

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

АБДЕЛ-БАСЕТ САЛЕХ ЯХ'Я АЛ-РАВАШДЕХ

УДК 796.015:796.42

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В УЧНІВ
СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Харків – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (м. Старобільськ), Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Козіна Жаннета Леонідівна,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди,
завідувач кафедри спортивних ігор.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Архипов Олександр Анатолійович,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова,
професор кафедри біологічних основ
фізичного виховання та спортивних дисциплін;

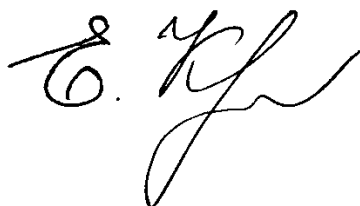
кандидат педагогічних наук, доцент
Школа Олена Миколаївна,
Комунальний заклад «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
завідувач кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться 30 березня 2016 року об 12³⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.051.19 у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна за адресою: майдан Свободи, 6, ауд. № 243, м. Харків, 61022.

Із дисертацією можна ознайомитись у Центральній науковій бібліотеці Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна за адресою: майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022.

Автореферат розісланий 29 лютого 2016 року

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О.В. Кабацька

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. В теперішній час на Україні, також, як в інших країнах, особливу актуальність набуває проблема збереження здоров'я учнівської молоді, серед якої особливої уваги вимагають школярі старших класів. Збереження здоров'я не можливе без підвищення фізичної активності, що, в свою чергу, вимагає розвитку рухових умінь і навичок.

Особливе значення розвиток рухових умінь і навичок набуває в старшому шкільному віці, коли найбільшій активності досягає якісна перебудова функціонування організму (І. Hribovska, М. Danylevych, V. Ivanochko, L. Shchur, 2015; D. Hortigüela-Alcalá, Á. Pérez-Pueyo, J. Moncada-Jiménez, 2015 та інші).

Однак відомо, що школярі даного віку, як правило, втрачають інтерес до обов'язкових занять з фізичного виховання в школі (В.К. Бальсевич, 1971; М.О. Носко, 2014 та інші). Одними з найбільш важких занять з фізичного виховання для школярів є заняття з легкої атлетики. Однак саме легкоатлетичні руху є базовими для людини, тобто такими, які сприяли виживанню людини як виду в процесі еволюції. Саме тому і в даний час легкоатлетичні вміння та навички є базовими для багатьох видів спорту, а також – для більшості рухів в повсякденному житті (В.А. Запорожанов, 1975; В.Б. Попов, 2002; М.Г. Озолін, 2004; Ю.В. Васьков, 2011; Г.М. Максименко, 2011; Н.А. Романов, Д. Робсон, 2013 та інші).

У цьому зв'язку виникає проблема необхідності підвищення інтересу до занять з легкої атлетики школярів старших класів, і, відповідно, підвищення ефективності занять з легкої атлетики, чому сприятиме розробка відповідних засобів і методів.

Відомо (В.К. Бальсевич, 1971; І.П. Ратов, 1994; Ю.В. Верхошанський, 1998; А.-Р. Ісмаїл, А.-Б. Марван, 2001; Д.Д. Донський, 2003; О.В. Антонов, 2012; Г.С. Ільницька, Ж.Л. Козіна, 2014; С.С. Єрмаков, 2015; А.-Б. Вахаб, А.-А. Кадир, 2015 та інші), що при підвищенні рівня володіння будь-якими вміннями і навичками регулярно займатися тим чи іншим видом рухової активності (І. Хейреддином, 1995; Kr. Prusik, K. Prusik, Zh.L. Kozina, S.S. Iermakov, 2013; А.-А. Салех, 2013; Р. Подставки, А. Омелан, М. Заперт, П. Зурек, 2014; С. Е. D. Costa, 2015 та інші). Особливо це характерно для легкої атлетики, яка традиційно вважається «важким» видом спорту. Тому розробка методик, що дозволяють активізувати інтелектуальну складову освоєння легкоатлетичних рухів, є актуальною та своєчасною завданням (Kr. Prusik, P. Bartik, S. Iermakov, A. Garapuczyk, W. Zukow, 2013; P. Smolarz, M. Napierała, M. Cieślicka, W. Zukow, R. Muszkieta, S. Iermakov, 2013 та інші). Її значення актуалізується також тим, що освітні завдання зводяться насамперед до отримання старшокласниками необхідного обсягу знань, який дозволить після закінчення школи користуватися засобами фізичної культури самостійно і усвідомлено протягом усього життя.

Перераховані положення підвищують актуальність зазначеної проблеми, і в цьому зв'язку виникає низка суперечностей: між необхідністю розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів і падінням інтересу до занять з фізичного виховання; між необхідністю застосування базових видів рухової активності, таких, як біг, стрибки, метання, для створення рухової та функціональної основи подальшого розвитку і складнощами забезпечення ефективності занять з легкої

атлетики у зв'язку з суб'єктивної «трудністю» даного виду спорту. Дані протиріччя можуть бути вирішені при розробці та застосуванні методик, що дозволяють ефективно навчати старшокласників руховим діям, характерним для легкої атлетики, причому дані методики повинні охоплювати не тільки інформацію з галузі фізичного виховання, але широкі міжпредметні зв'язки з області біології, фізики, математики та інших природничих і гуманітарних наук за допомогою сучасних інформаційних технологій. Це забезпечить цілісність і гармонійність розвитку підлітка, глибоке розуміння як закономірностей побудови раціональних рухів, так і знань з фундаментальних наук.

Ураховуючи соціальну значущість розвитку рухових умінь і навичок учнів старшої школи, недостатню розробленість проблеми у сучасній педагогічній науці, тему дисертаційного дослідження було сформульовано: **«Методика розвитку рухових умінь і навичок в учнів старшої школи у процесі занять легкою атлетикою».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведене згідно «Зведеному плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р.р.» за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні і спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001) і згідно науково-дослідних робіт, які фінансується за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2013-2014 і 2015-2016 рр. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних і медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0113U002003) і «Теоретико-методичні основи застосування засобів інформаційної, педагогічної, медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку та формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0115U004036).

Тему дисертаційної роботи затверджено вченою радою інституту фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка» (протокол № 10 від 31 травня 2013 року). Тему узгоджено з Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 1 від 22 січня 2014 року).

Мета дослідження – розробити і обґрунтувати методику розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики із застосуванням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати дані спеціальної літератури щодо проблеми розвитку рухових умінь і навичок.
2. Теоретично обґрунтувати методику розвитку рухових умінь і навичок учнів старшої школи на заняттях з легкої атлетики.
3. Розробити методику розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики, засновану на застосуванні міжпредметних зв'язків природничих і гуманітарних наук та використанні інформаційних технологій.
4. Перевірити ефективність застосування методики розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів з використанням міжпредметних зв'язків та

інформаційних технологій на заняттях з легкої атлетики для підвищення рівня розвитку рухових умінь і навичок, теоретичних знань, психофізіологічних можливостей, сили та рухливості нервової системи.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з фізичного виховання школярів старших класів.

