

10. Тропін, Ю. Н., Бойченко, Н. В. Содержание различных сторон подготовки борцов // Единоборства. – 2017. – №4. – С. 79–83.

References

1. Abdullayev A. K., Rebar I. V. (2018). Teoriya i metodika vkladannya vi'noyi borot'bi: navch.- metod. posi'b. – Meli'topol', – S. 299.
2. Antonyuk Andriy Eduardovich, Gerasimishin Viktor Petrovich, Chujko Yuriy Andriyovich (2021). Optimi'zacziya navchal'no-trenaval'nogo proczesu sportsmeni'v na etapi' pochatkovoyi pi'dgotovki. Aktual'ny'e nauchny'e issledovaniya v sovremennom mire. Zhurnal - Pereyaslav. Vy'p. 1(69), ch. 3. S 36-41.
3. Bavik'i'n, E.O., Ani'si'mov M.P., Bobrov I.V. (2018). Differenciaczziya borczov po urovnyu razvitiya fizicheskikh kachestv i individual'noj sklonnosti k opredelennomu vidu dvigatel'noj deyatel'nosti. // Nauchnoe obespechenie razvitiya APK v usloviyakh importozameshheniya. – S. 364–367.
4. Visochi'na N.L., Dyachenko A. A., Antonyuk A.E., Vlasko C.V., Bajdala V.R. (2020). Formuvannya profesi'jnikh kompetentnostej u sambi'sti'v vysokoyi kvali'fikaczi'yi z vikoristannyam zasobi'v sumi'znogo treni'ngu. // I'nnovaczi'jna pedagogi'ka. – #26. – S. 37–41. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/26.7> (in Ukrainian)
5. Visochi'na N.L., Guni'na L.M., Dyachenko A.A., Vlasko C.V., Antonyuk A.E. (2020). Pedagogi'chna model' udoskonalennya speczi'al'noyi fi'zichnoyi pi'dgotovlenosti' dzyudoyisti'v. // Pedagogi'ka formuvannya tvorchoyi osobistosti' u vishhi'j i' zagal'noosvi'tni'j shkolakh. – 2020. – #72 (1). – S. 40–46 DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7> (in Ukrainian)
6. Golokha V.L. (2020). Osoblivosti' organi'zaczi'yi silovoyi pi'dgotovki v sportivni'j borot'bi. // Problemi i' perspektivi rozvitku sportivnikh i'gor i' yedinoborstv u vishhikh navchal'nikh zakladakh. – #1. – S. 15–18.
7. Dagbaev B.V., Dugarova D.V. (2015). Soderzhanie speczial'noj silovoj podgotovki kvalificirovanny'kh borczov. // Vestnik BGU. – #13. – S. 56.
8. Koczareva M.A., Skonnikov N.S., Bakharev Yu.A. (2017). Analiz rezul'tatov primeneniya metodiki silovoj podgotovki sportsmenov v vol'noj bor'be. // Optimizaczziya uchebno-treningovogo proczessa sb. st. N. Novgorod: Ni NGU. – S. 112.
9. Tkachenko A.I., Mukhanov Yu.V. (2015) Osobennosti razvitiya skorostno-silovy'kh kachestv v sportivnoj bor'be. // Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoj i taktiko-speczial'noj podgotovki: sb. st. Orel: OYul. – S. 95.
10. Tropin, Y. N., Boychenko, N. V. (2017). Soderzhanie razlichny'kh storon podgotovki borczov. // Edinoborstva. – #4. – S. 79–83.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).09
УДК: 372.879.6

Єфременко А. М.¹

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики

Шутєєв В. В.²

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Лєньська О. В.²

старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Шутєєва Т. М.¹

старший викладач кафедри легкої атлетики

Крайник Я. Б.¹

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри легкої атлетики

¹Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

²Харківський національний медичний університет, м. Харків

ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Навчальний процес майбутніх тренерів з виду спорту потребує застосування ефективних підходів організації практичних занять. Мета роботи. Пошук шляхів оптимізації процесу навчання студентів видам легкої атлетики. Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел; узагальнення; конкретизація. Результати. Визначені протиріччя в процесі навчання видам легкої атлетики здобувачів вищої освіти, які займаються різними видами спорту, та представлені шляхи їх нівелювання. Висновки. Організація навчального процесу здобувачів вищої освіти має забезпечувати формування єдиного освітнього простору. Включення здобувача освіти у процес формування цього простору відбувається на практичних заняттях та при організації самостійної роботи. Натомість, диференціація навчального процесу має відбуватися з урахуванням індивідуальних і групових особливостей здобувачів вищої освіти. Представлені підходи дозволяють збільшити участь здобувачів освіти у формуванні навчального процесу.

