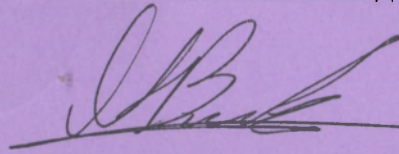


БН, 101, 2  
51

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

**ЯЛОВИК АНТОН ВОЛОДИМИРОВИЧ**



УДК 378:796.42(043.3)

**ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ  
ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2016

Дисертацією є рукопис.  
Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент  
**КОЗІБРОЦЬКИЙ Сергій Петрович**,  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу і рекреації.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**ЗАВИДІВСЬКА Наталія Назарівна**,  
Львівський державний університет фізичної культури, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання;

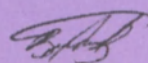
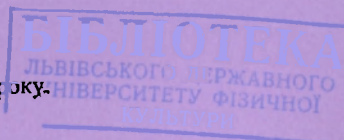
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**СЕРГІЄНКО Володимир Миколайович**,  
Сумський державний університет, в. о. завідувача кафедри фізичного виховання і спорту.

Захист відбудеться «11» лютого 2016 року о 12<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021.

Автореферат розіслано 11 січня 2016 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Рухова діяльність людини вдосконалюється внаслідок багаторазового виконання рухів. Рухи в основному виконують на невеликому власному досвіді фізичного вдосконалення та в процесі навчання. Для ефективного управління рухами потрібна інформація про порядок включення в роботу м'язових груп, величину напруженості м'язів і швидкість скорочення, про динаміку куткових швидкостей та прискорень, про розміщення частин тіла під час виконання рухової дії (В. Келлер, В. Платонов).

Основою рухових дій залишаються засоби легкої атлетики. Відповідно спортивно-педагогічна дисципліна «легка атлетика» посідає одне з провідних місць у формуванні рухових навичок у студентів факультету фізичної культури.

Формування техніки рухових дій студентів – одна з головних проблем педагогічного процесу. Значна кількість вимог до випускників педагогічних вишів спрямована на засвоєння знань, а навчання лише в деяких спортивних дисциплінах передбачає формування цілеспрямованих умінь і навичок. Сьогодні перед фахівцями фізичного виховання стоїть завдання розробки новітньої методики навчання рухових навичок студентів факультету фізичної культури засобами легкої атлетики (І. Тер-Ованесян, Й. Вацула).

Формування рухових навичок під час виконання легкоатлетичних вправ дає змогу розвивати фізичні якості з найбільшим ефектом, а також успішно оволодіти економною технікою, красою і свободою рухів (В. Попов). Виконання спеціальних легкоатлетичних вправ при формуванні рухових навичок викликає взаємодію різнобічних дій і реакції на них організму, внаслідок яких виникають підпорядковані зв'язки і взаємозв'язки між розвитком фізичних якостей та технікою виконання. Проте це вимагає розробки відповідних методик, які прискорять формування рухових навичок під час виконання легкоатлетичних вправ.

Аналіз спеціальної наукової літератури показує, що проблему формування рухових навичок за допомогою легкоатлетичних вправ за останні роки майже не досліджували. Загалом питання формування рухової навички вивчали оглядово й побіжно в контексті різних студій. Зокрема, С. Петренко розробляв методику формування у дітей дошкільного віку основних рухових умінь та навичок. С. Дейнеко розкрив методику формування рухових умінь та навичок у майбутніх учителів фізичного виховання в процесі фахової підготовки. Л. Шуба досліджував формування рухових умінь та навичок учнів початкової школи у процесі занять великим тенісом. Н. Давидова розробила методику формування рухових навичок студентів у процесі фізичного виховання засобами важкої атлетики. Вона визначила специфічні особливості організації і методики фізичного виховання засобами важкої атлетики, соціально-педагогічні умови підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості й розвитку силових здібностей студентів. В. Сергієнко уклав авторську програму організації та проведення занять із дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання». П. Попов розкрив методику формування



рухової навички метання в учнів загальноосвітньої школи. Н. Завидівська досліджувала питання формування та оцінювання рухової навички в процесі вивчення бар'єрного бігу.

У галузі фізкультурної освіти і спорту проблемам підвищення якості методичної підготовки спеціалістів у сфері навчання рухових дій присвячені роботи О. Дрижики, І. Ратова, В. Мазниченко, М. Богена, Г. Попова, Ю. Гавердовського, В.Д. Дмитрієва, Д. Донського, В. Сергієнка й ін.

Проте аналіз наукової літератури показує, що проблема формування навичок за допомогою легкоатлетичних вправ досі не одержала в педагогічній літературі достатнього теоретичного обґрунтування та ефективного практичного здійснення. Кількість наукових досліджень, присвячених аналізу формування рухових навичок засобами легкої атлетики, недостатня, зокрема про планомірно-поетапне формування дій на основі високих регуляторних рухів. У сучасній педагогічній науці особливої уваги потребують питання, пов'язані з дослідженням педагогічних умов, що сприяють удосконаленню формування нової рухової навички. В процесі дослідження виявлено суперечності між:

- навчанням рухових дій на основі кінематичних, динамічних і ритмічних параметрів та копіюванням взірцевого варіанта рухової дії;
- методикою навчання формування рухової навички за цілісним методом та роздільно;
- необхідністю формування рухової навички під час виконання техніки бігу, стрибків, метання за єдиним організованим ланцюгом взаємопов'язаних рухів та програмованим нелінійним навчанням;
- формуванням навички у стандартних та штучних умовах виконання.