Предмет дослідження – розвиток рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової, навчально-методичної літератури для визначення сучасного стану проблеми застосування методик розвитку рухових умінь і навичок у фізичному вихованні школярів; *емпіричні:* педагогічне тестування школярів для виявлення рівня рухової підготовленості та зміни розвитку рухових умінь і навичок та рівня теоретичних знань з фізичної культури школярів старших класів в результаті застосування розробленої методики; психофізіологічні методи дослідження (визначення здатності до концентрації уваги, перемикання уваги за методиками Горбова, Бурдона, Шульте; визначення швидкості простої та складної реакції у різних режимах тестування, рівня функціональної рухливості та сили нервової системи за програмою «Психодіагностика») для визначення впливу розроблених методик на функціональні можливості нервової системи; педагогічний експеримент для порівняльного аналізу рівня розвитку рухових умінь і навичок, теоретичних знань та психофізіологічних можливостей школярів контрольної та експериментальної груп; методи математичної статистики із застосуванням аналізу вибірок на нормальність розподілу, визначенням середнього значення, середнього квадратичного відхилення, похибки середнього значення та порівняння парних та непарних вибірок за t-критерієм Стьюдента.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* розроблена методика розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики, яка ґрунтується на використанні міжпредметних зв'язків природничих і гуманітарних наук та інформаційних технологій, що містять відеокліпи для розкриття основних аспектів техніки легкоатлетичних рухів; визначено позитивний вплив застосування методики розвитку рухових умінь і навичок з використанням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій на рівень рухової підготовленості, психофізіологічні можливості і рівень теоретичної підготовки з фізичного виховання школярів старших класів.

- *уточнено:* дані щодо рівня розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів і позитивного впливу застосування засобів легкої атлетики на розвиток швидкості, сили витривалості і координаційних здібностей.

- *подальшого розвитку набули:* концепція щодо необхідності застосування інформаційних технологій для підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що: розроблено методику застосування засобів легкої атлетики для підвищення рівня рухової підготовленості та функціонального стану школярів старших класів, що знайшло відображення в розробці лекційних курсів та планів семінарських занять кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет ім. Тараса

Шевченка»; створено модель комплексного застосування засобів легкої атлетики з використанням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій для підвищення рівня рухової підготовленості школярів старших класів, що знайшло своє відображення у розробці мультимедійних технологій кафедри спортивних ігор ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Основні результати дослідження *впроваджено* в навчальний процес з фізичного виховання в Харківській загальноосвітній школі № 122 (довідка № 116 від 15.09.2015 р.), Харківської гімназії № 82 (довідка № 866 від 02.10.2015 р.), Харківський навчально-виховний комплекс № 112 (довідка № 652 від 28.09.2015 р.); в Солоніцевський колегіум Дергачівської районної ради Харківської області (довідка № 86 від 16.09.2015 р.); в навчально-тренувальний процес з легкої атлетики Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 12 Харківської міської ради» (довідка № 118 від 01.10.2015 р.); у навчальний процес з дисциплін «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання спортивно-оздоровчого туризму» Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (довідка № 112 від 24.05.2015 р.).

Теоретичні положення та практичні напрацювання з питань розвитку рухових умінь і навичок в учнів старшої школи *можуть бути* використані викладачами вищих навчальних закладів, а також застосовуватися в системі підвищення кваліфікації вчителів основ здоров'я; студентами вищих педагогічних закладів при написанні курсових і дипломних робіт.

Особистий внесок дисертанта полягає в теоретичному обґрунтуванні головних ідей даної теми дослідження; аналізі структури та змісту процесу розвитку рухових умінь і навичок в учнів старшої школи засобами легкої атлетики; розробці методики розвитку рухових умінь і навичок учнів старшої школи на заняттях з легкої атлетики; обробці експериментальних даних дослідження.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дисертаційного дослідження викладено в доповідях на конференціях, зокрема, *міжнародних*: «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2014); «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» (Белгород – Харків – Красноярськ – Москва, 2013); «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» (Белгород – Харків – Красноярськ – Москва, 2014, 2015); «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2013); *регіональних*: «Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи її вирішення» (Харків, 2013).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 9 наукових праць, з них 5 статей – у провідних наукових фахових виданнях України, які входять до міжнародних наукометричних баз; 4 статті – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (253 найменування, з них 153 – українською та російською мовами, 60 – англійською та 40 – арабською мовами), додатків. Загальний обсяг дисертації становить 252 сторінки. Робота містить 32 таблиці і 38 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

У першому розділі **«Теоретичні аспекти розвитку умінь і навичок учнів старшої школи»** надано психолого-педагогічні основи формування рухових умінь і навичок (М.О. Бернштейн, 1966; Ю.В. Верхошанський, 1998; Г.-А. Ісмаїл, І.-Б. Марван, 2001; Д.Д. Донський, 2003; М.Г. Озолін, 2004 та інші); зміст і структуру процесу навчання руховим діям учнів старших класів, в якому розкрито співвідношення організму і середовища в процесі навчання руховим діям старшокласників, особливості реалізації дидактичних принципів при формуванні рухових навичок учнів старшої школи, особливості застосування методів навчання руховим діям учнів старшої школи (М.С. Гончаренко, 2012; Ю.В. Васьков, 2013; О.А. Архипов, 2014 та інші), форми навчання руховим діям учнів старшої школи, фізичні, функціональні та психологічні особливості організму старшокласників (О.В. Антонов, 2012; С.С. Єрмаков, 2015; Г.С. Ільницька, Ж.Л. Козіна, 2014; А.-Б. Вахаб, А.-А. Кадир, 2015; О.М. Школа, 2015 та інші).

У розділі показано, що навчання руховим діям є складним психофізичним процесом, що спирається як на анатомічні структури мозку, так і на функціональні зв'язки різних рівнів нервової системи з точки зору їх еволюційної давнини. У цьому зв'язку назріла необхідність розробки методики навчання рухових дій з активізацією вищих (асоціативної і когнітивної) форм навчання, для чого необхідне впровадження міжпредметних зв'язків у процес навчання рухових дій, застосування інформаційних технологій і т.д.

У другому розділі **«Обґрунтування методики розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики»** представлено систему методів дослідження, описано організацію дослідження і контингент випробуваних.

У роботі застосовувалися такі методи дослідження: аналіз спеціальної літератури; педагогічне тестування; експертна оцінка рівня освоєння рухових дій; методи математичної статистики. Педагогічне тестування включало наступні тести: стрибок у довжину з місця (см); стрибок у довжину з розбігу (см); метання м'яча (м); біг 3×10 м (с); біг на 30 м (с); біг на 60 м (с); біг на 1000 м (хв). З психофізіологічних показників було «Ефективність роботи» (у.о.), «Психічна стійкість» (у.о.) по тесту Шульте, «Кількість помилок» (у.о.), «Концентрація уваги» (у.о.), «Перемикаємість уваги» (у.о.) по тесту Бурдона, «Перемикаємість уваги» (у.о.) по тесту Горбова, «Час реакції на світловий та звуковий подразники» (мс «Час складної реакції на наявність ознаки та на відсутність ознаки» (мс), «Тепінг-тест, частота рухів» (с⁻¹), «Помилка відтворення інтервалів часу» (мс). Застосовувались також показники для визначення рухливості і сили нервової системи за комп'ютерною програмою «Психодіагностика»: час виходу на мінімальну експозицію сигналу (мс), час

мінімальної експозиції сигналу (мс) при тестуванні в режимі зворотного зв'язку, кількість помилок при тестуванні в режимах зворотного зв'язку та нав'язаного ритму.

Дослідження проводилося в період з 2012 по 2015 рр. у 4 етапи.

На першому етапі дослідження (березень 2012 – вересень 2012 рр.) було проаналізовано вітчизняні та зарубіжні науково-методичні джерела і документальні матеріали, визначено проблемне поле та розроблена структура дослідження.

На другому етапі дослідження (жовтень 2012 – серпень 2013 рр.) було розроблено теоретичне обґрунтування та практичні аспекти методики розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики із застосуванням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій, здійснено аналіз впровадження розробленої методики у фізичне виховання школярів.

