки володіння собою?
- Які, на Вашу думку, існують бар'єри або проблеми у підвищенні рівня педагогічної техніки вчителів у Вашому закладі?
- Які шляхи вирішення проблеми низького рівня педагогічної техніки Ви бачите на рівні управління школою?

## ДІАГРАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

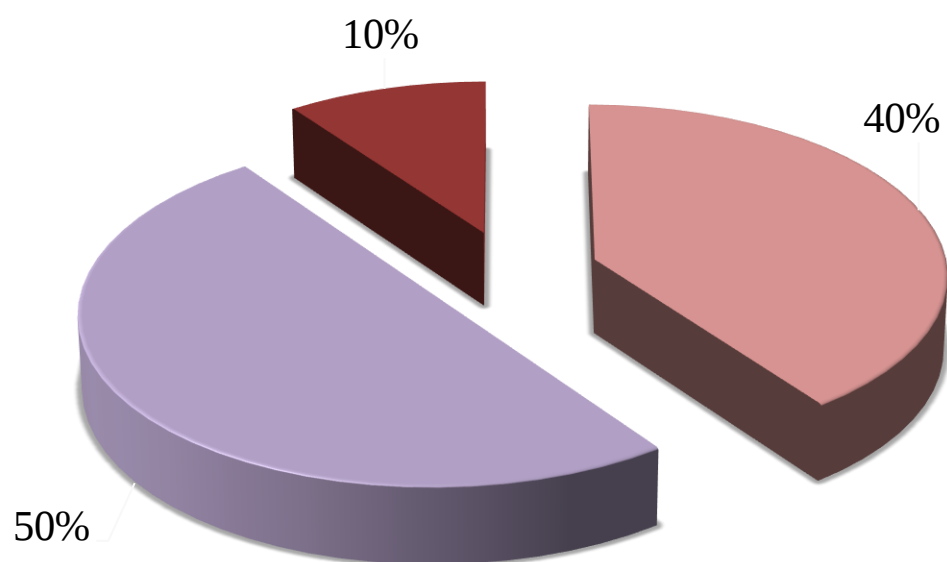
Додаток В 1

### КАТЕГОРІЇ ПЕДАГОГІВ - УЧАСНИКІВ ЕКСПЕРИМЕНТУ на визначення рівня розвитку педагогічної техніки (за віком та досвідом)



Додаток В 2

### КРУГОВА ДІАГРАМА з даними про розподіл учителів

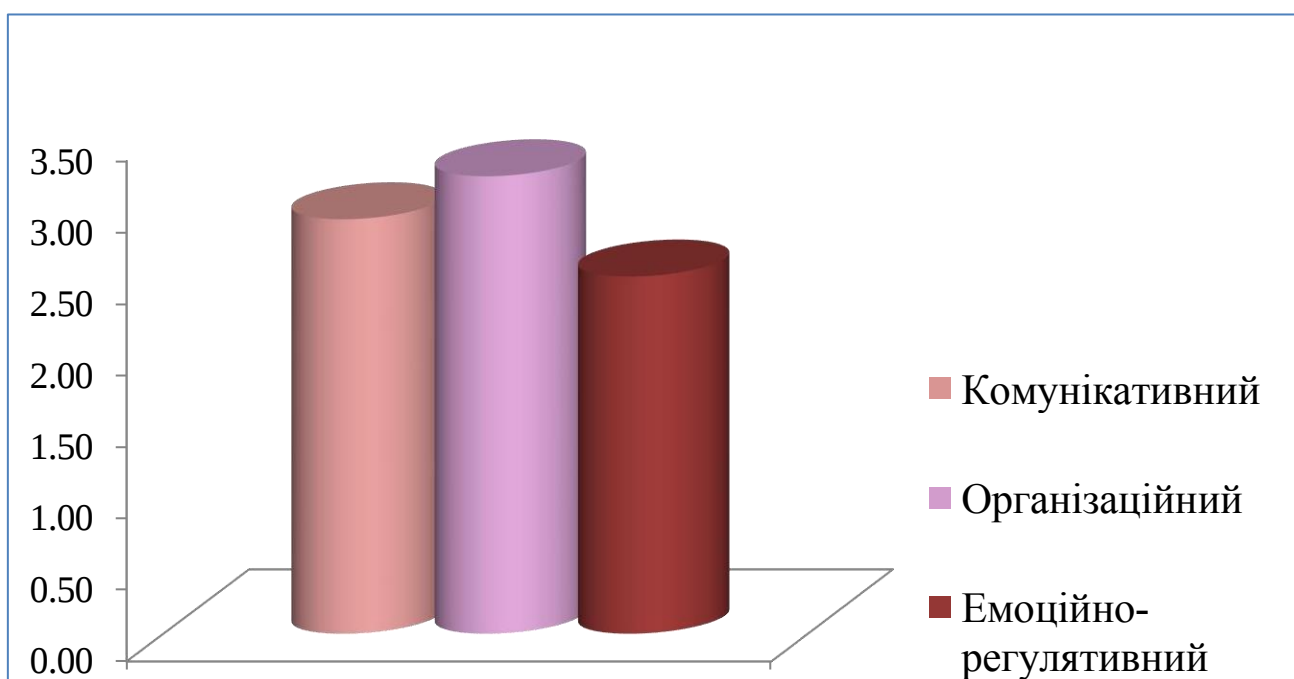
**за рівнями володіння педагогічною технікою**