Зважаючи на викладене вище й важливість розв'язання зазначених суперечностей, констатуємо, що вибрана тема досить актуальна та спрямована на формування рухових навичок і відповідних знань, зокрема за допомогою легкоатлетичних засобів.

**Зв'язок теми роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до комплексної теми наукового дослідження Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Соціально-педагогічні основи фізичної активності різних груп населення» (державний реєстраційний номер 0115U002344). Тему затверджено вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 27.01.2011 р.) та узгоджено рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 25 жовтня 2011 р.).

Дослідження виконано за особистої участі автора у визначенні провідних науково-методичних чинників ефективного формування рухових навичок, розробці поетапної методики формування рухових навичок студентів факультетів фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання, яка спрямована на підвищення ефективності навчання техніки бігу на короткі

дистанції, стрибків у довжину способом «зігнувши ноги», стрибків у висоту способом «переступання», метання малого м'яча з розбігу.

**Мета дослідження** – розробити й експериментально перевірити ефективність розробленої методики поетапного формування рухових навичок у студентів факультетів фізичної культури засобами легкої атлетики із застосуванням контекстного підходу до навчання.

**Завдання дослідження:**

1) визначити основні науково-методичні чинники та їхній рейтинг у процесі формування рухових навичок із легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання;

2) встановити та порівняти рівні готовності студентів університету до формування рухових навичок із легкої атлетики;

3) діагностувати рівень сформованості рухових навичок із легкої атлетики у студентів факультету фізичного виховання;

4) розробити й експериментально перевірити ефективність методики поетапного формування рухових навичок із легкої атлетики у студентів факультету фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання.

**Об'єкт дослідження** – навчання легкої атлетики студентів університету.

**Предмет дослідження** – формування рухових навичок студентів факультетів фізичної культури засобами легкої атлетики.

Вирішення поставлених у роботі завдань та реалізацію мети здійснювали з використанням таких **методів дослідження:**

– *теоретичні* – аналіз літературних джерел, що передбачав вивчення, систематизацію й узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури з питань застосування фізіологічних, психолого-педагогічних, біомеханічних науково-методичних особливостей у процесі формування рухових навичок з легкої атлетики;

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, бесіди, анкетування фахівців у галузі фізичного виховання та студентів факультетів фізичного виховання для з'ясування рейтингу науково-методичних чинників, від яких залежить ефективність формування рухових навичок; для визначення фізичної, психологічної та мотиваційної готовності студентів факультету фізичного виховання до процесу формування рухових навичок з легкої атлетики використовували тестування та анкетування; метод експертних оцінок і відкрите спостереження для з'ясування стану сформованості рухових навичок студентів факультету фізичного виховання та визначення кількості помилок під час виконання техніки легкоатлетичних видів, а також для перевірки ефективності розробленої методики поетапного формування рухових навичок з легкої атлетики із застосуванням контекстного підходу до навчання (первинне та повторне дослідження);

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних методами варіаційної статистики з використанням комп'ютера за допомогою програми MS Excel і перевірки достовірності отриманих результатів.



**Наукова новизна дослідження:**

– *уперше* розроблено методику поетапного формування рухових навичок з легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання;

– *уперше* визначено основні науково-методичні чинники формування рухових навичок студентів засобами легкої атлетики (чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності; бажання та мотивація; правильне планування рухової діяльності; свідоме виконання вправи, розуміння її біомеханічної структури; аналіз власних рухових дій; концентрація уваги на виконанні рухового завдання; правильне пояснення, вмиле подання інформації; оцінка навчальної діяльності; відповідність методів навчання; мовні, словесні виправлення викладача, під час виконання вправи студентами);

– *уточнено* систему оцінювання рівня технічної підготовленості з легкої атлетики;

– *доповнено* інформаційну базу даними, що характеризують мотивацію до навчання, фізичний розвиток, фізичну й координаційну підготовленість студентської молоді.

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в тому, що теоретичні положення, висновки та методичні рекомендації, розроблені автором, впроваджено в навчальний процес вищих навчальних закладів.

Результати дослідження можуть бути використані під час професійної підготовки вчителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах різного рівня акредитації; у системі післядипломної педагогічної освіти вчителів фізичного виховання; у роботі вчителів фізичного виховання в загальноосвітніх школах та позашкільних закладах освіти; для організації навчально-тренувального процесу в ДЮСШ, ШВСМ та секцій із легкої атлетики; під час складання програмних документів для організації роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах.

Основні положення та результати дисертаційної роботи **впроваджено** в навчальний процес Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-29/02/4087 від 08.12.2015р.), Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» (довідка № 1/3225 від 03.11.2012 р.), Луцького педагогічного коледжу (довідка № 281 від 03.09.2013 р.), Сумського державного університету (довідка № 63/08-06/4128 від 23.10.2015 р.), Академії рекреаційних технологій і права (довідка 42/1 від 24.06.15 р.)