Третій етап дослідження (вересень 2013 – травень 2014 рр.) передбачав експериментальне обґрунтування авторської методики розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики. Для визначення впливу застосування авторської методики розвитку рухових навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики в період з вересня 2013 по травень 2014 проведено педагогічний експеримент. До складу контрольних ($n=34$ – юнаки, $n=22$ – дівчата) та експериментальних ($n=33$ – юнаки, $n=21$ – дівчата) груп увійшли школярі старших класів середньої школи селища Мута (Мутафаза, м. Ель-Карак, Йорданія) (Mu'tah, Al-Karak, Jordan). В експериментальній групі на заняттях з легкої атлетики застосовувалася розроблена методика розвитку рухових умінь і навичок учнів старшої школи. У контрольній групі застосовувалася стандартна методика розвитку рухових умінь і навичок без використання міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій. Заняття в контрольній та експериментальній групах проводилися в осінній та весняний періоди 2 рази на тиждень, тривалість одного заняття – 45 хвилин.

З метою визначення ефективності застосування розробленої методики у школярів було проведено педагогічне тестування; експертна оцінка техніки виконання основних рухових дій, характерних для легкої атлетики; проведено теоретичне тестування з рівня володіння теоретичними основами легкої атлетики; проведено визначення психофізіологічних можливостей школярів.

Цифровий матеріал, отриманий при виконанні дослідження, був оброблений за допомогою традиційних методів математичної статистики. По кожному показнику визначали середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення (стандартне відхилення), оцінку достовірності відмінностей між параметрами вихідного і кінцевого результатів, а також між контрольною та експериментальною групами за t -критерієм Стьюдента з відповідним рівнем значущості (p).

На четвертому етапі дослідження (червень 2014 р. – липень 2015 р.) було проведено аналіз та узагальнення експериментальних результатів, статистична обробка отриманих даних, здійснено оформлення дисертаційної роботи.

В розділі наведено також теоретичне обґрунтування та практичні аспекти авторської методики навчання руховим умінням і навичкам учнів старшої школи.

Виходячи з концептуальних положень, викладених у ряді літературних джерел, і аналізу сучасних тенденцій розвитку освіти, було розроблено методику розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики із

застосуванням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій (рис. 1), яка була реалізована в проведеному дослідженні. У розробленій методиці основним напрямком розвитку рухових умінь і навичок на заняттях з легкої атлетики є цілісний підхід, що припускає оволодіння базовими рухами легкої атлетики на основі аналогій з раціональними і економічними рухами в живій природі, законами механіки, що обумовлює застосування знань фізики, біології, фізіології, біомеханіки для отримання більш повного уявлення про правильну техніку легкоатлетичних рухів. Саме такий підхід є найбільш прийнятним для навчання руховим діям школярів старших класів, оскільки в старшому шкільному віці більш акцентовані когнітивний і асоціативний види навчання, і застосування засобів активізації свідомості є одним з найбільш ефективних засобів підвищення якості навчання. Методика побудована згідно з основними закономірностями рухів в природі, що створює умови для усвідомленого підходу школярів до процесу навчання. У результаті стає можливим отримання школярами задоволення від виконаного руху, вміння та навички формуються швидше, і, відповідно, формується потреба в заняттях фізичною культурою та дотриманні здорового способу життя (рис. 1).

Мета методики – інтегральний вплив рухових та інтелектуальних аспектів на процес розвитку техніки базових легкоатлетичних рухів.

Завдання методики поділяються на три групи: освітні (когнітивні) завдання передбачають оволодіння знаннями щодо виконання рухів; виховні (мотиваційні) завдання передбачають формування стійкої потреби в руховій активності, а також формування здорового способу життя. Практичні завдання порозумівають оволодіння вміннями та навичками в основних рухах легкої атлетики – бігу, стрибках, метаннях.

Зміст методики припускає інтегральне застосування когнітивних і практичних засобів для розвитку умінь і навичок в легкій атлетиці. Даний зміст реалізується за допомогою застосування міжпредметних зв'язків між фізичним вихованням та біологією (аналогії рухів у тваринному світі); фізикою (рух колеса; вільне падіння та ін.); анатомією, фізіологією, біомеханікою. Когнітивні засоби припускають застосування інформаційних технологій (наочні поліграфічні посібники, інтернет-технології, анімаційні сюжети, відеограми, мультимедійні технології, відеофільми).

Практичні засоби передбачають застосування спеціальних вправ для розвитку легкоатлетичних умінь і навичок (рис. 1).

Основними формами організації занять є: колективна, групова, індивідуальна. Основними видами навчання є: асоціативне і когнітивне. Асоціативний вид навчання забезпечує якість засвоєння матеріалу за рахунок створення асоціативних зв'язків законів рухів, які відображено в біології, фізиці, в прикладах з літератури.

Ці закони реалізуються в правильній техніці виконання бігу, стрибків, метань. Когнітивна форма навчання передбачає розвиток творчих здібностей учнів, а також формування стійкого інтересу до процесу вдосконалення «рухового» інтелекту учнів.

Результати застосування методики припускають поліпшення результатів у виконанні рухових дій, підвищення рівня теоретичних знань, підвищення якості виконання рухових дій. Методологічною основою методики є дидактичні принципи, з яких випливають завдання і зміст методики.