■ Низький рівень

■ Середній рівень

■ Високий рівень

**СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ТА КРИТЕРІЇ**  
**сформованості педагогічної техніки**  
**у фахівців фізичної культури:**

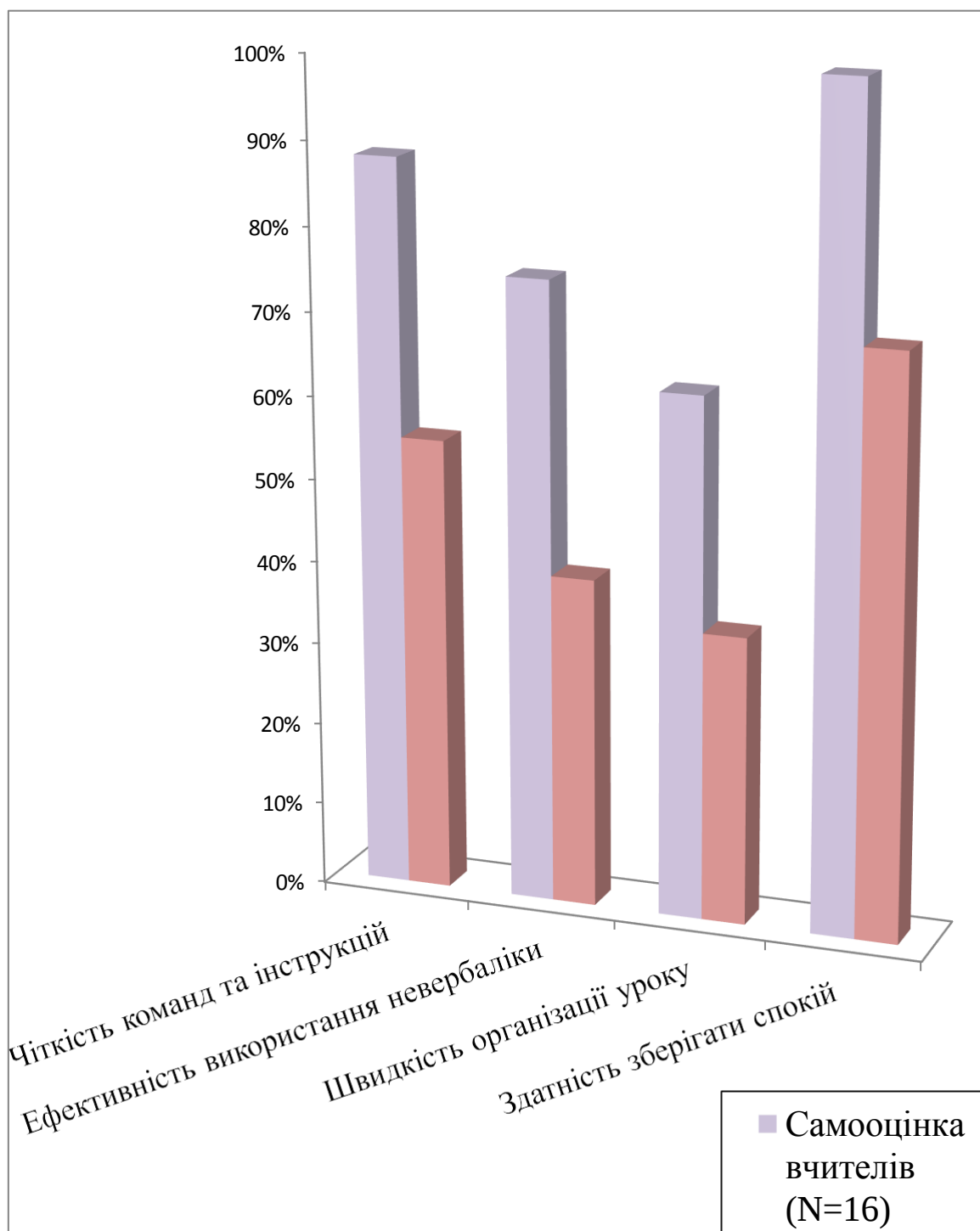


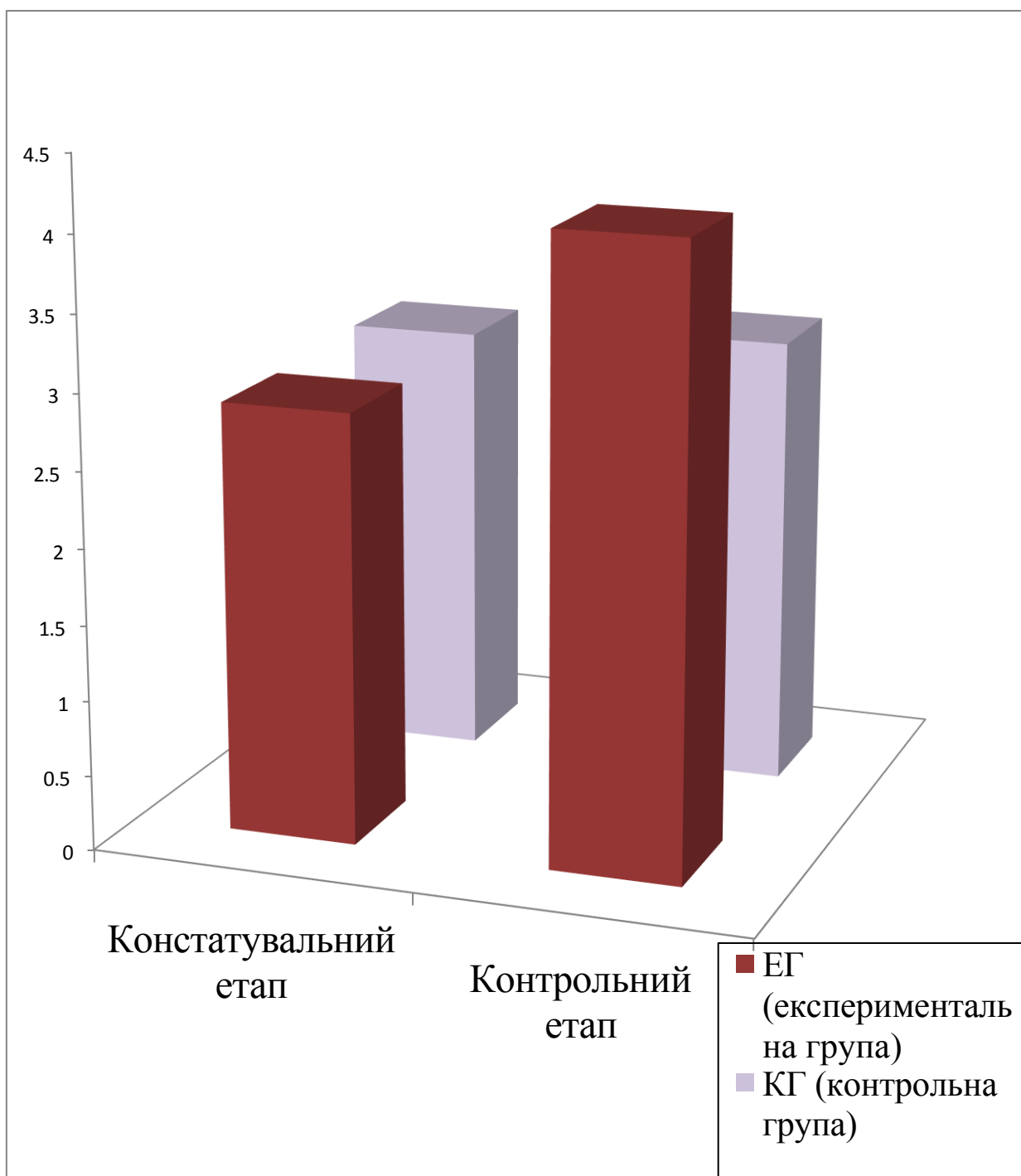
**Комунікативний – чіткість команд, інтонація, невербаліка**

