
УДК: 371.13:796

Олександр СОЛТИК,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОСНОВІ ЗБІЛЬШЕННЯ АРСЕНАЛУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

У статті розглядається роль та значення у професійній діяльності вчителя фізичної культури наявного у нього арсеналу фізичних вправ. Обґрунтовано залежність показників моторної і загальної щільності уроку, мовленнєвої і функціональної самовіддачі вчителя фізичної культури, змістового наповнення уроку від обсягу фізичних вправ, якими він володіє. У процесі професійної підготовки пріоритетними виділено ті фізичні вправи, якими має володіти майбутній учитель фізичної культури, для успішної реалізації інваріативної частини навчальної програми з фізичної культури. Серед найбільш важливих методів формування рухового арсеналу у майбутнього вчителя фізичної культури відмічаються: методи слова, наочного сприйняття та метод вправляння.

Ключові слова: фізичні вправи, професійна надійність, вчитель фізичної культури, професійна підготовка.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Удосконалення професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є одним із важливих завдань вищої школи, спрямованих на покращення кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту та підвищення

© Солтик О.

якості професійної діяльності фізкультурних педагогів. Поряд із необхідністю оволодіння у процесі професійної підготовки сукупності фахових знань, умінь та навичок, формування відповідних компетентностей, специфікою навчання майбутніх вчителів фізичної культури є збільшення власного арсеналу фізичних вправ. Організація професійної підготовки, спрямованої на збагачення рухового багажу майбутньої фізкультурного педагога, повинна здійснюватись із врахуванням особливостей професійної діяльності, із врахуванням вимог до фахівця, обумовлених сьогоденням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Зважаючи на те, що фізична вправа є головним засобом фізичного виховання, у науковій літературі питанням, присвяченим вивченню фізичних вправ, удосконаленню технічних елементів, вивченню різних рухових елементів та рухових дій тощо відводиться значна увага. Водночас, під час професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури навчають того, як правильно застосовувати фізичні вправи при вирішенні різних освітніх завдань. У той же час недостатньо звертається увага на формування арсеналу фізичних вправ у самого вчителя.

Разом із тим потреба у наявності достатнього рухового арсеналу відображена у дослідженнях багатьох вчених. Так, Ю. Зайцева вказує на специфіку професійної діяльності вчителя фізичної культури, що відображається у наявності рухового компонента, пов'язаного із виконанням фізичних вправ разом із групою, демонстрацією і показом виконання, забезпеченням страховки тощо [3].

С. Переверзева, В. Марчик [7] відносять здатність виконувати фізичні вправи до специфічних умінь учителя фізичної культури. Причому автори продуктивність і ефектність навчальної діяльності школярів тісно пов'язують із правильністю показу вчителем тієї або іншої вправи. Також виконання фізичних вправ, зокрема правильність технічної структури руху, впливає на формування рухових умінь вчителя фізичної культури [8].

Оволодіння різними фізичними вправами і здатність їх застосовувати у навчальному процесі іншими науковцями віднесено до змісту

професійно-педагогічної культури вчителя фізичної культури [2]. Для забезпечення можливості показу фізичних вправ С. Гаркуша зазначає важливість наявності у вчителя фізичної культури високого рівня розвитку фізичних якостей і підтримання їх на належному рівні у процесі професійної діяльності [1].

Наявність у фізкультурного педагога широкого арсеналу фізичних вправ, поряд з їх простотою за координаційної структурою і доступністю, відіграють важливе значення під час забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки [5]. Володіння належним арсеналом рухових умінь допомагає вчителю фізичної культури у здійсненні професійної діяльності, зокрема не розгублюватись у різних непередбачуваних ситуаціях, вчасно здійснювати потрібні педагогічні дії, для вирішення складних завдань [6].

Незважаючи на вагому роль рухового арсеналу у професійній діяльності вчителя фізичної культури, питання, пов'язані з оволодінням фізичними вправами майбутнім вчителем фізичної культури у процесі професійної підготовки, не знайшли належного висвітлення.

