

Аксьонова О. П¹., Кириленко Л. В².Комунальний заклад "Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти" Запорізької обласної ради¹Мелітопольський навчально-виховний комплекс № 16 Мелітопольської міської ради Запорізької області²

ШКОЛА КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ НА УРОКАХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

В статті розкрито структуру Школи компетентностей, принципи та організаційно-методичні особливості щодо її ефективного функціонування на уроках з фізичної культури в початкових класах.

Ключові слова: фізична культура, інновація, урок, компетентності, методика, початкові класи.

Аксёнова Е. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках по физической культуре в начальных классах.

В статье раскрыта структура Школы компетентностей, принципы и организационно-методические особенности ее эффективного функционирования на уроках по физической культуре в начальной школе.

На сегодня не разработана методика урока по физической культуре, которая позволила бы учителю одновременно выполнить все требования программы, учитывать принципы личностно ориентированного обучения и компетентностного образования.

На основе выводов исследований современных авторов, с учетом положительных и негативных тенденций в урочной деятельности по физическому воспитанию разработана и апробирована новая методика урока по физической культуре – Школа компетентностей. Дано определение Школе компетентностей: это социальное объединение учащихся 7-11 лет, их учителей и родителей с целью обогащения собственного опыта по эффективному существованию в окружающем мире. Новая методика урока по физической культуре сужает педагогическое внимание на цикличном решении конкретных программных задач, концентрирует процесс планирования уроков на организацию компетентностно ориентированных заданий. При этом педагогические задачи объединены в три цикла; в каждом цикле – образовательная, оздоровительная и воспитательная задачи. Под каждую группу задач определена конкретная группа компетентностей (социальные; функциональные; мотивационные). Под каждую группу компетентностей подобран определенный блок программного материала (информационный; операциональный; мотивационный). Урок содержит четыре части: адаптационная; поисковая; тренировочная; итоговая. На каждой из частей урока учитель задает определенные "двигательные задачи", для решения которых учащимся следует мобилизовать свой двигательный опыт, кооперироваться, учиться лидировать и подчиняться корпоративным правилам. С учетом того, что на уроке учащиеся должны в том числе функционально совершенствоваться, в поисковой и тренировочной частях урока предлагаются определенные задания, связанные с кардио-тренировкой. Такие дифференцированные задания учащимся различных типологических групп позволяют выполнять действующие требования к регулированию физической нагрузки детей и подростков с различным состоянием здоровья и уровнем подготовленности. Одним из итогов экспериментальной работы стал разработанный алгоритм педагогических действий для тех учителей, кто примет решение начать развивать Школу компетентностей.

Ключевые слова: физическая культура, инновация, урок, компетентности, методика, начальные классы.

Olena Petrivna Aksonova. Larysa Vasylyvna Kyrylenko. The school of competence on physical education lessons in primary school. The article describes the School of Competence structure, the organizational principles and methodological features of its effective functioning in physical education lessons in primary school.

Nowadays, there has not been developed a technique for a PE lesson that would allow the teacher to fulfill all the requirements of the curriculum simultaneously as well as take into account the principles of student-oriented instruction and competence education.

A new technique, The School of Competence based on the contemporary research in the field of secondary school PE has been developed and tested. This methodology takes into consideration positive and negative trends in the up-to-date secondary physical education. The definition of the School of Competence is given: it is a social union of 7-11 –year-old students, their teachers and parents united with the same goal of enriching their own experience of effective co-existence in the surrounding world. The new technique concentrates the teacher's attention on the step-by-step solution of specific curriculum tasks as well as focuses on competence-oriented assignments creating. The pedagogical tasks are combined into three groups with educational and health objectives in each.