**Особистий внесок здобувача** полягає в обґрунтуванні наукової проблеми, постановки мети і завдань дослідження, в організації дослідження, самостійному проведенні теоретичного й експериментального дослідження, аналізі та узагальненні отриманих теоретичних та експериментальних результатів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження виголошено на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях: «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту»

(Київ, 2010, 2011), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012), «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2013), «Проблеми розвитку вищої школи та економіки в XXI столітті» (Рівне, 2013), «International scientific and practical congress» (20 February 2015), «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя» (Луцьк, 2015), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк–Світязь, 2015).

**Публікації.** Результати дослідження викладено в семи статтях, п'ять – у наукових фахових виданнях України, дві – в закордонних періодичних виданнях.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (238 найменувань, із них 8 – іноземною мовою), 15 додатків; містить 47 таблиць і 7 рисунків. Загальний обсяг дисертації становить 252 сторінки.

### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертації, вказано зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, сформульовано мету й завдання, визначено об'єкт, предмет і методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значимість отриманих результатів, наведено відомості про особистий внесок автора дисертаційної роботи, апробацію отриманих результатів, публікації за темою наукової роботи, описано структуру й обсяг дисертації.

**Перший розділ «Науково-методичні основи формування рухових навичок»** присвячений теоретичному аналізу літературних джерел з теми дисертації. Наведено загальні положення організації процесу формування рухових навичок, проаналізовано методичні чинники навчання на основі психолого-педагогічних, фізіологічних та біомеханічних особливостей формування рухових навичок.

Учений В. Мазниченко та фізіолог Є. Сологуб стверджують, що кожна рухова навичка охоплює аферентні, центральні, еферентні й вегетативні компоненти. Аферентний компонент рухової навички пов'язаний із роботою аналізаторів і аферентним синтезом. Він зумовлює вироблення програми дії, яка передбачає послідовність м'язових скорочень і розслаблень. Навіть найбільш прості рухові навички протікають за дуже складними програмами, які формуються в ЦНС. Свідоме програмування діяльності лежить в основі ідеомоторного тренування. Відомий педагог К. Леймер вважав, що суть процесу вивчення вправи полягає передусім у безпомилковому повторенні відповідної дії. Зокрема, Леймер писав, що учень повинен уникати помилок, щоб швидко просуватися вперед, особливо важливо відразу, з самого початку їх не допускати.

Довгий час і в психології вважали, що під час вироблення навички неправильно виконані рухи перешкоджають її утворенню, витісняючи правильні варіанти, тим самим не тільки гальмують, а й «відкочують назад» процес формування рухового досвіду. Так, психолог З. Ходжава стверджував, що



вироблення навички – процес відділення правильної дії від інших рухових дій. Проте І. Камишов та А. Чернишов припустили, що управління периферичним руховим апаратом можливо тільки шляхом виявлення та усунення постійно виникаючих у процесі рухових помилок. Таку ж позицію відстоював академік Б. Ломов. Він вважав, що під час організованого навчання важливо показати не тільки правильні, але й неправильні дії, а також відповідні їм сигнали. С. Рубінштейн, зокрема, писав, що основними причинами затримки у виробленні навички є, з одного боку, втрата інтересу до виконання вправи, а з іншого – необхідність час від часу методично переозброїтися, перейти до нових методів роботи.

Видатний психолог А. Пуні розробив методику навчання з урахуванням психологічних закономірностей утворення навички, що містить: створення правильного уявлення про техніку виконання (дії); словесний звіт про якість виконання (дії); контроль за результатами (дії); спеціальні вправи для розвитку виразності кінестетичних відчуттів під час виконання рухів. У більш пізні роки з цього приводу А. Пуні і Е. Сурков писали: «У процесі вивчення будь-якої спортивної дії важливо, щоб весь рух, а також всі закономірні зв'язки між ними були засвоєні усвідомлено». Це головна умова досконалої саморегуляції, виконання дії в майбутньому.

Психолог К. Динейка переконаний, що спеціальні вправи, впливаючи на центральну і вегетативну нервову систему, виховують навички, необхідні для стійкої поведінки в незвичайних та екстремальних умовах. Такі автори, як Е. Малков, Н. Озолін, В. Воронкін, В. Попов стверджують, що застосування спеціальних легкоатлетичних вправ при формуванні рухової навички викликає взаємодію різнобічних дій і реакції на них організму пристосувальних реакцій, унаслідок яких формуються підпорядковані зв'язки та взаємозв'язки між розвитком фізичних якостей і технікою виконання. Проте вважали, що це вимагає розробки відповідних методик, які прискорять формування рухових навичок під час виконання легкоатлетичних вправ.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, виявлено велику кількість психолого-педагогічних, фізіологічних, біомеханічних науково-методичних основ, проте відсутні рекомендації щодо послідовності їх застосування в навчально-виховному процесі студентів факультету фізичного виховання. Відсутні методичні розробки з огляду на вищезазвані основи, зокрема установки на свідоме розуміння студентами факультету фізичного виховання застосування спеціальних вправ у процесі формування рухових навичок з легкої атлетики та виправлення з їхньою допомогою помилок у техніці під час виконання вправ. Відсутня система оцінювання сформованості рухових навичок із легкої атлетики у процесі навчання студентів університету.