**Організаційний – швидкість, раціональність, щільність уроку**

**Емоційно-регулятивний – самоконтроль, клімат**

**ПОРІВНЯННЯ САМООЦІНКИ ВЧИТЕЛІВ ТА ОЦІНКИ УЧНІВ**  
(у відсотках позитивних відповідей «Так, повністю згоден/згодна»)



**РЕЗУЛЬТАТИ ПРОВЕДЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ  
для удосконалення педагогічної техніки**

**ПРОГРАМА ТРЕНІНГІВ**

**«Майстерність в дії:**

**Педагогічна техніка вчителя фізичної культури»**

**Мета:** формування комунікативних, організаційних та емоційно-регулятивних компонентів педагогічної техніки.

**Тривалість курсу:** 12 занять (щотижня), загальна тривалість 18 годин.

**Формат:** Інтерактивні тренінги, майстер-класи, практичні вправи, відеоаналіз.

**Цільова аудиторія:** учителі фізичної культури (експериментальна група).

| <i>№ заняття</i> | <i>Тема модуля / Заняття</i>                                                          | <i>Зміст та ключові питання</i>                                                       | <i>Форми та методи роботи</i>                                                                  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модуль 1</b>  | <b>Основи внутрішньої техніки:<br/>Саморегуляція та емоційний інтелект (4,5 год.)</b> |                                                                                       |                                                                                                |
| 1                | Діагностика та самопізнання                                                           | Визначення індивідуального рівня стресу, аналіз типових емоційних реакцій на уроці.   | Вступна діагностика, психологічні тести, вправа «Колесо емоцій».                               |
| 2                | Техніки саморегуляції                                                                 | Методи управління стресом (дихальні вправи, медитація, фізичні розрядки).             | Практикум з антистресового дихання, аутогенне тренування, релаксація.                          |
| 3                | Мобілізація та увага                                                                  | Техніки швидкої мобілізації уваги та реакції. Управління увагою на уроці фізкультури. | Ситуаційні вправи, рольові ігри з імітацією кризових ситуацій.                                 |
| <b>Модуль 2</b>  | <b>Вербальна та невербальна комунікація (7,5 год.)</b>                                |                                                                                       |                                                                                                |
| 4                | Постановка голосу та мовлення                                                         | Дикція, артикуляція, інтонаційна виразність. Розробка системи команд.                 | Практикум з ораторського мистецтва, вправи на дихання та голос, аудіозапис мовлення учасників. |
| 5                | Ефективні інструкції                                                                  | Формування лаконічних, чітких інструкцій. Діалогічний підхід у спілкуванні.           | Моделювання уроку, розробка власних «банків» коротких інструкцій.                              |

|                 |                               |                                                                                         |                                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6               | Невербаліка в дії             | Використання міміки, жестів, пантоміміки. Візуальний контакт.                           | Вправи на розвиток акторської майстерності, «Зіпсований телефон» (невербальний варіант), відеоаналіз. |
| 7               | Мистецтво демонстрації        | Якість та естетичність показу фізичних вправ. Демонстрація як основний метод навчання.  | Майстер-клас від експерта, відпрацювання техніки показу типових вправ, взаємна оцінка.                |
| <b>Модуль 3</b> |                               | <b>Організаційний менеджмент уроку фізичної культури (6 год.)</b>                       |                                                                                                       |
| 8               | Оптимізація простору та часу  | Методи раціонального використання простору зали/стадіону. Потоковий та груповий методи. | Мозковий штурм, розробка схем розміщення інвентарю та учнів.                                          |
| 9               | Підтримка дисципліни          | Використання невербальних засобів та оптимальної дистанції для контролю класу.          | Рольові ігри з моделювання конфліктів, розбір кейсів порушень дисципліни.                             |
| 10              | Висока моторна щільність      | Методи мінімізації часу простою учнів. Техніка швидкої організації роботи з інвентарем. | Практикум з організації естафет та колового тренування.                                               |
| 11              | Комплексне заняття            | Узагальнення знань. Моделювання повноцінного уроку з акцентом на педагогічній техніці.  | Імітація уроку, експертна оцінка діяльності учасників.                                                |
| 12              | Підсумки та зворотний зв'язок | Аналіз прогресу, обговорення результатів, заключна діагностика.                         | Підсумкове анкетування, обмін враженнями, планування саморозвитку                                     |