З огляду на це **метою нашої статі** стало обґрунтування процесу формування арсеналу фізичних вправ майбутнього вчителя фізичної культури у процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як зазначалось вище фізична вправа виступає основним засобом фізичної культури і допомагає забезпечити рухову активність людини. До фізичної вправи відносять не всі рухові дії людини, а лише ті, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання, сформовані і організовані за певними закономірностями. Кількість фізичних вправ, які використовуються у фізичному вихованні, є надзвичайно великою. Фізичні вправи мають різні класифікації і поділи на групи в залежності від критерію, який покладено в основу класифікації. Так, вправи можуть поділятися на групи залежно від: кількості м'язів, які використовуються при виконанні вправи та їх локалізації; енергетичних витрат; домінування розвитку певної фізичної якості; тривалості виконання. Окрім того, розрізняють вправи на місці і в русі; вправи, які виконуються самостійно, або у парах, чи у групі. Також фізичні вправи

різняться за біомеханічною структурою виконання, положенням тіла, просторово-часовими характеристиками тощо. На теперішній час відсутня класифікація вправ, яка б повністю враховувала усі зазначені особливості.

Велика кількість вправ, їх різнобічний вплив на організм учня стає важливим інструментом в руках вчителя фізичної культури. Знання про фізичні вправи, уміння їх показати, доступно пояснити, правильно застосовувати суттєво підвищують професійну майстерність майбутнього вчителя фізичної культури. Водночас удосконалення фізичної підготовки на основі диверсифікації та збільшення арсеналу фізичних вправ є важливою педагогічною умовою формування професійної надійності майбутнього вчителя фізичної культури.

Так, майбутній вчитель фізичної культури, який володіє великим арсеналом фізичних вправ, спроможний краще організувати урок з фізичної культури. Збільшення різних фізичних вправ викликає підвищений інтерес і зацікавленість до їх виконання з боку учнів. Значний руховий потенціал майбутнього вчителя дозволяє йому краще підібрати потрібні вправи для учнів із врахуванням їх фізичних можливостей, віку і статі.

Окрім того, збільшення арсеналу фізичних вправ позитивно відображається на формуванні низки компетентностей, якими характеризуємо професійну надійність майбутнього вчителя фізичної культури.

Так, насамперед збільшення рухового багажу майбутнього вчителя сприяє формуванню компетентності “Здатності творчо і різноманітно проводити урок”. Маючи великий руховий арсенал, майбутній вчитель надаватиме перевагу виконанню на уроці більшою за кількість і різноманітністю фізичних вправ, ніж повторенню однієї вправи багато разів. Окрім того, майбутній вчитель фізичної культури, який володіє великим набором вправ, спроможний підвищувати моторну і загальну щільності уроку. Так, кожне виконання нової вправи краще стимулює учня до виконання роботи. Під час переходу на нову вправу відбувається зміна режиму роботи, задіяння іншої групи м’язів. За рахунок цього учні менше втомлюються, ніж при постійному виконанні однакової вправи тривалий час. А це у свою чергу сприяє зменшенню

кількості і тривалості зупинок в учнів, викликаних втомою. Окрім того, збільшення часу на пояснення під час виконання вправи впливає на збільшення загальної щільності уроку. У підсумку здатність майбутнього вчителя фізичної культури досягати у своїй практичній роботі кращих результатів за показниками моторної і загальної щільності свідчатиме про сформованість у нього компетентності “Здатності ефективно проводити урок”.