Each objective refers to a specific group of competences (social, functional, motivational). Each group of competences is expected to be developed through a certain block of curriculum material (information, activities, motivation) which is thoroughly selected. The lesson consists of four steps: adaptation; search; training; the conclusion. During each step the teacher gives his or her students certain "moving tasks" which make them mobilize their motion experience, cooperate, learn to lead and obey corporate rules. Taking into account the fact that during the lesson the students should also be functionally improved, certain tasks related to cardio training are offered in the search and training parts of the lesson. Such differentiated tasks for students of different typological groups allow meeting the current requirements for regulating the exercise stress of children and adolescents with different health status and level of preparedness. One of the results of the experimental work is the developed algorithm of pedagogical actions for those teachers who will decide to start developing the School of Competence.

Key words: physical education, innovation, lesson, competence, methodology, primary school.

Постановка проблеми. Відповідно до рекомендацій Європейського Парламенту [9], та згідно з Концепцією “Нова українська школа” зазначено, що школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій. Тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички школяра. Важливо вчити школярів як навчатися все життя, поєднувати нові знання зі старими, трансформувати цей освітній багаж у власну життєдіяльність на засадах активного свідомого існування в соціумі [4].

Актуальність дослідження. У навчальній програмі з фізичної культури в 1-4 класах виокремлені групи ключових компетентностей, на формування яких має спрямовувати свою педагогічну увагу сучасний учитель. Зокрема, це соціальні, мотиваційні, функціональні компетентності [6].

Однак, як засвідчив контент-аналіз конкурсних уроків [2], сьогодні педагог працює в стані функціонування таких суперечностей:

– традиційний арсенал методів навчання з фізичної культури не співвідноситься з сутнісним змістом вимог до сучасного уроку з фізичної культури, які зазначені в пояснювальній записці навчальної програми [6];

– класична методика уроку з фізичної культури не озброює педагогів щодо здійснення компетентісно орієнтованого навчання [4];

– традиційна методика навчання учнів початкових класів <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html> на уроках з фізичної культури, яка заснована на принципах тренування та спрямована на досягнення певного рівня фізичної підготовленості, не відповідає особливостям сучасного розвитку та життя дітей 7-11 років – представників нового покоління.

Зазначені суперечності та потреба практики обумовили актуальність Школи компетентностей як модифікованої форми уроків з фізичної культури в початкових класах.

Зв'язок дослідження із важливими науковими та практичними завданнями. Дослідження здійснювалося в контексті науково-методичної проблеми методичного об'єднання вчителів фізичної культури ЗНЗ Запорізької області “Формування нового педагогічного мислення фахівців освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура»” (2014-2017 рр.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні діти зростають та розвиваються в інформаційному просторі. Означене потребує від освітян рентабельних, ефективних підходів до навчання та виховання. Тому науково-методичні дослідження вчених України спрямовані на активний пошук шляхів модернізації методики фізичного виховання (табл. 1).

Таблиця 1.

Групування досліджень у контексті модернізації методики фізичного виховання.

ЗАГАЛЬНО-КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ	МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
Кумулятивний ефект форм фізичного виховання (4 в 1): фізіологічний + функціональний + естетичний + виховний (Вілігорський О. М., 2010)	Використання інтерактивних засобів і рефлексивних механізмів фізичного виховання (Іваній І.В., 2007)
Два напрямки оновлення методики фізичного виховання: 1 – відхід (відмова) від авторитарного стилю, регламентованого повчання “за підручником”, заборон, примусів; 2 – функціонування нерепресивної педагогіки (Аксьонова О.П., 2012)	Багатоваріантність методик, уміння організувати навчання на різних рівнях складності (Гуменюк С.В., 2010; Кравчук Я., 2013)
Інтегральний підхід до проектування, конструювання, впровадження інноваційних уроків, проектної форми навчання, відповідного ефективного дидактичного наповнення. В основі - встановлення мотивів, усвідомлення цілей і завдань навчання; знання способів досягнення поставлених цілей (Отравенко О.В., 2013; Бабич О., 2014; Петренко І. Г., Гончар В. І., 2015)	Арсенал засобів фізичного виховання, стиль взаємовідносин учнів і вчителя, обсяг самостійності щодо вдосконалення власного і оточуючого середовища мають програмуватися і змінюватися відповідно до життєвого досвіду учня, індивідуальних планів тощо (Костюк Ю.С., 2013)
Реалізація ідеї розвивально-оздоровчого навчання в умовах диференційованого підходу (Аксьонова О.П., 2005; Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д., 2016)	Принципи педагогіки співпраці, довіра учням, їхня самостійність та ініціатива, гнучкі методи та засоби навчання, творчий пошук (Сичов С.О., 2015)