Потреба усунення зазначених недоліків також зумовила впровадження контекстного підходу у процес формування рухових навичок із легкої атлетики



у студентів вищих навчальних закладів, сутність якого досліджували А. Вербицький, Н. Бакшаєва, М. Боброва, Н. Борисова, В. Далінгер, Т. Дубовицька, В. Желанова, А. Картежнікова, В. Кругліков, Н. Лаврентьєва, О. Ларіонова, М. Макаренко, Л. Машкіна, М. Мащенко, О. Попова, Н. Пророк, В. Тенішева, О. Тумашева, М. Тиріна, Ж. Холодов, М. Шубик та ін.

Отже, проблема формування навичок за допомогою легкоатлетичних вправ досі не одержала в педагогічній літературі достатнього теоретичного обґрунтування та ефективного практичного здійснення. Важливість цих питань і їхня нерозв'язаність визначає актуальність теми нашого дослідження.

У другому розділі «Готовність студентів університету до формування рухових навичок з легкої атлетики» визначено основні науково-методичні чинники та рівні готовності студентів університету до формування рухових навичок з легкої атлетики. Констатувальний експеримент відбувався у три етапи. Перший етап полягав у визначенні основних науково-методичних чинників, від яких залежить процес ефективного формування рухових навичок та визначення рівня знань студентів факультету фізичного виховання щодо значимості використання науково-методичних чинників у процесі формування рухових навичок. Методом опитування було з'ясовано 19 науково-методичних чинників: наявність матеріально-технічної бази; наявність професійних здібностей викладача; тип вищої нервової системи студента; дозування навантаження, кількість повторень; рівень морально-вольових якостей студента; бажання та мотивація; свідоме виконання вправи, розуміння її біомеханічної структури; фізичні дані студента; вміле подання інформації, правильне і доступне пояснення; аналіз власних рухових дій; мовні (словесні) виправлення викладача під час виконання вправи (мовні сигнали); залежність від рівня технічної складності виконання вправи; відповідність методів навчання (раціональна методика навчання); концентрування уваги на виконанні рухового завдання; функціональний стан організму, рівень втоми; тривалість відпочинку між виконанням вправ; чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності; вплив неусвідомленого набутого рухового досвіду; правильне планування рухової діяльності.

На основі отриманих даних ми розробили анкети-опитування рейтингу значимості науково-методичних чинників у процесі формування рухових навичок. Фахівцям у галузі фізичного виховання було необхідно вибрати із 19 науково-методичних чинників 10 основних та визначити їхній рейтинг, поставивши навпроти кожного науково-методичного чинника цифру від 1 до 10. Чим менша цифра, тим вагоміший вплив має науково-методичний чинник на якість та швидкість формування рухової навички.

Отже, анкетування дало змогу виявити рейтинг десяти найбільш значущих науково-методичних чинників, від яких залежить швидкість і якість формування рухових навичок: 1-ше місце – чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності; 2-ге – бажання та мотивація; 3-тє – правильне

планування рухової діяльності; 4-те – свідоме виконання вправи, розуміння її біомеханічної структури; 5-те – аналіз власних рухових дій; 6-те – концентрація уваги на виконанні рухового завдання; 7-ме – правильне пояснення, вміле подання інформації; 8-ме – оцінка навчальної діяльності; 9-те – відповідність методів навчання; 10-те – мовні (словесні) виправлення викладача під час виконання вправи студентами.

Методом анкетування було встановлено рівень знань студентів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (СНУ) і факультету фізичного виховання Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» (ЛІРоЛ) відносно значимості науково-методичних чинників у процесі формування рухових навичок. Отримані результати ми порівняли зі встановленим фахівцями у галузі фізичного виховання еталоном рейтингу науково-методичних чинників. Отже, виявили, що на перше місце 87,8 % опитаних фахівців у галузі фізичного виховання висувають такий науково-методичний чинник, як чіткість поставленої мети й усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності, а 28 % студентів СНУ та ЛІРоЛ ставлять його на восьму та 11 позиції.

Думки щодо важливості бажання і мотивації як важливого науково-методичного чинника у фахівців галузі фізичного виховання та студентів факультетів фізичної культури майже збігаються: 40 % студентів СНУ та 40,6 % студентів ЛІРоЛ цей чинник розміщують на першу позицію, а 78 % фахівців у галузі фізичного виховання – на другу.

Якщо 80,5 % фахівців у галузі фізичного виховання на третю позицію розмістили такий науково-методичний чинник, як правильне планування рухової діяльності, то 28 % студентів факультетів фізичного виховання СНУ та ЛІРоЛ поставили його на дев'яту й восьму позиції відповідно.

На восьму позицію 73,2 % спеціалістів у галузі фізичного виховання розмістили оцінку навчальної діяльності як важливий науково-методичний чинник, проте 10,7 % студентів СНУ та 16 % студентів ЛІРоЛ опустили його на передостанню, 18-ту, позицію в рейтингу.