Ключові слова: самоефективність, фокус, освітній процес, методи навчання.

Yefremenko Andrii, Shutieiev Viacheslav, Krainyk Yaroslav, Shutieieva Tetiana, Lenska Olha. Approaches to the organization of students' training in athletics. The educational process of future coaches in sports requires the use of effective approaches to the organization of practical classes. Purpose. Finding ways to optimize the learning process of students in athletics. Methods: analysis of scientific and methodological sources; generalization; concretization. Results. Contradictions in the process of teaching athletics to higher education students engaged in various sports are identified, and ways to level them are presented.

Conceptual approaches to teaching athletics were considered on the example of higher education students who are involved in various sports. Conclusions. Adaptation of educational concepts for players involves taking into account both the characteristics of physical fitness in relation to specialization, and the current level of physical fitness in relation to motor physical activity being studied. This will create an opportunity to harmonize these levels and allow for the formation of effective curricula. We believe that the previously acquired skills and features of sports specialization give players the opportunity to learn quality athletics sprint. Further research will be aimed at the applied application of the presented ways to optimize the educational process of higher education students in athletics. The organization of the educational process of higher education seekers should ensure the formation of a single educational space. The inclusion of the student in the process of forming this space takes place in practical classes and in the organization of independent work. Instead, the differentiation of the educational process should take into account the individual and group characteristics of higher education. The presented approaches allow to involve students in the educational process to a greater extent.

Key words: self-efficacy, focus, educational process, teaching methods.

Постановка проблеми. Легкоатлетичні вправи за суттю є різновидами фундаментальних рухів людини, які виконуються за чіткими правилами. Загальна схожість вправ груп видів легкої атлетики з рутинною руховою діяльністю, вочевидь, дозволяє швидко засвоювати їх техніку. Проте, раціональна та ефективна техніка рухів відрізняється від такої, що спостерігається у повсякденній діяльності людини. Відтак, під час навчання здобувачів освіти видам легкої атлетики можуть виникати протиріччя між наявними руховими вміннями та рівнем техніки, яким вони мають оволодіти в контексті набуття професійної компетентності. Відповідно, при організації навчання техніці легкоатлетичних вправ здобувачів вищої освіти, які займаються спортом, необхідно враховувати як поточний рівень фізичної підготовленості, так і особливості рухової діяльності спортивної спеціалізації. Представлені твердження містять стимулюють дискусію щодо пошуку шляхів оптимізації навчального процесу у закладах вищої освіти, що зумовило проведення поточного аналітичного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наразі існує достатня кількість переконливих свідчень щодо ефективності різних методів навчання руховим діям. Так, Seifert L. et al. (2017) наголошують на успішності рухового навчання з використанням традиційного (цілісного) методу [12]. Schmidt R.A. & Lee T.D. (2013) відзначають перевагу розчленованого методу навчання фізичним вправам [17]. У ряді досліджень відзначено позитивний вплив неявних методів навчання на засвоєння техніки рухових дій [1; 19]. Еколого-динамічний підхід до навчання руховим діям базується на урахуванні умов навколишнього середовища і індивідуальних особливостей того, хто навчається [6]. В такому випадку викладач має допомогти здобувачу освіти у пошуку способів вирішення рухових завдань (освоєння оптимальної техніки руху). Представлені підходи розширюють уявлення про шляхи модернізації процесу навчання техніці легкоатлетичних вправ. Сучасні дослідження сприяють виявленню зв'язків між індивідуальними особливостями молодих людей та ефективністю рухового навчання. Так, Lewthwaite R. & Wulf G. (2017) виявили, що почуття успішності під час навчання впливають на якість рухової діяльності як досвідчених спортсменів, так і новачків [9]. У зв'язку з цим перспективним шляхом є побудова навчального процесу, коли наявний досвід у руховий діях, які вивчаються, створює відчуття самоефективності [12]. Відтак, створення навчальних програм з урахуванням концепції самоефективності здобувачів вищої освіти сприятиме ефективному навчанню техніці спортивних вправ [14]. Навчальний процес передбачає засвоєння ними професійних компетентностей в умовах обмеженого часу [11; 21]. Відтак, метою роботи визначили пошук шляхів оптимізації процесу навчання студентів видам легкої атлетики. Відповідно до неї гіпотеза дослідження полягала у можливості диференціації навчання легкоатлетичним вправам здобувачів вищої освіти, які займаються різними видами спорту на основі: рівня фізичної підготовленості; попереднього рухового досвіду; рухових шаблонів спортивної спеціалізації.