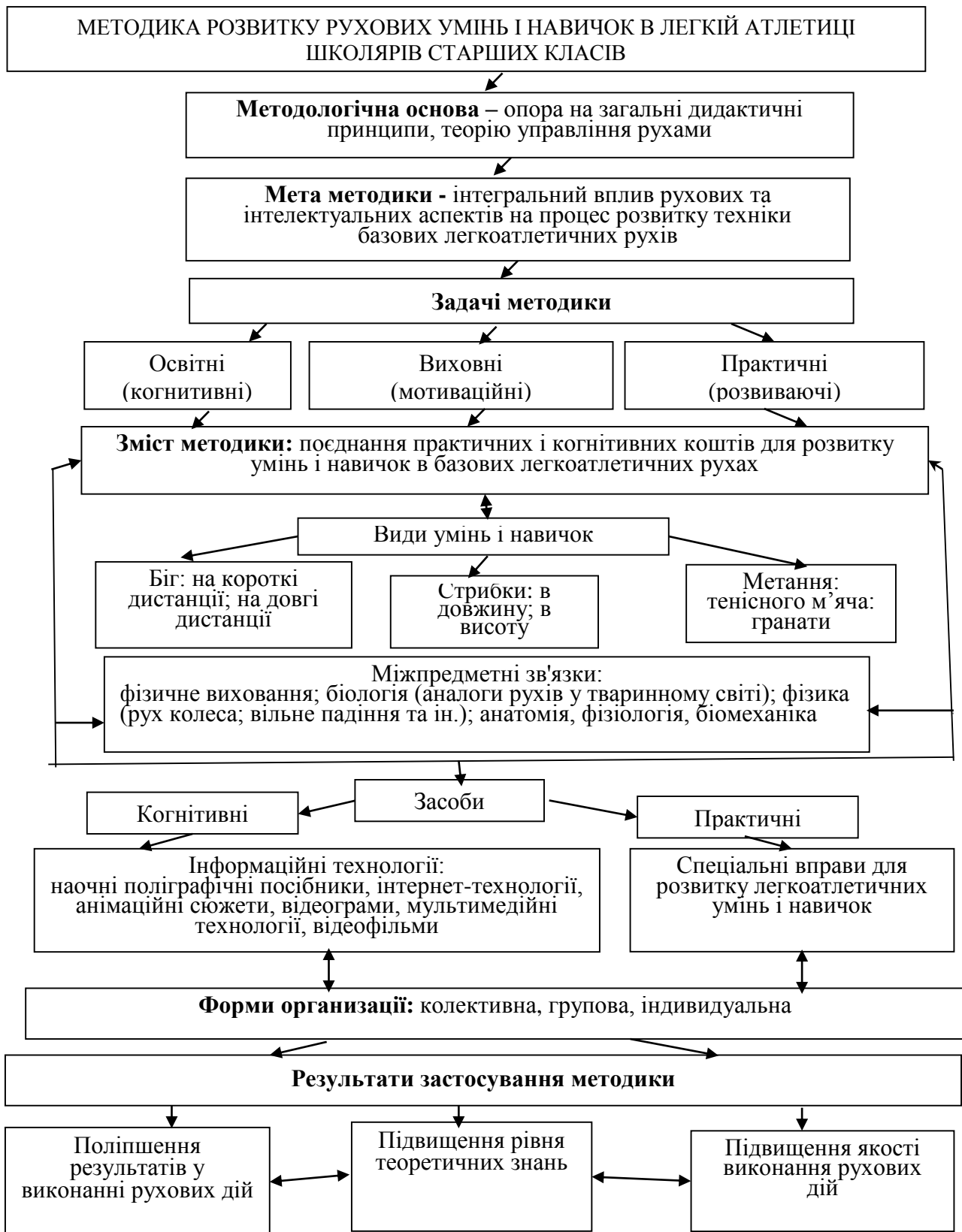


Рис. 1. Схема методики розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики

Практичні аспекти методики розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики припускали конкретний зміст занять із застосуванням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій.

Для забезпечення цілісності сприйманого матеріалу, а також для активізації когнітивного компонента при освоєнні школярами старших класів елементів легкої атлетики було розроблено інформаційні технології, а саме – наочні приладдя, які передбачали ілюстрації законів біомеханіки з наведенням аналогій з фізики, біології, літератури для утворення цілісного сприйняття матеріалу з легкої атлетики.

Даний підхід означав, що при освоєнні школярами техніки бігу, стрибків, метань надавалися не тільки багаторазові повторення тих чи інших дій, але також пояснювалися фізіологічні та біомеханічні основи рухів (бігу, стрибків, метань), що мало на увазі застосування аналогій з біології, фізики. Дана інформація надавалася як в усній формі, так і у вигляді поліграфічних посібників, методичної літератури, відео-посібників тощо.

У *третьому розділі* «**Експериментальне обґрунтування ефективності застосування методики розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики**» представлені результати визначення впливу застосування методики розвитку рухових умінь і навичок на заняттях з легкої атлетики на рівень рухової підготовленості і теоретичних знань школярів старших класів.

В результаті застосування методики розвитку рухових умінь і навичок з використанням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій протягом одного навчального року спостерігалось достовірне підвищення результатів педагогічних тестів з рухової підготовленості у школярів експериментальної групи, яка займалася за розробленою методикою (рис. 2, 3).

Позитивні зміни були виявлені як в експериментальній групі юнаків, так і в експериментальній групі дівчат.

Достовірні зміни охоплюють як результати виконання тестів, що відображують результати основних легкоатлетичних умінь і навичок, так і експертну оцінку техніки виконання даних рухів. Крім того, спостерігалось достовірне підвищення рівня знань теоретичного матеріалу.

В експериментальній групі юнаків достовірні зміни ($p < 0,05$) показників рухової підготовленості були виявлені в тестах: «Стрибок у довжину з місця, см», «Стрибок у довжину з розбігу, см» (рис. 2), «Біг 3×10 м, с», «Біг 30 м, с», «Біг 60 м, с», «Біг 1000 м, хв.» (рис. 3), «Метання м'яча, м» (рис. 4).

Отримані результати переконливо показують правомірність і доцільність застосування методики розвитку рухових умінь і навичок з використанням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій на заняттях з легкої атлетики школярів старших класів. У контрольних групах дані зміни недостовірні ($p > 0,05$) (рис. 4, 5). Ефективність застосування розробленої методики підтверджується також тим, що в експериментальних групах підвищився також рівень володіння руховими вміннями і навичками, реєстрований за експертною оцінкою.

Аналогічно юнакам, достовірні зміни ($p < 0,05$) показників рухової підготовленості дівчат були виявлені в тестах: «Стрибок у довжину з місця, см», «Стрибок у довжину з розбігу, см», «Біг 3×10 м, с», «Біг 30 м, с», «Біг 60 м, с», «Біг 1000 м, хв.», «Метання м'яча, м». У контрольних групах дані зміни недостовірні ($p > 0,05$) (рис. 4).

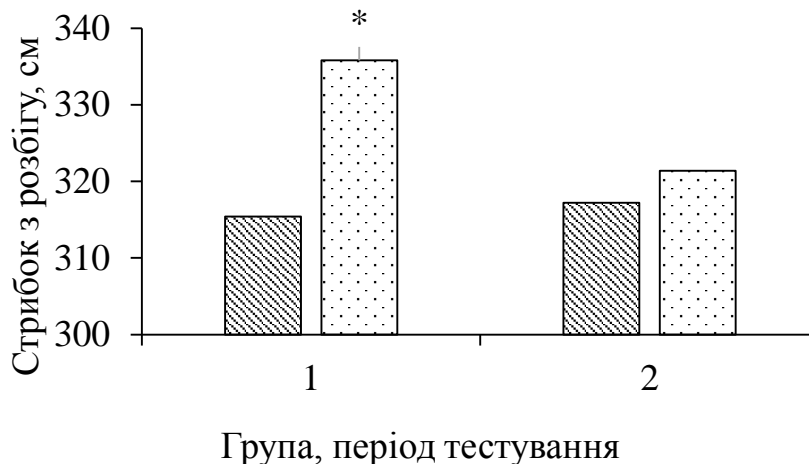


Рис. 2. Результати виконання тесту «Стрибок у довжину з розбігу» школярів експериментальної ($n = 33$) і контрольної ($n = 34$) груп до і після проведення експерименту (юнаки):

- 1 – експериментальна група;
- 2 – контрольна група;
- * – відмінності достовірні при $p < 0,05$;
- ▨ – до експерименту;
- ▤ – після експерименту

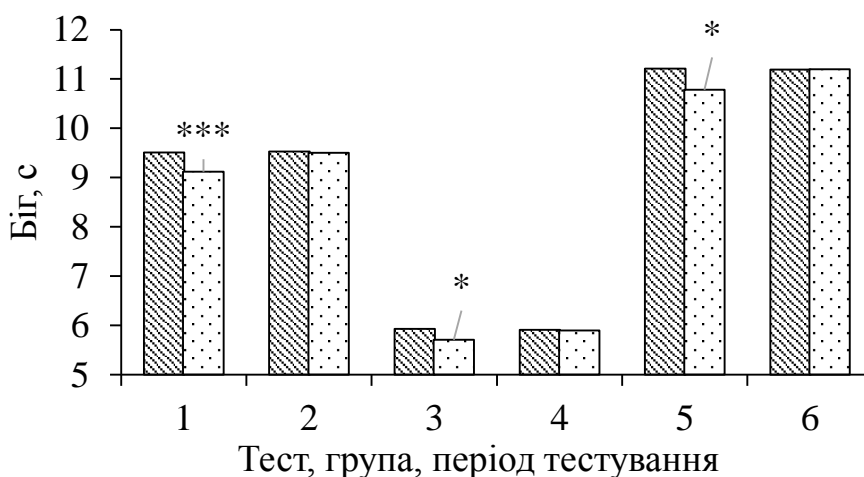


Рис. 3. Результати виконання бігових тестів школярів експериментальної ($n = 33$) і контрольної ($n = 34$) груп до і після проведення експерименту (юнаки):