Однак, на сьогодні відсутня методика уроку з фізичної культури, за якою вчитель мав би можливість виконати всі вимоги навчальної програми, урахувати принципи особистісно зорієнтованого навчання та компетентісної освіти [1-5]. На підставі систематизації висновків сучасних авторів нами сформульована дефініція Школи компетентностей: – це інноваційний напрямок у методиці фізичного виховання; соціальне поєднання учнів 7-11 років, їхніх педагогів для збагачення власного досвіду щодо ефективного існування в оточуючому світі через раціональне використання засобів фізичного виховання і спорту.

Методологічне та загальнонаукове значення. На основі оглядового ознайомлення з різними позиціями відносно компетентісної освіти розроблена матриця навчання учнів початкових класів на уроках з фізичної культури на засадах інноваційних педагогічних технологій “ЛІДЕР” [1] і “Школа розумного руху” [7].

Новизна. Вперше відпрацьовані уроки з фізичної культури за новою схемою, в структурі яких навігатор уроку, брифінг, дебрифінг, компетентісно орієнтовані завдання учням відповідно до формування певних груп компетентностей і компонентів програмного матеріалу.

Мета статті – розкрити структуру Школи компетентностей, принципи та організаційно-методичні особливості щодо

її ефективного функціонування на уроках з фізичної культури в початкових класах.

Викладення основного матеріалу. Ознайомлення з результатами аналізу уроків з фізичної культури, які були проведені вчителями фізичної культури ЗНЗ Запорізької області в межах участі на обласному етапі Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок з фізичної культури та урок з фізичної культури з елементами футболу [2] дозволило виокремити певні негативні аспекти в методиці уроку, серед яких: низька моторна щільність уроку; авторитарні підходи до навчання учнів; багата кількість видів діяльності учнів на уроці; використання примітивних рухових дій учнів; порушення вимог до регулювання фізичного навантаження учнів різних типологічних груп; невиправдані маніпулювання учнями.

Зазначені вище негативні моменти в організації та проведенні уроків названі нами "методичними рудиментами" та систематизовані в такі групи (рис. 1).



Рисунок 1. "Методичні рудименти" на уроці з фізичної культури.

У навчальній програмі виокремлені педагогічні завдання навчального, оздоровчого та виховного типів, подана структура ключових компетентностей, які, в свою чергу, виступають індикаторами – результатами навчальних досягнень учнів, отже – показником ефективності педагогічних дій на уроці [6].

Упорядкувати процес проектування уроків у контексті з вищезазначеними позиціями навчальної програми нам вдалося через розроблення матриці уроку з фізичної культури. Подаємо схему розробки матриці (табл. 2).