Кожне виконання нової вправи спонукає майбутнього вчителя фізичної культури здійснювати вербальний супровід, пояснювати значення кожної вправи, звертати увагу на якість і техніку їх виконання. У випадках, коли фізична вправа багато разів повторюється, зазвичай вчителі лише акцентують увагу на початку і закінченні виконання вправи, інколи вчителі здійснюють підрахунок кількості виконання повторень, що значно обмежує вербальний супровід. Отже, використання більшого числа фізичних вправ на уроці позитивно відображається на вербальній самовіддачі вчителя фізичної культури, а це в свою чергу сприяє формуванню “Здатності здійснювати мовленнєву діяльність, спрямовану на передачу знань та управління навчально-виховним процесом”.

Поряд із цим при багаторазовому виконанні однакових фізичних вправ вчитель, як правило, здійснює показ фізичної вправи лише при першочерговому її виконанні. Далі вчитель лише контролює процес виконання вправи учнями, здійснює лічбу, надає рекомендації щодо правильності їх виконання. На противагу повторному методу кожна нова фізична вправа, яку вчитель застосовує на уроці, вимагає більших функціональних затрат, пов’язаних із показом правильності її виконання. Таким чином, збільшення арсеналу фізичних вправ також позитивно відбивається на показнику функціональній самовіддачі. А це, у свою чергу, сприяє формуванню компетентності “Прагнення активно діяти”.

Окресливши важливість проблеми удосконалення професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, на основі збільшення арсеналу фізичних вправ перейдемо до питання його формування у процесі фахового навчання у ЗВО. При формуванні рухового

арсеналу вчителя, в першу чергу, потрібно акцентувати увагу на тих вправах, які є найбільш важливі для майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури. Орієнтиром для вибору фізичних вправ слугує навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (2017 р.).

Дана навчальна програма побудована за модульною системою та складається з двох частин: інваріативної (обов'язкової) і варіативної. Оскільки варіативна складова фізичної культури залежить від багатьох чинників, зокрема: наявності відповідної матеріально-технічної бази, відповідного спортивного інвентаря і обладнання, висококваліфікованих кадрів, відповідного профілю чи виду спорту, не кожен навчальний заклад здатний забезпечити усі варіативні модулі. Водночас, інваріативна частина навчальної програми з фізичної культури охоплює ті фізичні вправи, які є найбільш доступні, і мають важливу роль у майбутньому житті учня, зокрема у професійній сфері. Тому основна увага в розвитку рухового багажу вчителя фізичної культури буде приділена обов'язковій частині навчальної програми.

Загалом формування рухового багажу має здійснюватись за трьома напрямками. Перший, пов'язаний із забезпеченням вчителем інваріативної складової, другий – це формування рухового багажу, що допомагає забезпечувати окремі обрані варіативні модулі. Третій напрям – найбільш прогресивний – це спрямування майбутнього вчителя на розробку власного комплексу фізичних вправ, авторського рухового модулю.

Далі більш детально зупинимось окремо на кожному із напрямків вдосконалення рухового багажу майбутнього вчителя фізичної культури. Так, інваріативна частина складається з фізичних вправ, спрямованих на забезпечення загальнофізичної підготовки. До таких вправ належать: стройові вправи, ходьба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи. Поряд із цими важливими є вправи для розвитку швидкісно-силових та інших фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, швидкості, гнучкості). Важливими для учнів є рухливі та народні ігри, спортивні ігри та естафети.

Повертаючись до навчального плану підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у процесі фахової підготовки, передбачено низку дисциплін, які сприяють формуванню рухового арсеналу, відповідно до окреслених вище фізичних вправ. Причому окремі дисципліни безпосередньо спрямовані на формування рухового арсеналу. Деякі лише частково сприяють формуванню рухових можливостей майбутнього вчителя фізичної культури.

Забезпечення варіативної складової потребує більш поглибленого вивчення в окремих видах рухової активності. Перелік варіативної частини не є сталим. Вона складається з окремих модулів, які мають відповідати певним вимогам. Зокрема в обов'язковому порядку мають пройти експертизу та отримати гриф Міністерства освіти і науки України. Окрім того, такі модулі повинні бути оприлюдненими для загального користування. Перелік варіативних модулів має постійно розширюватись і все більш враховувати бажання та інтереси учнів.