## МАЙСТЕР-КЛАС

**для удосконалення педагогічної техніки вчителя фізичної культури**

**Тема: «Голос, жест, простір: інструменти майстерності вчителя фізичної культури»**

**Мета:** практичне вдосконалення ключових елементів педагогічної техніки (мовленнєвої виразності, невербальної комунікації та організаційних умінь) для підвищення ефективності та безпеки уроку фізичної культури.

**Цільова аудиторія:** учителі фізичної культури, студенти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)».

**Тривалість:** 90 хвилин.

| <i>№ з/п</i> | <i>Етап</i>                                                      | <i>Зміст діяльності</i>                                                                            | <i>Методичні інструменти</i>                                                  | <i>Час</i> |
|--------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1.</b>    | <b>ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП</b>                                       |                                                                                                    |                                                                               | 10 хв      |
| 1.1.         | Привітання та представлення                                      | Вправа «Сонечко» (невербальна версія): учасники передають емоцію лише жестами ланцюжком.           | Обмін емоційним станом.                                                       | 2 хв       |
| 1.2.         | Створення психологічного комфорту й емоційного настрою           | Творча вправа «Мої очікування»                                                                     | Виявлення уявних очікуваних результатів.                                      | 2 хв       |
| 1.3.         | Актуалізація проблеми                                            | Вправа «Зіпсований телефон» (невербальна версія): учасники передають рух по ланцюжку лише жестами. | Експрес-діагностика на виявлення проблем з чіткістю невербальної комунікації. | 3 хв       |
| 1.4.         | Мотивація діяльності: представлення мети й завдань майстер-класу | Вступна бесіда на тему: «Майстерність починається з техніки».                                      | Мотиваційна промова.                                                          | 3 хв.      |
| <b>2.</b>    | <b>ОСНОВНИЙ ЕТАП</b>                                             |                                                                                                    |                                                                               | 70 хв      |
| <b>2.1.</b>  | <b>Модуль 1: Голос як інструмент впливу</b>                      |                                                                                                    |                                                                               | 25 хв      |

|        |                                               |                                                                                                                                  |                                                  |       |
|--------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|
| 2.1.1. | Теорія                                        | Роль «командного голосу», інтонації, дикції на уроці.                                                                            | Міні-лекція.                                     | 5 хв  |
| 2.1.2. | Практикум                                     | Вправи на дихання, артикуляцію («Скоромовки на бігу»). Відпрацювання імперативних команд («Кроком руш!», «Стій!»).               | Активні вправи, робота в парах.                  | 20 хв |
| 2.2.   | <b>Модуль 2: Жест, міміка та демонстрація</b> |                                                                                                                                  |                                                  | 25 хв |
| 2.2.1. | Теорія                                        | Пантоміміка як основний метод навчання у фізичному вихованні.                                                                    | Приклади з методики фізичного виховання.         | 5 хв  |
| 2.2.2. | Практикум                                     | Вправа «Покажи вправу без слів»: учасники демонструють складні рухи. Взаємна корекція жестів.                                    | Рольова гра, використання спортивного інвентарю. | 20 хв |
| 2.3.   | <b>Модуль 3: Організаційний менеджмент</b>    |                                                                                                                                  |                                                  | 20 хв |
| 2.3.1. | Теорія                                        | Оптимізація простору та часу. Використання сигнальної системи.                                                                   | Розбір типових помилок.                          | 5 хв  |
| 2.3.2. | Практикум                                     | Моделювання ситуації «Хаос в залі»: учасники мають швидко організувати групу за допомогою сигналів та раціонального переміщення. | Імітаційна гра, секундомір.                      | 15 хв |
|        | <b>ПІДСУМКОВИЙ ЕТАП</b>                       |                                                                                                                                  |                                                  | 10 хв |
| 2.2.   | Рефлексія                                     | Обговорення на тему: «Що нового я дізнався про себе та свою техніку?».                                                           | Фітбек: зворотний зв'язок від учасників.         | 5 хв  |
| 2.3.   | Підведення підсумків                          | Узагальнення ключових ідей. Надання методичних рекомендацій.                                                                     | Мотиваційне слово тренера.                       | 5 хв  |