Зв'язок роботи з науковими темами. Дослідження проведене відповідно ініціативної теми кафедри легкої атлетики ХДАФК Державний реєстраційний номер: 0119U103785 «Особливості часо-просторових характеристик спортивної (легка атлетика) та повсякденної рухової діяльності». **Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел; узагальнення; конкретизація.

Результати. Метою викладання навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» є оволодіння здобувачами освіти теоретичних знань та практичних навичок з видів легкоатлетичного спорту. В умовах обмеженого часу вони мають отримати практичні навички з легкоатлетичного бігу, стрибків та метань. Здобувачі вищої освіти, які займаються спортом, вочевидь, матимуть перевагу перед рекреаційним контингентом у навчанні іншим видам спорту. Так, Erciş S. (2018) виявив, що впевненість у собі кваліфікованих спортсменів є кращою ніж у некваліфікованих [7]. Це пов'язано з вищим рівнем фізичної підготовленості, здібностей до навчання руховим діям. При цьому, спеціалізація у певному виді спорту сприяє формуванню «професійних» шаблонів рухової діяльності [2]. Наразі продовжується дискусія щодо спрямованості фокусу уваги під час навчання руховим діям [4; 8]. Її сутність полягає у визначенні ефективності традиційного навчання (явного), порівняно з неявним або аналогічним методами (табл. 1). Розглянемо представлені вище підходи на прикладі організації навчання здобувачів вищої освіти, які займаються спортивними іграми, легкоатлетичному спринту.

Таблиця 1

Методи навчання фізичним вправам

Метод	Сутність	Рекомендації
Традиційний (явний)	Вчитель встановлює чіткі правила і надає усні інструкції про те, як виконати визначену рухову дію (цілісний, розчленований методи)	Для роботи з початківцями
Неявний	Вчитель не надає правил виконання визначеної рухової дії (цілісний метод)	Для роботи з досвідченими особами
Аналогічний	Вчитель використовує аналогії, щоб допомогти спортсменам зрозуміти рухову дію, яку необхідно вивчити (цілісний, розчленований методи)	Для роботи з початківцями

Вміння раціонально переміщатись ігровим майданчиком визначає результативність у спортивних іграх [2]. Варіативність переміщень пов'язана з ігровими ситуаціями, які виникають спонтанно або відбуваються відповідно обраної стратегії і тактики гри. Баскетбол, волейбол, гандбол – ігри які відбуваються на майданчиках великого розміру. Бігові рухи у таких іграх часто мають короткочасний, вибуховий характер. Більшість з них можна віднести до спринту. Вміння швидко реагувати на ігрову ситуацію, вибухове прискорення, швидка зміна напрямку є визначальними вимогами до спринту гравців. Спринтерський біг також характеризується вибуховим початком і швидкою реакцією на зовнішній подразник (стартова команда) [13]. Вочевидь, це єдині спільні риси спринту гравців та легкоатлетів. Швидке прискорення гравця змінюється швидким гальмуванням, виконанням технічного прийому (кидка, відбиття м'яча). Таким чином, спринтерські здібності гравців поєднуються з технічними особливостями, правилами гри, спритністю та координацією, необхідністю взаємодіяти з командою та суперниками. Варто очікувати, що навчання легкоатлетичному спринту буде залежати від рухових шаблонів гравців, відповідно їх рухової діяльності на майданчику.

Швидкісні вміння формуються і розвиваються у ранньому і молодшому віці [5]. Відповідно формуються бігові шаблони, які підсвідомо проявляються під час вирішення різних рухових завдань. Циклічність спринтерського бігу характеризується невеликою кількістю рухових актів, які визначають його результативність. Саме формування раціонального та ефективного бігового кроку може характеризувати техніку спринтера [10]. Саме цьому аспекту слід приділяти увагу при складанні програм навчання легкоатлетичному спринту здобувачів вищої освіти. Зрозуміло, що в умовах обмеженого часу на навчання неможливо забезпечити суттєве зростання швидкісних характеристик дорослих осіб. Проте, майбутній фахівець у професійній діяльності неодмінно стикатиметься з необхідністю демонстрації та пояснення раціональної техніки легкоатлетичного спринту.