- 1 – біг 3×10 м, експериментальна група;
- 2 – біг 3×10 м, контрольна група;
- 3 – біг 30 м, експериментальна група;
- 4 – біг 30 м, контрольна група;
- 5 – біг 60 м, експериментальна група;
- 6 – біг 60 м, контрольна група;
- * – відмінності достовірні при $p < 0,05$;
- *** – відмінності достовірні при $p < 0,05$;
- ▨ – до експерименту;
- ▤ – після експерименту

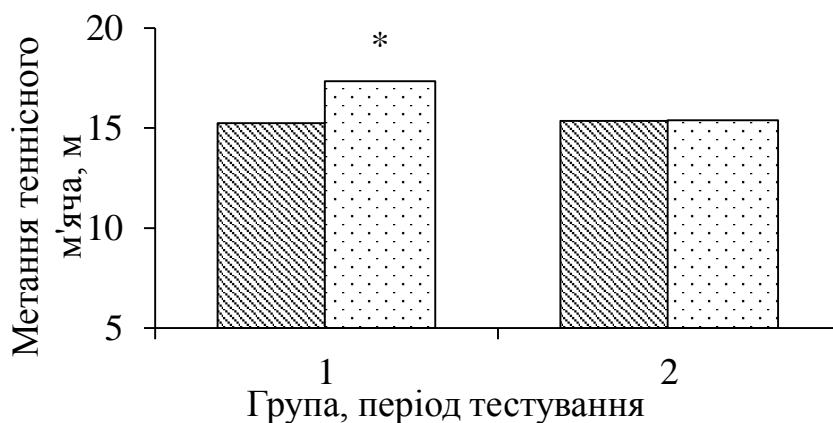


Рис. 4. Результати тесту «Метання тенісного м'яча» школярів експериментальної ($n = 21$) і контрольної ($n = 22$) груп до і після проведення експерименту (дівчата):

1 – експериментальна група;

2 – контрольна група;

* – відмінності достовірні при $p < 0,05$;

▨ – до експерименту;

▤ – після експерименту

Як і в експериментальній групі юнаків, в експериментальній групі дівчат отримані результати показують правомірність і доцільність застосування методики розвитку рухових умінь і навичок з використанням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій на заняттях з легкої атлетики школярів старших класів.

Слід зазначити також, що контрольні та експериментальні групи, що достовірно не відрізнялися між собою до проведення експерименту ($p > 0,05$), після проведення експерименту стали достовірно відрізнятися за всіма параметрами тестування ($p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$).

Таким чином, застосування розробленої методики навчання рухових дій на заняттях з легкої атлетики школярів старших класів сприяє підвищенню показників рухової підготовленості, що є важливим аспектом фізичного виховання школярів. Позитивний ефект застосування методики забезпечується як адекватним підбором вправ, так і розширенням теоретичного аспекту, що включає міжпредметні зв'язки та інформаційні технології.

Для виявлення ступеня впливу розробленої методики на рівень концентрації і переключення уваги, психічної стійкості, на психофізіологічні можливості було проведено тестування школярів до початку і після педагогічного експерименту із застосуванням комп'ютеризованих тестів Бурдона, Шульте, Горбова, а також за допомогою програми «Психодіагностика» для визначення швидкості простих і складних реакції в різних режимах тестування, сили і рухливості нервової системи. Отримані дані були проаналізовані з точки зору наявності статистично значущих змін в ході експерименту.

Результати порівняльного аналізу психофізіологічних показників, отриманих при тестуванні школярів експериментальної групи до і після проведення експерименту, показують, що всі психофізіологічні показники піддослідних

експериментальної групи статистично значимо покращилися: коефіцієнт ефективності розумової роботи в експериментальній групі покращився на 11,11 у.о. ($p < 0,01$), а в контрольній групі зміна даного показника становить 2,10 у.о. ($p < 0,05$); ступінь розумової впрацьовуємості по тесту Шульте поліпшилась при $p < 0,001$, тобто при найвищому рівні значущості, у контрольній групі зміна даного показника статистично достовірна ($p > 0,05$). Аналогічні дані отримані для показника психічної стійкості, яка визначається по тесту Шульте. В експериментальній групі різниця між даними вихідного і кінцевого тестування склала 0,10 у.о. ($p < 0,001$), у контрольній групі статистично значущих змін за даним показником не було виявлено ($p > 0,05$).

У випробовуваних експериментальної групи виявили достовірно зниження кількості помилок по тесту Бурдона ($p < 0,001$). Показник переключення уваги по тесту Бурдона у школярів експериментальної групи покращився на 14,01 у.о. при $p < 0,05$ в той час як в контрольній групі показник переключення уваги змінився на 1,83 у.о., що статистично достовірно ($p > 0,05$).

Аналогічні зміни виявлені також для показника переключення уваги, реєстрованого по тесту Горбова «Червоно-чорна таблиця». В даному випадку у школярів експериментальної групи поліпшення даного показника склало 20,55 у.о. при $p < 0,05$. У контрольній групі зміна даного показника не достовірно (різниця середніх становить 16,58 у.о., $p > 0,05$).

Було виявлено також статистично достовірно зменшення часу реакції на світловий подразник у школярів експериментальної групи (різниця середніх значень становить 67,18 мс при $p < 0,001$), у той час як в контрольній групі не виявлено статистично значущих відмінностей між показниками часу реакції на світловий подразник (різниця середніх значень становить 10,92 при $p > 0,05$). Аналогічні результати отримані і для показника часу реакції на звуковий подразник, швидкості складної реакції ($p < 0,05$). У результаті проведення експерименту школярі експериментальної групи достовірно підвищилася також частота рухів за результатами теплінг-тесту: різниця середніх значень склала $0,33 \text{ l} \cdot \text{c}^{-1}$ при $p < 0,001$, у контрольній групі зміна даного показника не достовірна ($p > 0,05$). У результаті проведення експерименту школярі експериментальної групи підвищилася також точність відтворення інтервалів часу ($p < 0,01$).

В результаті застосування розробленої методики навчання елементам легкої атлетики у фізичному вихованні школярів старших класів спостерігалось поліпшення показників, що характеризують рухливість і силу нервових процесів. В експериментальній групі спостерігалось підвищення швидкості реакції в режимі зворотного зв'язку ($p < 0,001$), у контрольній групі подібні зміни не достовірні ($p > 0,05$).

В експериментальній групі час мінімальної експозиції сигналу достовірно зменшилася ($p < 0,05$), в контрольній групі зміни не достовірні ($p > 0,05$).

Аналогічні результати отримані в результатах загального часу виконання тесту на реакцію вибору, часу мінімальної експозиції сигналу і часу виходу на мінімальну експозицію сигналу в режимі зворотного зв'язку. Ці показники свідчать про рівень рухливості нервових процесів, і їх поліпшення свідчить про підвищення рухливості нервових процесів. Загальний час виконання тесту в експериментальній групі

достовірно зменшився ($p < 0,001$), у контрольній групі зміни не достовірні ($p > 0,05$). Час виходу на мінімальну експозицію в експериментальній групі достовірно змінилося ($p < 0,05$), в контрольній групі достовірного зміни даного показника не виявлено ($p > 0,05$).

Крім того, в результаті застосування розробленої методики спостерігалось підвищення сили нервової системи, яка також є спадковою якістю, і її зміна можлива в обмежених величинах під впливом адекватних чинників. Про це свідчить зменшення кількості помилок при виконанні тесту на швидкість реакції вибору в режимі зворотного зв'язку ($p < 0,001$) в експериментальній групі, в той час як в контрольній групі дані зміни не достовірні ($p > 0,05$). Отримання позитивних змін психофізіологічних функцій вказує на адекватність застосування розробленої методики для оптимізації психофізичного стану школярів.

У розділі наведено також аналіз отриманих результатів з точки зору їх зіставлення з наявними літературними даними, а також представлені практичні рекомендації з проведення занять з легкої атлетики.