Таблиця 2

Схема розробки матриці уроку з фізичної культури в Школі компетентностей

№№	ПЕРЕЛІК ДІЙ	ЩО ДОСЯГНУТО	СКЛАДНИКИ МАТРИЦІ
1.	Поєднати педагогічні завдання різного типу в єдину дидактичну лінію.	Акцентовано педагогічну увагу на циклічне вирішення конкретних програмних завдань	Три блоки педагогічних завдань різного типу.
2.	Підібрати під кожне педагогічне завдання певну групу ключових компетентностей, зазначених навчальною програмою та відповідний програмний компонент.	Сконцентровано процес планування уроків на організацію компетентісно орієнтованого навчання учнів	Три пари: мотиваційна компетентність / операційний компонент; функціональна компетентність / мотиваційний компонент; мотиваційна компетентність / інформаційний компонент
3.	Відповідно до кожної позиції (завдання-ключова компетентність-компонент) виокремити певну ключову компетентність, з тих, які зазначені Радою Європи [9]	Розроблено класифікатор компетентісно орієнтованих завдань	Прийматися за справу. Навчитися робити. Думати. Навчитися пізнавати. Вивчати.
4.	Зазначити індикатори успіху спільної діяльності вчителя та учнів, використовуючи для цього ієрархію рівнів сформованості навичок фізичного самовдосконалення [1].	Отримано інструмент для здійснення моніторингу змін у поведінки учнів і їхнього ставлення до роботи на уроці.	1. Дивитися, виконувати, порівнювати, коректувати. 2. Виконувати, залежно від ситуацій. 3. Пояснювати. Дотримуватися. 4. Обирати та вдосконалюватися.
5.	Включити компетентісно орієнтовані завдання учням в певні частини уроку, залежно від рівня фізичного навантаження	Виконання чинних вимог до регулювання фізичного навантаження учнів з різним станом здоров'я та підготовленості на уроках з фізичної культури	Чотири частини уроку з відповідним дидактичним наповненням (зразок, табл. 2).

План-конспект уроків першого блоку.

Педагогічні завдання

I. НАВЧАЛЬНІ	II. ОЗДОРОВЧІ	III. ВИХОВНІ
1.1. Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності.	2.1. Розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей.	3.1. Формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Зміст уроку

№№	ЧАСТИНА / КОМПЕТЕНТНОСТІ	НАПОВНЕННЯ / КОМПОНЕНТИ	ТРИВАЛІСТЬ / ЧСС
I.	АДАПТИВНА		До 5 хв.
1.1.	Соціальна компетентність / операційний компонент.	“Незвична ранкова гімнастика”	100-110 уд./хв.
1.2.		“Геометрична фізкультура”	
II.	ПОШУКОВА		15-17 хв.
2.1.	Мотиваційна компетентність / інформаційний компонент	Диференційоване завдання для учнів першої ліги “Фітнес-кросворд”	110-150 уд./хв.
		Диференційоване завдання для учнів другої ліги “Ігри народів світу: навчальний проект”	
		Диференційоване завдання для учнів третьої ліги “Калориметр”	
III.	ТРЕНУВАЛЬНА		15-17 хв.
3.1.	Функціональна компетентність / мотиваційний компонент	Диференційоване завдання для учнів третьої ліги “Таксі”	160-170 – для учнів третьої ліги; 140-155 – для учнів першої-другої ліг
		Диференційоване завдання для учнів першої-другої ліг “Методична вертушка”	
IV.	ПІДСУМКОВА		5-10 хв.
4.1.	Мотиваційна компетентність / операційний компонент	“Точки опори”	До 110 уд./ хв.

Уроки в Школі компетентностей зазвичай проводяться три-чотири рази на місяць, відповідно до змісту першого, другого, третього блоків. Найбільш раціонально – по одному уроку на тиждень. Використовуються вправи та рухові дії, які включені до програмного розділу, що вивчається учнями на уроках у певний календарний період.

На початку уроку замість сухих складних фраз про тему, мету й завдання уроку проводиться брифінг (рис.1;2), а наприкінці уроку – дебрифінг (рис.3;4).

Брифінг у “Школі компетентностей...” – це лаконічна співбесіда учасників уроку за ключовими поняттями згідно зі змістом педагогічних завдань, ключових компетентностей учнів з метою формування їхнього проактивного мислення.