**Додаток Г 3**

**ВПРПАВИ для підвищення ефективності застосування педагогічної техніки в практиці сучасного вчителя фізичної культури**

## 1. Вправи на керування емоціями

Граючи певну роль у процесі спілкування і водночас розв'язуючи поставлені завдання, ми ретельно продумуємо власний образ. Він часто може не збігатися з нашим власним Я і не давати нам змоги проявити справжні наміри. Що необхідно врахувати, щоб спілкування було ефективним і під час нього ми керували своїми емоціями?

### *Вправа на приховування думок*

Не завжди потрібно показувати і виражати свої істинні почуття. Для цього спробуйте зовсім не думати про те, що хочете приховати від інших. На «передньому плані» мають бути думки, які дають вам змогу сформувати потрібний образ.

### *Вправа на приховування емоцій*

Оберіть улюблену пісню (або декілька) – саме ту, яка захоплює вас найбільше. Вивчіть її та співайте. Важливо, щоб під час співу ви пережили всі емоції, які захопили вас під час виконання цієї пісні співаком. Навчіться співати пісню так, щоб ви зберігали спокій і пісня не викликала емоцій.

### *Вправа на демонстрування лояльності*

Якщо ви переживаєте негативні емоції до певних людей, намагайтеся якомога більше спілкуватися з ними, аби ні в кого не з'явилася підозра, що ви їх не сприймаєте.

### *Вправа на приховування збентеження*

Якщо є люди, у присутності яких ви розгублюєтеся, бентежитесь, – це чудова нагода потренувати волю та артистизм. Частіше спілкуйтеся з ними. Головна умова – ваша поведінка має бути вільною, упевненою, невимушеною. І в жодному разі не нахабною, задерикуватою.

### *Вправа на заспокоєння*

## 2. Вправи на розвиток артикуляції та дикції

За допомогою вправ на розвиток артикуляції та дикції укріплюють м'язи гортані, корегують дефекти мовлення, унаслідок чого воно стає чітким. Такими вправами послуговуються актори та диктори.

### *Вправа «Артикуляційна гімнастика»*

Перед мовленням бажано розтерти долоні рук та кінчики вух, що сприятиме поліпшенню кровообігу.

### *Вправи для язика*

«Покусування» – інтенсивно покусувати язик протягом 1-2 хв. від кінчика до кореня і в зворотному напрямку.

«Позіхання тигра» – зачепіть кінчик язика за нижні зуби, вигніть його дугою та швидко порухайте ним. Щелепи при цьому мають бути зафіксовані.

«Проколювання» – кінчиком язика по черзі із силою «проколюйте» щоки.

«Кругові обертання» – обертайте язик за зімкнутими губами 8 разів в один бік, потім – в інший. Виконуйте ці вправи із зіпленими зубами.

«Голочка-лопатка» – якомога далі висувайте язик із гострим кінчиком, потім втягуйте його назад до ротової порожнини, розслабляючи, наче роблячи з нього лопатку.

«Цокання» – імітуйте язиком ритмічне цокання коня.

«Прилипання» – широкою спинкою язика, «відліплюючи» її від піднебіння, вимовляйте звук «е-е-е».

#### *Вправи для губ*

«Почісування» – губами повільно «почісуйте» зуби вліво-вправо, угору-вниз.

«Кругові обертання» – зімкнуті губи зберіть у трубочку і обертайте по 8 разів у різні сторони.

«Сумно – весело» – широко усміхніться, а потім складіть губи трубочкою. Виконуйте вправу десять пазів поспіль.

#### *Вправи для гортані*

«Полоскання» – закиньте назад голову, беззвучно імітуйте полоскання горла.

«Позіхання» – якщо голосові зв'язки напружені, від душі позіхніть декілька разів.