Програми варіативних модулів розробляються на весь період навчання. Кожен варіативний модуль має містити пояснювальну записку, розділи: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності та орієнтовні навчальні нормативи. Також у варіативному модулі обов'язково зазначається перелік необхідного обладнання для успішного засвоєння певного модуля. Важливо зазначити, що під час вивчення фізичної культури у школі частка годин, віднесених на вивчення варіативних модулів, складає половину від усього аудиторного часу, виділеного на вивчення фізичної культури.

Так, для учнів середньої школи на теперішній час запропоновано 32 варіативних модулі: аеробіка, аквааеробіка, бадмінтон, баскетбол, веслування на байдарках та каное, військово-спортивні ігри, волейбол, вправи з гириями, гандбол, гімнастика, городки, корфбол, легка атлетика, лижна підготовка, настільний теніс, петанк, плавання, професійно-прикладна фізична підготовка, регбі, рухливі ігри, самбо, спортивне орієнтування, степ-аеробіка, сумо, теніс, туризм, фехтування, фістбол, флорбол, футбол, хортинг, чирлідінг.

Перелік дисциплін, що сприяють забезпеченню варіативних модулів, може змінюватись залежно від регіональних потреб, державної

політики в сфері фізичної культури і спорту, моди та престижу тощо. Також на варіативну частину професійної підготовки суттєвий вплив мають національні традиції, історичний спадок.

Формування рухового арсеналу майбутнього вчителя фізичної культури, пов'язаного із власним комплексом вправ, розробкою авторського модуля, переважно реалізується через творчу науково-дослідницьку роботу студента. Для цього у навчальному плані професійної підготовки майбутнього вчителя передбачено низку дисциплін. Окрім того, здійснення науково-дослідницької роботи допомагає студенту виконувати власну науково-пошукову діяльність, дотримуватись методологічних правил, науковості, здійснювати педагогічний експеримент, грамотно використовувати математичні розрахунки, формулювати висновки тощо.

Обов'язковим елементом навчання у вищій школі є здійснення самостійної навчально-наукової роботи з елементами дослідження, яка відбувається під час написання курсових робіт з фахових предметів, або дипломної роботи. Фахове керівництво навчально-науковою роботою студентів дозволяє не лише закріплювати, поглиблювати і узагальнювати знання, здобуті за час навчання, а формувати у майбутніх вчителів фізичної культури здатності та схильності до інноваційної діяльності, стійкої потреби у самовдосконаленні, саморозвитку, підвищенню власного рівня професійної майстерності.

Далі зупинимось на характеристиці важливих методів у процесі вивчення нових вправ та формування рухового арсеналу майбутнього вчителя фізичної культури. Незважаючи на виникнення, інколи помилкового враження про легкість і простоту оволодіння певним рухом, вивчення нової вправи, оволодіння новим руховим елементом вимагає від студента здійснення цілої низки пізнавальних зусиль. Так, під час навчання фізичних вправ у студента активуються практично усі пізнавальні психічні процеси (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява). Окрім того, сприяють вивченню фізичних вправ налаштованість у студента відповідної емоційної і вольової сфери. Водночас, вивчення більш складних фізичних вправ потребує наявності у студента додатково відповідного розвитку фізичних якостей, наявності

попередньо рухового досвіду, наявності значної вмотивованості та бажання вивчити новий рух. У свою чергу складно координовані рухи підвищують вимоги до психомоторних можливостей студента тощо.