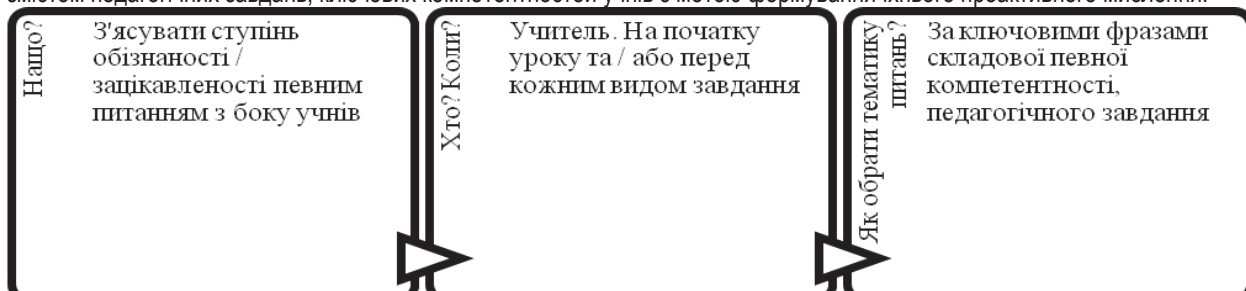


Рисунок 1. Цільове призначення брифінгу в Школі компетентностей.

Коли ви чуєте слово "здоров'я", про що починаєте думати?

Причини моїх хвороб - не завжди виконую ранкову гімнастику або роблю тренування. Які причини ваших хвороб?

Давайте разом визначемо, що треба нам робити проти хвороб

Сьогодні на уроці ми разом будемо дізнаватися про різні види фізичних вправ, які допомагають в боротьбі проти хвороб.

Рисунок 2. Орієнтовний зміст питань брифінгу на уроках першого блоку в Школі компетентностей.

Дебрифінг у "Школі компетентностей..." – це корпоративне повідомлення учасниками уроку про досягнення кожного під час виконання різних видів завдань з метою формування проактивного мислення учнів.

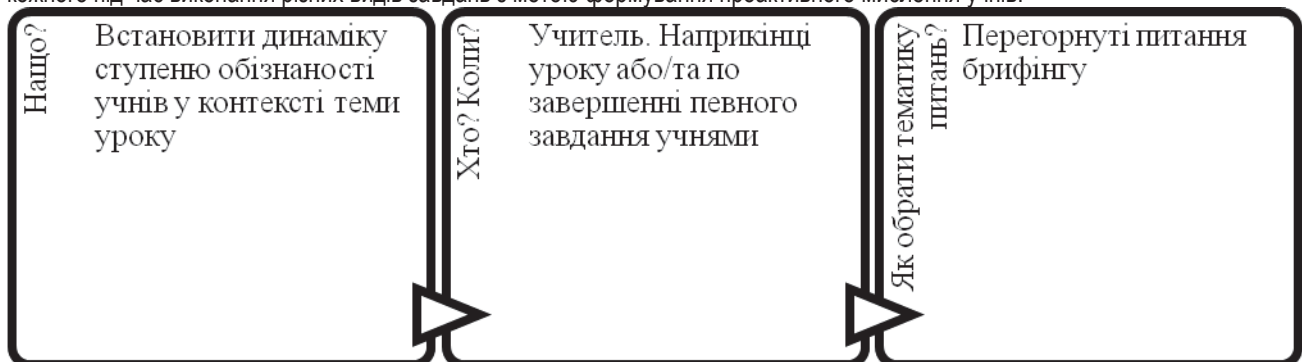


Рисунок 3. Схема підготовки та проведення дебрифінгу на уроках першого блоку в Школі компетентностей.

Чи виконували ви сьогодні завдання заради здоров'я? Які саме?

Що треба робити, щоб здоров'я міцнішало?

Я зобов'язуюсь завтра та кожного ранку виконувати гімнастику... А ви (хто... яку саме...)?