Зіставлення отриманих результатів з літературними даними показало, що в роботі уточнено дані щодо рівня розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів (Т.Ю. Круцевич, 2013; О.М. Школа, 2014; О.А. Архипов, 2014 та інші) і позитивного впливу застосування засобів легкої атлетики на розвиток швидкості, сили витривалості і координаційних здібностей. Показано, що *подальшого розвитку* набула концепція щодо необхідності застосування інформаційних технологій для підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання (Л.М. Барібіна, 2013; Ж.Л. Козіна, 2013, 2014; В.О. Темченко, 2015 та інші).

Зіставлення отриманих результатів з літературними даними показало також, що в дисертації вперше розроблена методика розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики, яка ґрунтується на використанні міжпредметних зв'язків природничих і гуманітарних наук та інформаційних технологій, що містять анімаційні ілюстрації для розкриття основних аспектів техніки легкоатлетичних рухів; визначено позитивний вплив застосування методики розвитку рухових умінь і навичок з використанням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій на рівень рухової підготовленості, функціональні можливості і рівень теоретичної підготовки з фізичного виховання школярів старших класів.

ВИСНОВКИ

1. Систематизовано дані спеціальної літератури щодо проблеми розвитку рухових умінь і навичок. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду свідчать про те, що навчання руховим діям слід розглядати як складну, динамічну систему. У цьому зв'язку назріла необхідність розробки методики навчання рухових дій з активізацією вищих (асоціативної і когнітивної) форм навчання, для чого необхідне впровадження міжпредметних зв'язків у процес навчання рухових дій, застосування інтерактивних та інформаційних технологій.

2. Теоретично обґрунтовано методику розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики із застосуванням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій. Теоретичне обґрунтування

методики передбачає, що основним напрямком розвитку рухових умінь і навичок на заняттях з легкої атлетики є цілісний підхід, що припускає оволодіння базовими рухами легкої атлетики на основі аналогій з раціональними і економічними рухами в живій природі, законами механіки, що обумовлює застосування знань фізики, біології, фізіології, біомеханіки для отримання більш повного уявлення про правильну техніку легкоатлетичних рухів. Саме такий підхід є найбільш прийнятним для навчання руховим діям школярів старших класів, оскільки в старшому шкільному віці більш акцентовані когнітивне і асоціативне види навчання, і застосування засобів активізації свідомості є одним з найбільш ефективних засобів підвищення якості навчання.

Навчання рухам побудовано згідно з основними закономірностями рухів в природі, що створює умови для усвідомленого підходу школярів до процесу навчання. У результаті стає можливим отримання школярами задоволення від виконуваного руху, вміння та навички формуються швидше, і, відповідно, формується потреба в заняттях фізичною культурою та дотриманні здорового способу життя.

3. Розроблено методику розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики із застосуванням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій. Мета методики – інтегральний вплив рухових та інтелектуальних аспектів на процес розвитку техніки базових легкоатлетичних рухів. Завдання методики поділяються на три групи: освітні (когнітивні) завдання передбачають оволодіння знаннями щодо виконання рухів; виховні (мотиваційні) завдання передбачають формування стійкої потреби в руховій активності, а також формування здорового способу життя. Практичні завдання порозумівають оволодіння вміннями та навичками в основних рухах легкої атлетики – бігу, стрибках, метаннях.

Зміст методики припускає інтегральне застосування когнітивних і практичних засобів для розвитку умінь і навичок в легкій атлетиці. Даний зміст реалізується за допомогою застосування міжпредметних зв'язків між фізичним вихованням та біологією (аналогії рухів у тваринному світі); фізикою (рух колеса; вільне падіння та ін.); анатомією, фізіологією, біомеханікою. Когнітивні засоби припускають застосування інформаційних технологій. (наочні поліграфічні посібники, інтернет-технології, анімаційні сюжети, відеограми, мультимедійні технології, відеофільми). Практичні засоби передбачають застосування спеціальних вправ для розвитку легкоатлетичних умінь і навичок.

4. Перевірено ефективність застосування методики розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів з використанням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій на заняттях з легкої атлетики для підвищення рівня розвитку рухових умінь і навичок, теоретичних знань, психофізіологічних можливостей, сили та рухливості нервової системи. Показано, що в результаті застосування методики розвитку рухових умінь і навичок з використанням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій протягом одного навчального року спостерігалось достовірне підвищення рівня володіння базовими рухами з легкої атлетики. Про це свідчить достовірне підвищення результатів педагогічних тестів з рухової підготовленості у школярів експериментальної групи, яка займалася за розробленою методикою. Позитивні зміни були виявлені як в експериментальній групі юнаків, так і в експериментальній групі дівчат. Достовірні зміни охоплюють

результати виконання тестів, що відображують результати основних легкоатлетичних умінь і навичок та експертну оцінку техніки виконання даних рухів. Крім того, спостерігалось достовірне підвищення рівня знань теоретичного матеріалу.

Виявлено, що розроблена методика сприяє підвищенню рухової підготовленості школярів старших класів. Про це свідчать достовірні зміни показників рухової підготовленості в експериментальній групі юнаків в тестах: «Стрибок у довжину з місця, см» ($160,3 \pm 5,79$ см до експерименту і $175,7 \pm 4,87$ см після експерименту, $p < 0,001$), «Стрибок у довжину з розбігу, см» ($315,4 \pm 10,24$ см до експерименту і $335,8 \pm 9,32$ см після експерименту, $p < 0,05$), «Біг 3×10 м, с» ($9,51 \pm 0,51$ с до експерименту і $9,12 \pm 0,49$ с після експерименту, $p < 0,001$), «Біг 30 м, с» ($5,93 \pm 0,09$ с до експерименту і $5,71 \pm 0,07$ с після експерименту, $p < 0,05$), «Біг 60 м, с» ($11,21 \pm 0,21$ с до експерименту і $10,78 \pm 0,18$ с після експерименту, $t = 2,45$, $p < 0,05$), «Біг 1000 м, хв» ($7,30 \pm 0,76$ хв до експерименту і $6,89 \pm 0,87$ хв після експерименту, $p < 0,05$), «Метання м'яча, м» ($19,82 \pm 2,14$ м до експерименту і $20,01 \pm 2,17$ м після експерименту, $p < 0,05$). У контрольних групах дані зміни недостовірні ($p > 0,05$).

Достовірні зміни показників рухової підготовленості дівчат характерні для тестів: «Стрибок у довжину з місця, см» ($141,4 \pm 5,23$ см до експерименту і $155,7 \pm 4,62$ см після експерименту, $p < 0,01$), «Стрибок у довжину з розбігу, см» ($240,3 \pm 9,25$ см до експерименту і $265,5 \pm 8,96$ см після експерименту, $p < 0,03$), «Біг 3×10 м, с» ($11,2 \pm 0,66$ с до експерименту і $10,4 \pm 0,45$ с після експерименту, $p < 0,001$), «Біг 30 м, с» ($6,34 \pm 0,07$ с до експерименту і $5,94 \pm 0,07$ с після експерименту, $p < 0,05$), «Біг 60 м, с» ($11,51 \pm 0,22$ с до експерименту і $11,04 \pm 0,17$ с після експерименту, $p < 0,05$), «Біг 1000 м, хв» ($8,78 \pm 0,75$ хв до експерименту і $7,56 \pm 0,85$ хв після експерименту, $p < 0,05$), «Метання м'яча, м» ($15,24 \pm 2,13$ м до експерименту і $17,35 \pm 2,08$ м після експерименту, $p < 0,05$).