Зважаючи на це, процес навчання фізичних вправ може включати різні методи і засоби. Ураховуючи специфіку фізичного виховання, зупинимось на найбільш важливих. До таких методів, які доцільно використовувати для вивчення нових фізичних вправ, відносимо: методи слова, методи наочного сприйняття та методи вправлення [4]. Серед методів слова ефективними є методи пояснення, команди, розпорядження, вказівки. Для успішного вивчення певного руху спочатку викладач має детально пояснити зміст вправи, її значення, яка вправа розвиває фізичні якості, чим вона корисна тощо. Здійснення самого процесу навчання неможливо без використання певних команд, основу яких містять спеціальні сигнали або знаки, що вказують на початок виконання або закінчення. З метою спонукання студентів до виконання конкретних дій, здійснення відповідних корекцій у процесі виконання вправи викладачі широко використовують такі методи слова, як розпорядження і вказівки.

Не менш важливі при навчанні фізичних вправ такі методи наочного сприйняття, як методи показу та демонстрації. Оскільки найбільше інформації студенти засвоюють через зоровий аналізатор, саме перегляд того, як необхідно правильно виконувати певну вправу, є найбільш ефективним методом. Особливо цей метод незамінний в умовах підвищеного шуму, що часто супроводжує практичні заняття підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Інколи ускладнюють процес навчання віддаленість викладача від студентів, викликана необхідністю здійснювати переміщення під час виконання фізичних вправ, зокрема в бігові або в різних спортивних іграх тощо. Водночас, метод показу накладає на викладача велику відповідальність, у плані правильності виконання рухового елемента, дотримання чіткою біомеханічної структури руху. Якщо викладач не спроможний правильно здійснити показ певного рухового елемента, доцільно запросити для показу виконання даної вправи інших осіб, можливо із числа студентів, що можуть якісно виконати фізичну вправу. Відомо, що невірне

заучування рухового елемента створює додаткові складності, і потребує більших зусиль для перенавчання виконання руху, ніж це було б необхідно при первинному навчанні.

Метод демонстрації значно допомагає разом із показом вивчити різні рухові елементи. Перегляд відеозапису із досконалим виконанням певних рухових дій найбільш кваліфікованими фахівцями допомагає майбутньому вчителю фізичної культури створити цілісне і правильне уявлення про виконання рухових елементів.

Поряд із зазначеними особливе місце у процесі формування арсеналу фізичних вправ відводиться методу вправлення. Цей метод відображає специфіку сфери фізичної культури, оскільки в його основі знаходиться поєднання дозування фізичного навантаження і відпочинку [4]. Виконання будь-якої фізичної вправи потребує від студента здійснення фізичних зусиль. Окрім того, вивчення майбутніми вчителями фізичної культури нових фізичних вправ варто проводити після відпочинку, коли стан організму має високий рівень працездатності.

Таким чином типовий навчальний план підготовки майбутніх вчителів фізичної культури містить необхідні елементи для удосконалення професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури на основі збільшення арсеналу фізичних вправ. Проте необхідно здійснювати грамотне і вміле акцентування уваги на конкретних питаннях і завданнях під час вивчення фахових дисциплін. Це допомагатиме не тільки формуванню конкретних компетентностей, а і загалом покращенню професійної надійності майбутнього вчителя фізичної культури через збільшення рухового арсеналу.

Висновки: 1. Формування рухового арсеналу майбутнього вчителя фізичної культури створює важливі передумови для формування його професійної надійності. Важливим орієнтиром при формуванні рухового багажу є орієнтація на забезпечення обов'язкової і вибіркової частин навчальної програми фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах. Реалізація рухового багажу здійснюється через цілеспрямоване вивчення окремих дисциплін, що містять практичні заняття, спрямовані на вивчення фізичних вправ. Поряд із цим важливою є здійснення самостійної навчально-наукової роботи з елементами

досліджень у ході написання курсових робіт, індивідуальних завдань, дипломних робіт, спрямованих на розробку власних авторських комплексів фізичних вправ.

2. Для якісного забезпечення формування рухового арсеналу майбутнього вчителя фізичної культури найбільш важливими у процесі навчання є застосування методів слова, наочного сприйняття та методу вправління.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Разом із вивченням та оволодінням майбутнім вчителем фізичної культури великого арсеналу фізичних вправ подальшим важливим етапом стає формування вміння у майбутнього педагога грамотно поєднувати ці вправи під час уроку, дотримуватись фізіологічних закономірностей розвитку учнів.