Пропоную зняти відео, як наша родина виконує ранкову гімнастику (...) та продемонструвати це на наступному уроці. Хто за це візьметься? Особисто я - так! Хто ще?

Рисунок 4. Орієнтовний зміст питань дебрифінгу на уроках першого блоку в Школі компетентностей.

Посилити ефект брифінгу допомагає навігатор уроку. Картки, на яких зазначені види діяльності учнів, що заплановано виконати на уроці, розташовуються в місцях зон активності учнів. Ті хлопчики та дівчата, хто зайшов до

спортзалу до дзвоника, мають можливість ознайомитися зі змістом карток, шукаючи їх за черговістю нумерування або кольором. Різнокольорові картки – різнорівневі завдання для диференційованої роботи учнів різних типологічних груп (зразок – рис.5).

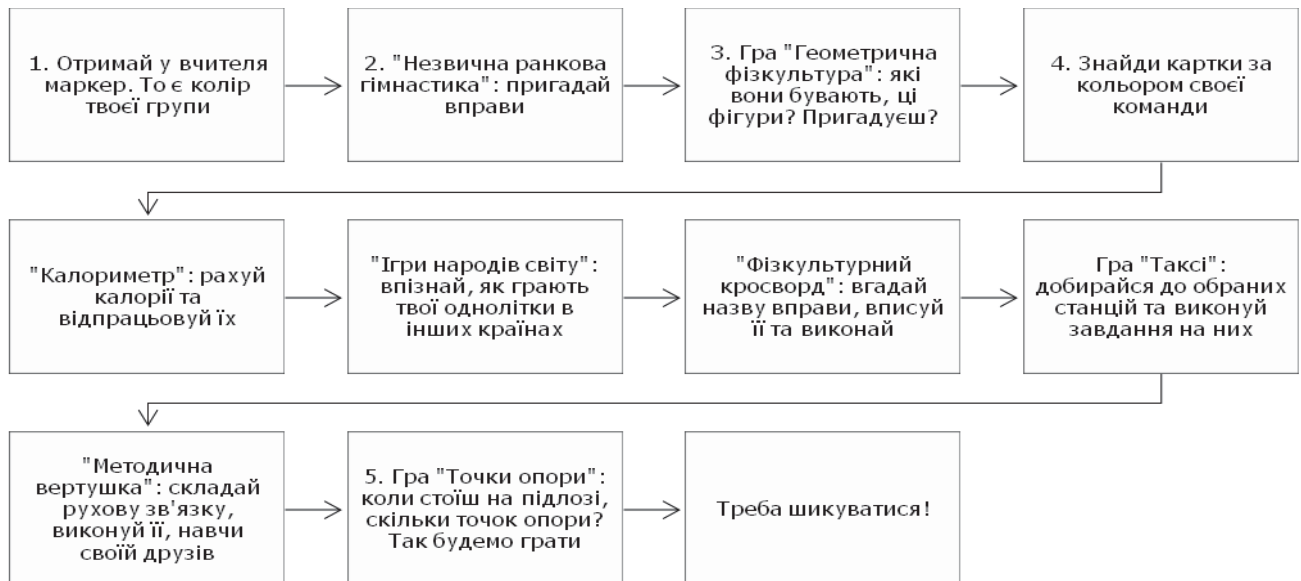


Рисунок 5. Навігатор уроків першого блоку в школі компетентностей.

Схема аналізу уроку в школі компетентностей – це інструмент для здійснення моніторингу ефективності спільних дій педагога та учнів у контексті підвищення рівня власних компетентностей (табл. 3).

Таблиця 3

Схема самоаналізу уроку з фізичної культури в школі компетентностей.