5. Показано, що розроблена методика сприяє підвищенню рівня володіння основними легкоатлетичними рухами та теоретичним матеріалом з легкої атлетики школярів старших класів. Про це свідчать показники експертної оцінки виконання бігу, стрибків, метань: експертна оцінка техніки стрибків у юнаків експериментальної групи підвищилась від $2,98 \pm 0,72$ бала до $4,23 \pm 0,67$ бала ($p < 0,05$); експертна оцінка техніки бігу в експериментальній групі юнаків в результаті проведення експерименту підвищилась від $3,25 \pm 0,53$ балів до $4,36 \pm 0,56$ бала ($p < 0,001$); експертна оцінка техніки метань підвищилась від $3,04 \pm 0,64$ балів до $4,15 \pm 0,61$ бала ($p < 0,05$). Рівень теоретичних знань в експериментальній групі юнаків підвищився від $22,6 \pm 5,43$ балів до $46,5 \pm 6,54$ балів ($p < 0,05$).

В експериментальній групі дівчат експертна оцінка техніки виконання стрибків підвищилась від $2,68 \pm 0,71$ бала до $4,14 \pm 0,65$ бала ($p < 0,05$); експертна оцінка техніки бігу підвищилась від $2,28 \pm 0,49$ балів до $4,01 \pm 0,48$ бала ($p < 0,001$); експертна оцінка техніки метань підвищилась від $2,87 \pm 0,56$ балів до $4,21 \pm 0,58$ бала ($p < 0,05$). Рівень теоретичних знань в експериментальній групі дівчат підвищився від $25,4 \pm 5,76$ балів до $47,8 \pm 5,29$ балів ($p < 0,05$). У контрольних групах дані зміни недостовірні ($p > 0,05$).

6. Виявлено, що в результаті застосування розробленої методики підвищилися психофізіологічні можливості, про що свідчить достовірне підвищення наступних показників школярів експериментальної групи: коефіцієнта розумової впрацьовуємості, обумовленою по тесту Шульте ($p < 0,001$), коефіцієнт психічної стійкості, яка визначається по тесту Шульте ($p < 0,001$), показника концентрації уваги за даними тесту Бурбона ($p < 0,001$), показника переключення уваги, реестрованого по тесту Горбова «Червоно-чорна таблиця» ($p < 0,001$). Виявлено достовірне зменшення часу реакції на світловий і звуковий подразники ($p < 0,001$), достовірне збільшення

швидкості складної реакції на наявність ознаки ($p < 0,001$); підвищення точності відтворення тимчасових коротких тимчасових інтервалів ($p < 0,001$).

7. У результаті застосування експериментальної методики у школярів експериментальної групи відзначалося підвищення рухливості нервових процесів, про що свідчить достовірне підвищення швидкості складної реакції в режимі зворотного зв'язку ($p < 0,001$), достовірне зменшення ($p < 0,05$) часу мінімальної експозиції сигналу ($p < 0,001$) і часу виходу на мінімальну експозицію сигналу ($p < 0,001$) в режимі зворотного зв'язку тестування за програмою «Психодіагностика».

В результаті застосування експериментальної методики у школярів експериментальної групи відзначалося підвищення сили нервових процесів, про що свідчить достовірне зменшення кількості помилок у режимі зворотного зв'язку ($p < 0,001$) і в режимі нав'язаного ритму ($p < 0,05$) тестування за програмою «Психодіагностика».

8. Застосування розробленої методики навчання руховим діям на заняттях з легкої атлетики школярів старших класів сприяє підвищенню рухової підготовленості, рівня володіння уміннями і навичками основних легкоатлетичних рухів та рівня сформованості теоретичних знань з легкої атлетики, що є важливим аспектом фізичного виховання школярів. Позитивний ефект застосування методики забезпечується як адекватним підбором вправ, так і розширенням теоретичного аспекту, що включає міжпредметні зв'язки та інформаційні технології.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні результати дисертації

1. Methodic of skills' formation of light athletics motor actions with the help of inter-disciplinary communications and informational technologies, worked out for senior form pupils / Zh.L. Kozina, Abdel-Baset Al-Ravashdeh, S.I. Kramskoy, A.S. Ilnickaya // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. – 2015 – № 7. – P. 17–24. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0703> (видання включено до 19-ти міжнародних наукометричних баз: DOAJ, IndexCopernicus, WorldCat, SHERPA/RoMEO та ін.). *Особистий внесок здобувача полягає в організації проведення дослідження, аналізі літературних джерел.*

2. Application of interdisciplinary connections and information technologies for development of motor skills in light athletic of girls – senior form pupils / Abdel-Baset Al-Ravashdeh, Zh.L. Kozina, S.I. Kramskoy, T.A. Bazilyuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 8. – P. 9–16. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0802> (видання включено до 19-ти міжнародних наукометричних баз: DOAJ, IndexCopernicus, WorldCat, SHERPA/RoMEO та ін.). *Особистий внесок здобувача полягає в систематизації матеріалу та формулюванні висновків.*

3. Influence of skills'training methodic with the application of interdisciplinary connections on motor fitness of senior pupils in light athletic / Abdel-Baset Al-Ravashdeh, Zh.L. Kozina, T.A. Bazilyuk, A.S. Ilnickaya // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 9. – P. 3–11. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0901> (видання включено до 19-ти міжнародних наукометричних баз: DOAJ, IndexCopernicus, ROAD, OAJI та ін.). *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні експериментальних досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

4. Influence of motor skills' training methodic on senior pupils' speed-power and endurance qualities at light athletic trainings with application of interdisciplinary / Абдел-Басет Al-Ravashdeh, Zh.L. Kozina, T.A. Bazilyuk, A.S. Ilnickaya // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – №10. – P. 3–10. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015> (видання включено до 19-ти міжнародних наукометричних баз: DOAJ, IndexCopernicus, WorldCat, Academic Journals Database та ін.). *Особистий внесок здобувача полягає формулюванні мети і завдань дослідження, розробці плану експерименту, узагальненні даних.*

5. Методика развития навыков бросковых и метательных движений у школьников старших классов на основе применения современных межпредметных связей и информационных технологий / Абдел-Басет Ал-Равашдех, Ж.Л. Козина, Т.А. Базылюк, А.С. Ильницкая // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – №11. – С. 3–12. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1101> (видання включено до 19-ти міжнародних наукометричних баз: DOAJ, IndexCopernicus, CORE, Elektronische Zeitschriftenbibliothek та ін.). *Особистий внесок здобувача полягає в організації проведення дослідження, систематизації матеріалу та оформленні статті для друку.*

Опубліковані роботи апробаційного характеру

6. Голик Олена. Ставлення учнів 5-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів до здорового способу життя / О. Голик, Абдел-Басет Аль-Равашдех // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал за матеріалами ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації», 22-23 жовтня 2014 р. – Дніпропетровськ. – 2014. – № 1. – С. 33–36. *Особистий внесок здобувача полягає в організації проведення дослідження, аналізі літературних джерел.*

7. Козіна Ж.Л. Методика розвитку фізичних якостей школярів на основі факторної структури спеціальної підготовленості (на прикладі волейболу та легкої атлетики) / Козіна Ж.Л., Ліхно В.О., Ал-Равашдех Абдел-Басет // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных : сборник статей ІХ международной научной конференции, 8-9 февраля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва. – 2013. – С. 173–175. *Особистий внесок здобувача полягає в систематизації матеріалу та формулюванні висновків.*

8. Модель развития двигательных умений и навыков школьников старших классов средствами легкой атлетики / Ж.Л. Козіна, Г.А. Лисенчук, Абдел-Басет Ал-Равашдех // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей X Международной научной конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова и 210-летию ХНПУ имени Г.С. Сковороды, 24–25 апреля 2014 года: в 2-х ч. – Харьков. – 2014. – Ч.2. – С. 101–105. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні експериментальних досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

9. Формирование мотивации к двигательной активности во время самостоятельных занятий по физическому воспитанию с использованием квалиметрии и информационно-коммуникационных технологий / А.С. Ильницкая, Ж.Л. Козина, Л.В. Ильницкая, И.В. Козеев, Абдел-Басет Ал-Равашдех, Мирослава Цеслицка, Радослав Мушкета // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XI Международной научной конференции, 23-24 апреля 2015 г. – Харьков. – 2015. – Ч.2. – С. 63-66. *Особистий внесок здобувача полягає формулюванні мети і завдань дослідження, розробці плану експерименту, узагальненні даних.*

АНОТАЦІЇ

Абдел-Басет Салех Ях'я Ал-Равашдех. Методика розвитку рухових умінь і навичок в учнів старшої школи у процесі занять легкою атлетикою. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Міністерство освіти і науки України, Харків, 2016.