#### *Вправа «Заповніть середину»*

Поєднайте в оповідь два непов'язаних між собою речення, наприклад: «Далеко на острові відбулося виверження вулкану...» і «тому наша кішка сьогодні залишилася голодною»; «Вулицею проїхала вантажівка...» і «тому в Діда Мороза борода зелена»; «Мама купила на базарі рибу...» і «тому ввечері довелося запалювати свічки». Час виконання обмежений (приблизно 2-3 хв.), в оповіданні має бути не більше 7 речень.

#### *Скоромовки*

Для виконання вправи необхідні корок або грецький горішок та перелік скоромовок. Корок або горішок затисніть зубами і починайте повільно промовляти скоромовки, а потім нарощуйте темп:

*Бабин біб розцвів у дощ, буде бабі біб на борщ.*

*Ходить посмітюха по смітничку зі своїми посмітюшенятами.*

*Улас у нас, Панас – у вас.*

*Босий хлопець сіно косить, роса росить ноги босі.*

*У нас погода розмокروطогодилася.*

*Ти малий скажи малому, хай малий малому скаже: хай малий теля прив'яже.*

Промовляйте ці скоромовки, прибравши корок або горішок. Вправу треба виконувати двічі на день по 7 хв.

Вправи на розвиток пластики, міміки і координацію рухів

*Вправа на зняття напруження м'язів*

Станьте прямо. Зосередьте увагу на правій руці та напружте її щосили. Через декілька секунд розслабте руку. По черзі зробіть вправу з лівою рукою, ногами, шиєю і попереком.

*Вправа «За склом»*

Вправу слід виконувати перед глядачами. Уявіть, що ви знаходитися за склом і вас зовсім не чути. За допомогою жестів та пластики спробуйте передати інформацію. Глядачі мають відгадати, про що саме ви говорите.

*Вправа «Змія»*

Уявіть, що одна ваша рука – це гілка дерева, а друга – змія. Покажіть, як змія виконує такі дії: повзе погілці; гріється на сонечку; відчула здобич; готується до нападу тощо.

*Вправа «Давня східна забава»*

Правою рукою швидко поплескайте себе по животу, лівою – повільно гладьте себе по голові. Потім навпаки: лівою рукою швидко плескайте по животу, а право – повільно гладьте по голові. Потім правою повільно гладьте живіт, а лівою – швидко плескайте себе по голові. І навпаки: лівою повільно гладьте живіт, а правою – швидко плескайте себе по голові.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**щодо використання невербальних засобів взаємодії**

1. Застосовуйте під час уроку «відкриті» жести та пози.
2. Стежте за тим, щоб ваші долоні були відкриті, не напружені.
3. Віддавайте перевагу енергійним і помірним жестам.
4. Зважте, що жести мають збігтися зі змістом і часом мовлення, а також відповідати смислу тієї фрази чи слова, які вони підсилюють.
5. Для того, щоб справити враження, переконати або довести щось, використовуйте жести, спрямовані від корпусу тіла – помах руки вбік, а також «рубані» жести: вони засвідчують упевненість у собі.
6. Зосередьте увагу учасників спілкування на повідомленні, склавши долоні «пірамідкою».
7. Уникайте надмірного жестикулювання.
8. Застосовуйте жести вище рівня талії: у іншому разі жести сприйматимуть як прояв невпевненості та розгубленості.
9. Очистіть простір від зайвих речей, що створюють бар'єри у спілкуванні: стіл, стілець тощо.
10. Посміхайтесь!

**ФОТОМАТЕРІАЛ**

**уроків та позакласних заходів із ФК, проведених  
учасниками педагогічного експерименту – вчителями  
базових для експерименту освітніх закладів:**



**КОМАРІ АЛЬБЕРТ АЛЬБЕРТОВИЧ – учитель фізичної культури  
Чернівецького ліцею № 17 «Успіх», головний секретар Асоціації  
Боксу та кікбоксингу Чернівецької обл.**





**КОЛАБСЬКИЙ МИКОЛА ІВАНОВИЧ – учитель фізичної культури  
Чернівецького ліцею № 19 ім. Ольги Кобилянської**





**ЗБІХЛІ ВІТАЛІЙ ІВАНОВИЧ – учитель фізичної культури  
Чернівецької гімназії № 18**