Список використаної літератури

1. Гаркуша С. В. Компоненти професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні. 2013. Вип. 108, т. 2. С. 26–28.
2. Гауряк О. Д. Формування педагогічної культури майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки у ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 2. С. 27–35.
3. Зайцева Ю. В. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Витоки педагогічної майстерності. Сер. : Педагогічні науки. 2014. Вип. 13. С. 139.
4. Івашенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2005. Ч. 1. 420 с.
5. Колумбет О. М., Димуцька А. І., Максимович Н. Ю. Фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів із професійним спрямуванням. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 91, т. 1. Чернігів : ЧДПУ, 2011. С. 215.
6. Лаврін Г. З досвіду проведення уроків фізичної культури Покиданцем Г. Г. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 4. С. 19–24.
7. Переверзева С., Марчик В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку в процесі позааудиторної роботи. Педагогіка вищої та середньої школи. 2017. № 1 (50). С. 56–66.

8. Шалар О. Г. Практикум з педагогіки фізичного виховання : навчально-методичний посібник. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 142 с.

Рецензент – доктор педагогічних наук Павлюк Є. О.

Солтык А. А. Совершенствование профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры на основе увеличения арсенала физических упражнений

В статье рассматривается роль и значение в профессиональной деятельности учителя физической культуры имеющегося у него арсенала физических упражнений. Обоснованно зависимость показателей моторной и общей плотности урока, речевой и функциональной самоотдачи учителя физической культуры, содержательного наполнения урока от объема физических упражнений, которыми он владеет. В процессе профессиональной подготовки приоритетными выделены те физические упражнения, которыми должен обладать будущий учитель физической культуры, для успешной реализации инвариативной части учебной программы по физической культуре. Среди наиболее важных методов формирования двигательного арсенала у будущего учителя физической культуры отмечаются: методы слова, наглядного восприятия и метод упражнения.

Ключевые слова: *физические упражнения, профессиональная нагрузка, учитель физической культуры, профессиональная подготовка.*

Soltyk O. Improvement of Professional Training of Future Teachers of Physical Education Based on Increase of the Range of Physical Exercises

The article deals with the role and significance of available range of physical exercises of a teacher of physical education. Analysis of references has been done. The analysis proves importance of motion arsenal of a teacher of physical education for successful professional activity. This makes for topicality of research in the given area.

Thus, dependence of indices of motor and general density of a lesson, verbal and functional self-devotion of a teacher of physical education, content of a lesson, and volume of physical exercises has been substantiated.

Accordingly, a number of competences of a future teacher of physical education have been defined. These competences depend on the range of physical exercises, namely “The ability to conduct the lesson differently and with creativity”, “The ability to conduct the lesson effectively”, “The ability to hold verbal activity aimed at passing knowledge along and educational process management”, “The will to act efficiently”.

Subjects that contain practical knowledge and are aimed at defining various physical exercises are considered to be primary in the process of professional training of future teachers of physical education. At the same time, physical exercises that future teachers of physical exercises have in their arsenal for successful implementation of invariant part of educational program in physical education also have high priority. Namely, a future teacher must provide general physical training of students, promote development of basic physical qualities, form harmonious posture, prevent flat-footedness etc based on the available range of physical exercises.

It is also noted that a future teacher must also know individual physical exercises related to selective part of the educational program. Implementation of independent educational and scientific work with elements of research in the process of writing course papers, individual tasks, and diploma papers aimed at elaboration of complexes of physical exercises is an obligatory and the most perspective component of professional training of future teachers of physical education.

Among the most effective, the following methods of formation of motion arsenal of a future teacher of physical education should be noted: methods of words, visual perception (presentation, demonstration), and methods of setting.

Keywords: *physical exercises, professional reliability, teacher of physical education, professional training.*