Після проведеного опитування студентів факультетів фізичного виховання з'ясували, що вони не володіють достатнім рівнем знань про важливість науково-методичних чинників у процесі формування рухових навичок. Відтак було рекомендовано в навчанні на першому етапі застосовувати пояснення та роз'яснення їх значимості, що, в свою чергу, прискорить процес формування рухових навичок у студентів вищих навчальних закладів. Радимо підвищувати рівень мотивації на заняттях, а весь процес навчання будувати на свідомому розумінні студентами методики навчання, техніки виконання спеціальних легкоатлетичних вправ та їх застосування відповідно до потреб.

Другий етап констатувального експерименту полягав у визначенні рівня готовності (мотиваційної, фізичної та координаційної) студентів університету.



Успішність навчання залежить від наявності умов, які необхідні для освоєння навчальної програми. Перша передумова – фізична підготовленість студента. Вирішення рухових завдань вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Друга передумова – рухова, зокрема й координаційна готовність. Швидкість оволодіння новою руховою дією залежить від швидкості формування його орієнтовної основи. Третя передумова – психічна готовність. Її основою є мотивація навчальної діяльності. Навчання буде успішним тільки в тому випадку, коли досягнення мети навчання стане домінуючим мотивом вчення.

Для визначення рівня мотивації навчальної діяльності студентів факультету фізичного виховання ми використовували методику, розроблену психологом І. Домбровською. Достатній рівень навчальної мотиваційної готовності виявлено у 58 % студентів, проте 42 % мають недостатній (табл. 1). У 68,9 % осіб спостерігаємо достатній рівень соціальної мотиваційної готовності, у 31,1 % – недостатній.

Таблиця 1

Рівень готовності студентів до формування рухових навичок (n)

Готовність	Навчальна		Соціальна	
	Достатній рівень	Недостатній рівень	Достатній рівень	Недостатній рівень
Мотиваційна	58 %	42 %	68,9 %	31,1 %
Координаційна	Оптимальний рівень		Недостатній рівень	
	62,8 %		37,2 %	
Фізична	Достатній рівень		Недостатній рівень	
	72,4 %		27,6 %	

За допомогою тестів ми з'ясували координаційні можливості студентів університету. Для цього використовували «Стрибки з надбавками» (тест описано Л. Сергієнком (2001), В. Озеровим (2002)); тест «Сім метрів ходьби» (описано В. Клименко (2007)). Останній дозволяє визначити розвиток здібностей до глобальної просторової орієнтації та корекції рухів у процесі виконання рухового завдання. Виявлено, що 62,8 % студентів володіють оптимальним рівнем розвитку координаційної готовності, а 37 % мають недостатній рівень.

Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів ми використали батарею тестів та нормативні оцінки, які використовують для комплексного тестування фізичної підготовленості польських студентів Академії фізичного виховання. Тести розробив Т. Улатовський. Цю батарею ми дещо змінили. Відповідно до неї не ввійшли такі тести, як біг на 300 м та біг зигзагами, але був доданий тест стрибок у довжину з місця та використано нормативні оцінки, розроблені М. Решетніковим. Отже, достатній рівень фізичної готовності виявлено у 72,4 % та недостатній – у 27,6 % студентів.

Третій етап констатувального експерименту мав на меті діагностику стану сформованості рухових навичок з легкої атлетики (бігу на короткі дистанції,

стрибків у висоту способом «переступання», стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та метання малого м'яча з розбігу) у студентів факультетів фізичного виховання. Рівень сформованості рухових навичок з легкої атлетики та їхніх компонентів (автоматизм, свідоме виконання, стійкість, структурна цілісність) оцінювали за п'ятибальною шкалою.

Виконання бігу на короткі дистанції оцінено у 1,3 бала, стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» – у 1,7 бала, стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» – 1,9 бала та метання малого м'яча – 1,6 бала.

Завдяки третьому етапу встановлено низький рівень сформованості рухових навичок з легкої атлетики у студентів вищих навчальних закладів, що, очевидно, визначає актуальність нашого дослідження. Результати констатувального експерименту були враховані у побудові методики поетапного формування рухових навичок у студентів факультету фізичної культури з контекстним підходом до навчання.

У третьому розділі «**Методика поетапного формування рухових навичок з легкої атлетики студентів факультету фізичного виховання з контекстним підходом до навчання**» описано авторську методику, яка передбачала застосування чотирьох взаємопов'язаних між собою етапів («Базового», «Формування рухового вміння», «Формування рухової навички», «Формування вміння вищого порядку») та використання десяти найважливіших науково-методичних чинників, описаних у другому розділі автореферату із застосуванням контекстного підходу до навчання.

На першому етапі після тестувань студенти експериментальної групи були розподілені на три підгрупи: із сильним, середнім і слабким рівнем фізичної та координаційної підготовленості. Кожен із етапів передбачав завдання, після реалізації яких студенти переходили до наступного етапу вивчення. Головне завдання базового етапу – сформувати нервово-м'язові уявлення про фази легкоатлетичних видів на основі опорних точок рухової дії (рис. 1). На етапі формування рухового вміння відбувалося об'єднання окремих опорних точок та фаз у цілісну координаційну структуру. Основне завдання третього та четвертого етапів – сформувати здатність до автоматичного виконання техніки легкоатлетичної вправи у стандартних умовах та закріпити сформовану на попередньому етапі рухову навичку виконання легкоатлетичного виду й удосконалити її до вміння вищого порядку. На кожному з етапів широко використовувався такий науково-методичний чинник, як оцінка навчальної діяльності. З метою виявлення помилок у техніці виконання легкоатлетичних видів після завершення кожного етапу застосовували метод відкритого спостереження. Учні виконували п'ять спроб, а викладач відзначав у спеціальній картці помилки, які вони допускали. Для усунення помилок у виконанні основного рухового завдання застосовували спеціальні легкоатлетичні вправи та рекомендації відповідно до етапу вивчення, технічного рівня оволодіння вправою та виду легкої атлетики, який вивчається.