№№	ЕФЕКТ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗУСИЛЬ	MAXSIMUM	ІНДИКАТОРИ УСПІШНОСТІ УЧНІВ
1.	Прийматися за справу. Навчитися робити.	2 + 2	Виконувати, залежно від ситуацій. Використовувати.
2.	Думати. Навчитися пізнавати.	2 + 4	Обирати та вдосконалюватися. Розпізнавати. Характеризувати.
3.	Співробітничати. Навчитися жити разом.	2 + 4	Аналізувати та виправлятися. Пояснювати. Володіти.
4.	Називати. Розпізнавати. Аналізувати та виправлятися.	4 + 4	Думати. Пояснювати та характеризувати. Коректувати.
РАЗОМ - УЧИТЕЛЬ		10 + 14	РАЗОМ – УЧНІ

Критерії оцінювання уроку в Школі компетентностей

- ☺ 20-24 – достатній рівень ефективності.
- ☺ 12-23 – середній рівень ефективності.

Сформульовані рекомендації колегам “Перші кроки в Школі компетентностей”, які дозволять більш раціонально підходити педагогам до оновлення урочної діяльності з фізичного виховання учнів різних вікових категорій і типологічних груп у контексті сучасних вимог (рис.6).



Рисунок 6. Перші кроки в Школі компетентностей.

Головні висновки. Здійснене дослідження дозволило констатувати наступне:

- традиційна методика уроку з фізичної культури в початковій школі не дозволяє здійснювати компетентісно орієнтоване навчання учнів;
- школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах – це соціальне поєднання учнів 7-11 років, їхніх педагогів для збагачення власного досвіду щодо ефективного існування в оточуючому світі через раціональне використання засобів фізичного виховання і спорту;
- методика уроку з фізичної культури за оновленою схемою акцентує педагогічну увагу на циклічне вирішення конкретних програмних завдань; концентрує процес планування уроків на організацію компетентісно орієнтованого навчання учнів;
- включення до змісту уроку компетентісно орієнтованих завдань переорієнтовує педагогічну стратегію з процесу фізичної підготовки на процес фізичного самостійного вдосконалення учнів;
- диференційовані завдання учням різних типологічних груп дозволяють виконувати чинні вимоги до регулювання фізичного навантаження учнів з різним станом здоров'я та підготовленості.

Перспективи використання результатів дослідження полягають у адаптації програми Школи компетентностей до роботи з учнями 5-11 класів, а також до умов інклюзивної освіти.

У перспективі подальших розвідок заплановано проведення масштабного дослідження в межах обласної науково-дослідницької лабораторії "Школа компетентностей у системі фізичного виховання дітей і підлітків".

Література

1. Aks`onova O. P. (2011). *Metody` navchannya v sy`stemi fizy`chnogo samovdoskonalennya uchniv osnovnoyi ta starshoyi shkoly`*. Visny`k Chernigivs`kogo nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu imeni T. G. Shevchenka, (V.91. T.1), 20 – 23.
2. Arlamovs`ky`j Rodion (2011). *Suchasni pidhody` do fizy`chnogo vy`hovannya shkolyariv z rizny`m rivnem fizy`chnogo stanu*. Visny`k Pry`karpats`kogo universy`tetu. Seriya: Fizy`chna kul`tura, (2011. Vy`p. 13), 46 – 51.
3. Bachy`ns`ka N. V., Bachy`ns`ky`j A. V. (2013). *Innovacijni metody` vy`kory`stannya u fizy`chnij kul`turi*. *Evropejskaya nauka XXI veka*, (2_134148).
4. Vas`kov Yu. V. (2016). *Innovacijni pidhody` do organizaciji fizy`chnogo vy`hovannya uchniv zagal`noosvitnix navchal`ny`x zakladiv Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya*, (4), 5-11.