Це дозволяє реалізувати дві концепції навчання: проблемне і перевернутого класу. Перед початком навчання учасникам пояснюють, що саме загальний успіх всіх здобувачів освіти (так само як і у командній грі) буде ключовим чинником успішності (проблемне навчання) [20]. По закінченні навчального заняття здобувачам освіти надають теоретичні відомості щодо вправ, які будуть виконуватися на наступному занятті (перевернутий клас). Учасники мають самостійно знайти інформацію та, за можливості, попрактикуватися у зазначених вправах. На початку наступного заняття учасники демонструють техніку обумовлених вправ. Надалі відбувається корегування програму навчання, залежно від успішності освоєння їх техніки здобувачами освіти [15].

Залежно від рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти до навчання легкоатлетичному спринту слід розробляти індивідуально-груповий підхід до навчання техніці з використанням цілісного і розчленованого методів. Так, виконання частин цілісної вправи дозволить тим, хто має низький рівень фізичної підготовленості, поступово навчитися раціональним рухам. Натомість, виконуючи цілісну вправу вони, вочевидь внаслідок стомлення, не змогли б у повній мірі розвинути власний потенціал та багатократно виконувати ефективні бігові кроки. Навпаки, особи, які мають задовільний рівень фізичної підготовленості виконуючи біг на всій дистанції матимуть змогу зосередитися на особливостях виконання бігу як цілісної дії. Відповідно, збільшення часу відпочинку через більш тривалі та виснажливі пробіжки, дозволить їх зосередитися на власних відчуттях та проаналізувати пробіжки [3]. Вважаємо, що переважне виконання окремих частин легкоатлетичного спринту дозволяє розвивати ключові спринтерські вміння. Натомість, виконання цілісної вправи забезпечує комплексне вдосконалення саме технічного вміння виконувати легкоатлетичний спринт.

Техніка виконання низького старту свідомо не враховується, як специфічна рухова дія. Ключовим завданням навчання виступає засвоєння вміння виконувати ритмічний, раціональний та ефективний біговий крок відносно індивідуальних особливостей. Іншим завданням є набуття досвіду бігу з максимально можливою швидкістю. Обрані вправи мають забезпечити «позитивне перенесення» наявних рухових навичок [2]. Враховуючи особливості контингенту саме індивідуально-групова організація навчання руховим діям є раціональною.

Висновки. Адаптація навчальних концепцій щодо гравців передбачає врахування як особливостей фізичної підготовленості відносно спеціалізації, так і поточного рівня фізичної підготовленості відносно рухової фізичної діяльності, яка вивчається. Це створить можливість узгодження цих рівнів і дозволить сформувати ефективні навчальні програми. Вважаємо, що набуті раніше вміння та особливості спортивної спеціалізації надають можливість гравцям якісно навчатися легкоатлетичному спринту.

Перспективи подальших розвідок. Подальші дослідження будуть спрямоване на прикладне застосування представлених шляхів оптимізації навчального процесу здобувачів вищої освіти видам легкої атлетики.

References

1. Abswoude, F., Buszard, T., van der Kamp, J., & Steenbergen, B. (2020). The role of working memory capacity in implicit and explicit sequence learning of children: Differentiating movement speed and accuracy. *Human movement science*, 69, 102556.
2. Bartlett, R., & Bussey, M. (2012). *Sports biomechanics: reducing injury risk and improving sports performance*. 2nd ed. London; New York: Routledge
3. Bezodis, N. E., North, J. S., & Razavet, J. L. (2017). Alterations to the orientation of the ground reaction force vector affect sprint acceleration performance in team sports athletes. *Journal of sports sciences*, 35(18), 1–8.
4. Bobrownicki, R., MacPherson, A. C., Collins, D., & Sproule, J. (2019). The acute effects of analogy and explicit instruction on movement and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 17–25.
5. Carr, G. (1999). *Fundamentals of track and field*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Di Tore, P.A., Schiavo, R., & D'Isanto, T. (2016). Physical education, motor control and motor learning: Theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1293–1297.
7. Erciş, S. (2018). Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes. *Journal of education and training studies*, 6, 72–75.