**Рис. 1.** Схема авторської поетапної методики формування рухових навичок із видів легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання

На третьому та четвертому етапах використовували контекстний підхід до навчання. На практичних заняттях студентам надавали змогу оцінювати рівень оволодіння руховими навичками один одного у трьох підгрупах, на які вони були розподілені на базовому етапі. В картках вони позначали допущені помилки студентами під час виконання основного рухового завдання. Вказували на способи виправлення помилок за допомогою спеціально розробленої таблиці, де вказані характеристики помилок, малюнки і спеціальні вправи для усунення недоліків. На рисунку 1 схематично представлена авторська поетапна методика формування рухових навичок із легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання.

Для перевірки ефективності розробленої методики був проведений формувальний експеримент у два етапи. Перший полягав у визначенні стану сформованості рухових навичок з легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання (і контрольної, і експериментальної груп).

Другий етап формувального експерименту передбачав впровадження у навчально-виховний процес вивчення предмету легкої атлетики, авторської методики поетапного формування рухових навичок з легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання та визначення рівня сформованості рухових навичок після впровадження експериментальної авторської методики.

Оцінювали рівень сформованості рухових навичок із легкої атлетики за такими критеріями: автоматизм, свідоме виконання, структурна цілісність і стійкість до збиваючих чинників.

Методом експертних оцінок встановлено, що рівень сформованості рухових навичок зріс у студентів контрольної та експериментальної груп (табл. 2). У контрольній групі найбільший приріст спостерігаємо за компонентами рухової навички бігу на короткі дистанції (+1,6 бала). Найнижчий приріст зафіксовано за компонентами рухової навички стрибка у довжину з розбігу «зігнувши» ноги (+0,9 бала). Структурна цілісність під час виконання стрибка у довжину покращилася та оцінена експертами в 3,5 бала, хоча приріст не значний – лише 0,6 бала. Приріст у 1,4 бала спостерігаємо в таких компонентах навички метання м'яча, як автоматизм та стійкість. Загалом у контрольній групі було відзначено невисокий рівень змін у динаміці показників.

Після впровадження методики поетапного формування рухових навичок з легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання в експериментальній групі спостережено стабільне зростання показників по всіх компонентах тих видів легкої атлетики, які вивчали. Найбільший приріст відзначається у компонентах навички бігу на короткі дистанції: їхній середній показник збільшився на 2,3 бала, що на 0,7 бала більше ніж у студентів контрольної групи. Свідоме виконання та автоматизм бігу на короткі дистанції оцінено на 2,4 бала вище ніж на початку експерименту. В експериментальній групі найнижчий приріст зафіксовано в компонентах навички стрибка у довжину «зігнувши» ноги (+1,5 бала), проте цей показник на 0,6 бала вищий ніж у студентів контрольної групи.



Таблиця 2

Узагальнені результати впровадження експериментальної методики  
(бали, n-90)

Вид Л/А	Компонент навички	До експерименту		Після експерименту		Зростання показників	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Біг на короткі дистанції	Структурна цілісність	1,5	1,3	3	3,5	+1,5	+2,2
	Свідоме виконання	1,3	1,3	3	3,7	+1,7	+2,4
	Автоматизм	1,1	0,8	2,7	3,2	+1,6	+2,4
	Стійкість навички	1,1	0,9	2,7	3,2	+1,6	+2,3
	x	1,3	1,1	2,9	3,4	+1,6	+2,3
Стрибки у висоту	Структурна цілісність	1,9	1,8	3	3,6	+1,1	+1,8
	Свідоме виконання	2	1,9	3,1	4	+1,1	+2,1
	Автоматизм	1,5	1,4	2,8	3,4	+1,3	+2
	Стійкість навички	1,5	1,4	2,9	3,5	+1,4	+2,1
	x	1,7	1,6	3,0	3,6	+1,2	+2
Стрибки у довжину	Структурна цілісність	2,4	2,3	3	3,5	+0,6	+1,2
	Свідоме виконання	2,3	2,2	3	3,6	+0,7	+1,4
	Автоматизм	1,7	1,7	2,7	3,2	+1	+1,5
	Стійкість навички	1,6	1,5	2,7	3,2	+1,1	+1,7
	x	2,0	1,9	2,9	3,4	+0,9	+1,5
Метання м'яча	Структурна цілісність	1,8	1,7	3	3,5	+1,2	+1,8
	Свідоме виконання	1,7	1,6	3	3,6	+1,3	+2
	Автоматизм	1,4	1,2	2,8	3,1	+1,4	+1,9
	Стійкість навички	1,3	1,2	2,7	3,2	+1,4	+2
	x	1,5	1,4	2,9	3,3	+1,4	+1,9

Примітки: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група

Ці дані підтверджують педагогічну доцільність розробленої методики поетапного формування рухових навичок з легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання. Узагальнення результатів дослідження показало значне збільшення якості виконання легкоатлетичних вправ у студентів експериментальної групи у балах (біг на короткі дистанції – + 2,3; стрибки у висоту – +2; стрибки у довжину «зігнувши» ноги – +1,5; метання малого м'яча – +1,9).