Дисертація присвячена проблемі розробки й обґрунтування методики розвитку умінь і навичок з базових рухових дій у легкій атлетиці старшокласників.

Мета роботи – розробити і обґрунтувати методику розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики із застосуванням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій.

В дослідженні брали участь 2 групи школярів: контрольна (n = 22 – дівчата, n = 34 – юнаки) і експериментальна (n = 21 – дівчата, n = 34 – юнаки).

Розроблено методику розвитку рухових умінь і навичок школярів старших класів на заняттях з легкої атлетики, яка ґрунтується на використанні міжпредметних зв'язків природничих і гуманітарних наук та інформаційних технологій, що містять анімаційні ілюстрації для розкриття основних аспектів техніки легкоатлетичних рухів; визначено позитивний вплив застосування методики розвитку рухових умінь і навичок з використанням міжпредметних зв'язків та інформаційних технологій на рівень рухової підготовленості і рівень теоретичної підготовки з фізичного виховання школярів старших класів.

Застосування розробленої методики навчання рухових дій на заняттях з легкої атлетики школярів старших класів сприяє підвищенню показників рухової підготовленості за результатами виконання основних тестів в бігу, стрибках, метаннях; за результатами експертної оцінки техніки бігу, стрибків і метань, а також рівня теоретичних знань.

Ключові слова: вміння, навички, легка атлетика, школярі, методика, міжпредметні зв'язки, інформаційні технології.

Абдел-Басет Салех Яхья Ал-Равашдех. Методика развития двигательных умений и навыков у учеников старшей школы в процессе занятий легкой атлетикой. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Министерство образования и науки Украины, Харьков, 2016.

Диссертация посвящена проблеме разработки и обоснования методики развития умений и навыков в базовых двигательных действиях в легкой атлетике старшеклассников.

Цель работы – разработать и обосновать методику развития двигательных умений и навыков школьников старших классов на занятиях по легкой атлетике с применением межпредметных связей и информационных технологий.

В исследовании принимали участие 2 группы школьников: контрольная ($n=22$ – девушки, $n=34$ – юноши) и экспериментальная ($n=21$ – девушки, $n=34$ – юноши).

Разработана авторская методика развития двигательных умений и навыков в беге, прыжках, метаниях старшеклассников с применением межпредметных связей и информационных технологий. Основная направленность методики – интегральное воздействие двигательных и интеллектуальных аспектов на процесс развития техники базовых легкоатлетических движений.

Задачи методики разделяются на три группы: образовательные (когнитивные) задачи подразумевают овладение знаниями относительно выполнения движений; воспитательные (мотивационные) задачи предполагают формирование стойкой потребности в двигательной активности, формирование здорового образа жизни. Практические задачи подразумевают овладение умениями и навыками в основных движениях легкой атлетики – беге, прыжках, метаниях.

Содержание методики предполагает интегральное применения когнитивных и практических средств для развития умений и навыков в легкой атлетике. Данное содержание реализуется с помощью применения межпредметных связей физического воспитания, биологии (аналоги движений в животном мире); физики (движение колеса; свободное падение и др.); анатомии, физиологии, биомеханики. Когнитивные средства предполагают применение информационных технологий. (наглядные полиграфические пособия, интернет-технологии, анимационные сюжеты, видеогаммы, мультимедийные технологии, видеофильмы).

Практические средства подразумевают применение специальных упражнений для развития легкоатлетических умений и навыков. Содержание методики обучения двигательным действиям в легкой атлетике было обусловлено тем, что для формирования двигательных навыков у школьников старших классов необходимо применение специальных информационных технологий, позволяющих ускорить процесс освоения движений, характерных для легкой атлетики, и таким образом повысить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию, поскольку в данном случае более эффективное выполнение двигательных действий способствует и более высокой двигательной активности занимающихся, что, в свою очередь, приводит к более эффективному развитию двигательных качеств и повышению уровня двигательной подготовленности.

Основными формами организации занятий являются коллективная, групповая, индивидуальная. Основными формами обучения являются ассоциативная и когнитивная. Ассоциативная форма обучения обеспечивает качество усвоения материала за счет создания ассоциативных связей законов движений в биологии, физике, примеров из литературы и практической реализации в правильной технике выполнения бега, прыжков, метаний. Когнитивная форма обучения предполагает развитие творческих способностей обучающихся, а также формирование стойкого интереса к процессу совершенствования «двигательного» интеллекта учеников.

Применение методики предполагают улучшение результатов в выполнении двигательных действий, повышение уровня теоретических знаний, повышение качества выполнения двигательных действий.

Таким образом, в диссертации разработана методика развития двигательных умений и навыков школьников старших классов на занятиях по легкой атлетике, которая основывается на использовании межпредметных связей естественных и гуманитарных наук и информационных технологий, содержащих анимационные иллюстрации для раскрытия основных аспектов техники легкоатлетических движений; определено положительное влияние применения методики развития двигательных умений и навыков с использованием межпредметных связей и информационных технологий на уровень двигательной подготовленности и уровень теоретической подготовки по физическому воспитанию школьников старших классов.

Применение разработанной методики обучения двигательным действиям на занятиях по легкой атлетике школьников старших классов способствует повышению показателей двигательной подготовленности по результатам выполнения основных тестов в беге, прыжках, метаниях; по результатам экспертной оценки техники бега, прыжков и метаний, а также уровня теоретических знаний.

Ключевые слова: умения, навыки, легкая атлетика, школьники, методика, межпредметные связи, информационные технологии.

Abdel-Baset Saleh Yahya Al-Rawashdeh. Development methods of senior students' motor skills and abilities at athletics lessons. – Manuscript.

The dissertation to obtain the scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences. Specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Education, Rudiments of Health). – V. N. Karazin Kharkiv National University, Department of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2016.

The dissertation is devoted to the study and development of technique of skills and abilities in basic motor actions of athletics at high school.

The aim is to develop and base the development methods of senior students' motor skills with the use of interdisciplinary relations and information technologies at athletics lessons.

The study involved two groups of students: control (n = 22 – girls, n = 34 – boys) and experimental (n = 21 – girls, n = 34 – boys).

The author developed the technique of senior students' motor skills for athletics lessons. It is based on the use of interdisciplinary relations of natural sciences, humanities and information technologies, including animated illustrations for demonstrating the key aspects of athletic movements. We observed a positive effect of these methods to the level of motor preparedness and theoretical training in physical education of high school students.

Application of the developed teaching methods of motor actions at athletics lessons of senior students contributes to the improving of motor preparedness. We can see it after making basic running, jumping and throwing tests, as well as after the experts' assessment of running, jumping and throwing techniques and the level of theoretical knowledge.

Keywords: abilities, skills, athletics, senior students, technique, interdisciplinary relations, information technologies.