5. Viligors`kyj O. M. (2010). Innovacijni tehnologiyi na uroках fizy`chnoyi kul`tury` v shkoli. Nauchnij progress na rubezhe tisyachelety`j (66363).
6. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html - (Дата звернення: 11.11.17).
7. Метод рухових задачок у школі розумного руху : [навчально-методичний посібник] / Упор. О.П.Аксьонова. – Запоріжжя: Видавництво КЗ “ХННРБЦ” ЗОР, 2013. – 96 с. (Затв. Науково-методичною радою КЗ “ЗОІППО” ЗОР, пр. 9 від 17.12.2013).
8. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mon.gov.ua/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8%202016/12/05/konczepczya.pdf> - (Дата звернення: 05.11.17).
9. Основні компетенції для навчання протягом усього життя - європейські еталонні рамки. Рекомендація 2006/962/ЄС Європейського Парламенту та Ради (ЄС) “Про основні компетенції для навчання протягом усього життя” від 18 грудня 2006 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/994_975 – (Дата звернення: 11.11.17).
10. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / Круцевич Т.Ю., Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Кривчикова О.Д. – 2016. – 48 с.

Анікеєнко Л. В.

**Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского**

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Организация физического воспитания в вузе взаимосвязана с двигательной активностью. Решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения студентов двигательным действиям способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию функций организма, повышению общей работоспособности. Более того, разнообразные физические упражнения способствуют развитию выносливости, силы, быстроты, улучшают подвижность в суставах.

Приобретается «запас» движений, позволяющий овладевать большим количеством двигательных навыков. При этом следует соблюдать требования, предъявляемые к процессу обучения действиям в связи с оздоровительной направленностью: выбор упражнения должен соответствовать двигательной подготовке студентов в физическом и координационном отношении; соблюдается выбор методов обучения с правильной организацией учебных и тренировочных занятий. Физические упражнения становятся эффективным средством физического воспитания студентов, когда учитываются физиологические и психологические факторы. Пригодность упражнений определяется выбором рациональных методов обучения. Например, метод целостного обучения и метод обучения по частям определяют различные возможности студентов в реализации двигательного потенциала. Для одних упражнение окажется слишком простым, доступным с первых попыток выполнения, для других - сложным, требующим многократных повторений. В то же время, нельзя использовать один и тот же метод в обучении двигательным действиям. Здесь требуется индивидуальный подход с использованием разнообразных обучающих упражнений, поскольку сказываются как уровень физической подготовленности студентов, так и их двигательные возможности.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, оздоровительные, воспитательные задачи, физические упражнения, развитие физических качеств.

Анікеєнко Л.В. Основи навчання студентів руховим діям. *Організація фізичного виховання у вузі взаємопов'язана з руховою активністю. Рішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань в процесі навчання студентів руховим діям сприяє зміцненню здоров'я, гармонійного розвитку функцій організму, підвищенню загальної працездатності. Більш того, різноманітні фізичні вправи сприяють розвитку витривалості, сили, швидкості, покращують рухливість в суглобах. Купується «запас» рухів, що дозволяє опановувати великою кількістю рухових навичок.*

При цьому слід дотримуватися вимог, що пред'являються до процесу навчання діям в зв'язку з оздоровчою спрямованістю: вибір вправи повинен відповідати руховій підготовки студентів у фізичному і координаційному відношенні; дотримується вибір методів навчання з правильною організацією навчальних і тренувальних занять. Фізичні вправи стають ефективним засобом фізичного виховання студентів, коли враховуються фізіологічні і психологічні чинники. Придатність вправ визначається вибором раціональних методів навчання. Наприклад, метод цілісного навчання і метод навчання по частинах визначають різні можливості студентів в реалізації рухового потенціалу. Для деяких вправу виявиться занадто простим, доступним з перших спроб виконання, для інших - складним, який потребує багаторазових повторень. У той же час, не можна використовувати один і той же метод в навчанні руховим діям. Тут потрібен індивідуальний підхід з використанням різноманітних навчальних вправ, оскільки позначаються як рівень фізичної підготовленості студентів, так і їх рухові можливості.

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, оздоровчі, виховні завдання, фізичні вправи, розвиток фізичних якостей.