На основі аналізу отриманих результатів встановлено, що за всіма досліджуваними показниками сформованості рухових навичок студенти експериментальної групи переважають студентів контрольної групи.

Шляхом статистичних розрахунків стандартного відхилення, дисперсії та квадратного відхилення доведено вірогідність отриманих результатів. За допомогою коефіцієнта конкордації визначено середній ступінь узгодженості думок експертів. Отже, результати дослідження засвідчують, що мета й поставлені завдання реалізовані.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання формування рухових навичок з легкої атлетики у студентів факультету фізичного виховання досить актуальне. Адже у літературі часто подають чимало науково-методичних чинників та особливостей для ефективного формування рухових навичок, розкрито роль спеціальних легкоатлетичних вправ, проте відсутня методика щодо їх застосування у процесі навчання студентів факультетів фізичного виховання легкоатлетичним вправам. Значна кількість програм навчання легкоатлетичним вправам не зосереджена на утворенні свідомого розуміння студентами університету техніки виконання та застосування спеціальних вправ як головного засобу у формуванні рухової навички. Низка психологів та педагогів зосереджують велику увагу на значимості свідомого виконання вправи, розуміння мети та завдань навчання як одних з основних науково-методичних чинників, без застосування яких процес становлення рухової навички не можливий. Отже, проблема формування навичок за допомогою легкоатлетичних вправ досі не одержала в педагогічній літературі достатнього теоретичного обґрунтування та ефективного практичного здійснення. Важливість цих питань і їхня нерозв'язаність визначає актуальність теми цього дослідження.

2. Методом анкетування виявлено 19 науково-методичних чинників: наявність матеріально-технічної бази; наявність професійних здібностей викладача; тип вищої нервової системи студента; дозування навантаження, кількість повторень; рівень морально-вольових якостей студента; бажання та мотивація; свідоме виконання вправи, розуміння її біомеханічної структури; фізичні дані студента; вміння подання інформації, правильне і доступне пояснення; аналіз власних рухових дій; мовні (словесні) виправлення викладача під час виконання вправи (мовні сигнали); залежність від рівня технічної складності виконання вправи; відповідність методів навчання (раціональна методика навчання); концентрування уваги на виконанні рухового завдання; функціональний стан організму, рівень втоми; тривалість відпочинку між виконанням вправ; чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності; вплив неусвідомленого набутого рухового досвіду; правильне планування рухової діяльності.

3. Унаслідок проведеного дослідження встановлено рейтинг десяти найбільш значущих науково-методичних чинників, від яких залежить швидкість і якість формування рухових навичок: 1-ше місце – чіткість поставленої мети, усвідомлення кінцевого результату рухової діяльності; 2-ге – бажання та мотивація; 3-тє – правильне планування рухової діяльності; 4-тє – свідоме виконання вправи, розуміння її біомеханічної структури; 5-тє – аналіз власних рухових дій; 6-тє – концентрація уваги на виконанні рухового завдання; 7-тє – правильне пояснення, вміння подання інформації; 8-тє – оцінка навчальної діяльності; 9-тє – відповідність



методів навчання; 10-те – мовні (словесні) виправлення викладача під час виконання вправи студентами.

4. З'ясовано, що готовність студентів до формування рухових навичок визначають три передумови: а) фізична підготовленість, адже вирішення рухових завдань вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей; б) рухова, зокрема й координаційна готовність, бо швидкість оволодіння новою руховою дією залежить від швидкості формування його орієнтовної основи; в) психічна готовність, основою якої є мотивація навчальної діяльності, оскільки навчання буде успішним тільки тоді, коли досягнення мети навчання стане домінуючим мотивом вчення.

Достатній рівень навчальної мотиваційної готовності виявлено у 58 % студентів, проте 42 % мають недостатній. У 68,9 % осіб спостережено достатній рівень соціальної мотиваційної готовності, у 31,1 % – недостатній. Встановлено, що 62,8 % студентів володіють оптимальним рівнем розвитку координаційної готовності, а 37 % мають недостатній рівень. Достатній рівень фізичної готовності визначено у 72,4 % осіб, недостатній – у 27,6 %.

5. Діагностовано низький рівень сформованості рухових навичок з легкої атлетики у студентів університету. Біг на короткі дистанції (за чотирма елементами навички: автоматизм, структурна цілісність, свідоме виконання, стійкість до несприятливих чинників) оцінено, в середньому, у 1,2 бала із п'яти можливих, стрибок у висоту способом «переступання» – у 1,6 бала, стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та метання малого м'яча з розбігу – у 1,8 бала. Результати дослідження допомогли встановити, що студенти володіють низьким рівнем рухового вміння, адже рухові навички з легкої атлетики не сформовані.