8. Kal, E., Proseé R., Winters, M., & van der Kamp, J. (2018). Does implicit motor learning lead to greater automatization of motor skills compared to explicit motor learning? A systematic review. *PLoS ONE*, 13(9), e0203591.
9. Lewthwaite, R., & Wulf, G. (2017). Optimizing motivation and attention for motor performance and learning. *Current Opinion in Psychology*, 16, 38–42
10. Murray, J., Harris, C., Adams, K., Berning, J., & Debeliso, M. (2017). A Comparison of Resisted and Assisted Sprint Training in Collegiate Sprinters. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 3(7), 24–37.
11. Nagovitsyn, R.S., Senator, S.Y., Maximova, E.B., Neverova, N.V., & Sokolnikova, E.I. (2017). Continuous professional education of teachers of physical education with the additional qualification in the field of foreign languages on the basis of competency-based approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(supplement issue 4). 2170–2178. <http://doi.org/10.7752/jpes.2017.s4224>
12. Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184–192.
13. Nishimura, S., Miyazaki, A., Kinomura, Y., Kizuka, T., & Okade, Y. (2020). Identifying an effective technique to improve the sprinting performance of male high school students who have a low sprinting ability. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2021–2029.
14. Pascua, L. A., Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2015). Additive benefits of external focus and enhanced performance expectancy for motor learning. *Journal of Sports Science*, 33, 58–66.
15. Raiola, G., & Di Tore, P.A. (2017). Motor learning in sports science: Different theoretical frameworks for different teaching methods. *Sport Science*, 10, 50–56.
16. Seifert, L., Araújo, D., Komar, J., & Davids, K. (2017). Understanding constraints on sport performance from the complexity sciences paradigm: An ecological dynamics framework. *Human Movement Science*.
17. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2013). *Motor learning and performance: from principles to application*, Ed 5. Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Tzetzis, G., & Lola, C. A. (2010). The role of implicit, explicit instruction and their combination in learning anticipation skill, under normal and stress conditions. *International Journal of Sport Sciences and Physical Education*, 1, 54–59.
19. Tzetzis, G., & Lola, A. C. (2015). The effect of analogy, implicit, and explicit learning on anticipation in volleyball serving. *International Journal of Sport Psychology*, 46, 152–166.
20. Withagen, R., Araújo, D. & de Poel, H. J. (2017). Inviting affordances and agency. *New Ideas in Psychology*, 45, 11–18.
21. Yanova, M. G., Yanov, V. V., Kravchenko, S. V., & Vetrova, I. V. (2019). Professional competences of physical education teachers: structural and component analysis. *J. Sib. Fed. Univ. Humanit. Soc. Sci*, 19, 1–5. <http://doi.org/10.17516/1997-1370-0477>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).10
УДК: 796.29

Ільницька Г.С.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний фармацевтичний університет, м. Харків
Клименченко В.Г.,
старший викладач
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків
Коноваленко О.К.
доцент
Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків

РЕАЛІЗАЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пропонована стаття присвячена впровадженню інноваційних рухливих ігор в освітній процес іноземних студентів закладів вищої освіти для виявлення інтересу до інноваційної авторської розробки рухливих ігор для застосування у навчальному процесі під час академічних занять фізичним вихованням. Метою роботи є реалізація впровадження інноваційних рухливих ігор в освітній процес іноземних студентів ЗВО. Науковою новизною є творчий підхід у застосуванні 16 нових рухливих ігор зі стандартним спортивним інвентарем та неспортивним інвентарем під час академічних занять фізичним вихованням. Колектив авторів даної статті є науково-педагогічними працівниками трьох харківських ЗВО та працювали над створенням авторського комплексу найсучасніших універсальних рухливих ігор для студентів з різним рівнем фізичної підготовки та з різним рівнем стану здоров'я. Завдання дослідження полягали у виявленні інтересу студентів до інноваційної авторської розробки рухливих ігор для застосування у навчальному процесі під час академічних занять фізичним вихованням. Висновки. Об'єктивний аналіз отриманих результатів від проведеного попереднього анкетування надав конкретні дані для оперативного прийняття управлінських рішень щодо оптимізації навчального процесу з фізичного виховання. Проведене анкетування після проведеного експерименту довело, що студентам сподобались заняття з використанням нових рухливих ігор, а також студенти відзначили креативний підхід викладачів до своєї роботи. Впроваджені авторські рухливі ігри широкого спектру допомогли викладачам налагодити взаємовідносини зі студентами, налагодити спілкування та взаємодію між студентами різних національностей, сприяти