6. Результати експертних оцінок на початку та в кінці експерименту доводять ефективність запропонованої експериментальної методики поетапного формування рухових навичок з легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання.

Для визначення ефективності запропонованої методики проведено порівняльний аналіз результатів студентів контрольної та експериментальної груп. Структурна цілісність виконання бігу на короткі дистанції зросла у студентів експериментальної групи на 43 %, що на 13 % вище ніж у студентів контрольної групи. Загальний приріст до початкового рівня сформованості рухової навички стрибка у висоту способом «переступання» у 40 % спостерігається у студентів експериментальної групи і лише у 20 % осіб контрольної групи. Свідоме виконання стрибка у довжину в експериментальній групі зросло на 29 %, а в контрольній – лише на 15 %, хоча рівень сформованості в експериментальній групі має, в середньому, 68 % та в контрольній – 57 %.

Ці дані підтверджують педагогічну доцільність розробленої поетапної методики формування рухових навичок у студентів університету засобами

легкої атлетики з контекстним підходом до навчання. Узагальнення результатів дослідження показало збільшення рівня сформованості рухових навичок у студентів експериментальної групи порівняно зі студентами контрольної групи. На 14 % краще сформована рухова навичка бігу на короткі дистанції, на 15 % вищий рівень сформованості навички стрибка у висоту, навичка стрибка у довжину краще сформована на 13 %, а навичка метання малого м'яча з розбігу покращилася на 12 %.

Отже, запропонована методика поетапного формування рухових навичок студентів факультетів фізичного виховання з легкої атлетики із застосуванням контекстного підходу до навчання дозволяє більш ефективно підвищувати рівень технічної підготовленості за менший період часу.

Перспективним напрямом подальшого дослідження може бути формування рухових навичок студентів засобами легкої атлетики із застосуванням розробленої нами методики на факультетах із неспортивними спеціальностями з огляду на соціально-психологічні чинники, або використання основ авторської методики поетапного формування рухових навичок в іншому виді спорту із застосуванням засобів обраного виду. Їх можна рекомендувати для впровадження в практику роботи факультетів фізичного виховання вищих закладів освіти України.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### а) у фахових виданнях України

1. Яловик А. Провідні компоненти ефективного формування рухових навичок / А. Яловик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4. – С. 215–219.

2. Яловик А. Вплив процесу формування рухових навичок бігу на швидкісні якості студентів / А. Яловик // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 8. – С. 43–46.

3. Яловик А. Фізіологічні та психолого-педагогічні особливості формування рухових навичок / А. Яловик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5. – С. 543–547.

4. Яловик А. Координаційна готовність студентів до засвоєння рухових навичок / А. Яловик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у



сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 4 – С. 52–55.

5. Яловик А. Методика формування рухових навичок у студентів вищих навчальних закладів засобами легкої атлетики / А. Яловик // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – Вип. 17. – С. 72–76.

#### **б) у закордонних періодичних виданнях**

6. Yalovyk A. Motivational readiness of students to mastering and formation of motor skills / A. Yalovyk // Journal of Health Sciences. – 2014. – № 16. – С. 129–140.

7. Яловик А. Вплив процесу поетапного формування рухового навичку на рівень засвоєння техніки стрибка у висоту способом «переступання» / А. Яловик // Scientific achievements. – Vienna (Austria), 2015. – Vol. 2. – С. 42–49.

### **АНОТАЦІЇ**

**Яловик А. В. Формування рухових навичок студентів університету засобами легкої атлетики. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2016.

Дисертацію присвячено розробці й теоретико-методичному та практичному обґрунтуванню методики поетапного формування рухових навичок з легкої атлетики у студентів факультету фізичного виховання із застосуванням контекстного підходу до навчання.

Узагальнено наукові дані про вплив психолого-педагогічних, фізіологічних, біомеханічних науково-методичних особливостей та на їхній основі застосування спеціальних легкоатлетичних вправ у процесі формування рухових навичок студентів факультетів фізичного виховання. Визначено основні науково-методичні підходи та їхній рейтинг за значущістю у процесі формування рухових навичок з легкої атлетики у студентів факультетів фізичного виховання; розроблено систему оцінювання рівня техніки виконання легкоатлетичних видів та методику використання легкоатлетичних спеціальних вправ для корекції техніки виконання залежно від допущених помилок.

Експериментально перевірено й встановлено ефективність впровадження розробленої методики в навчальний процес студентів факультетів фізичного

**БІБЛІОТЕКА**  
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ

виховання для формування рухових навичок з легкої атлетики із застосуванням контекстного підходу до навчання, що дозволило значно розширити педагогічний вплив із фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Ключові слова:** легка атлетика, методика поетапного формування рухових навичок, техніка легкоатлетичних вправ, автоматизм виконання, науково-методичні чинники.

**Яловник А. В. Формирование двигательных навыков студентов университета средствами легкой атлетики. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2016.

Диссертация посвящена разработке, а также теоретико-методическому и практическому обоснованию методики поэтапного формирования двигательных навыков легкой атлетики у студентов факультетов физического воспитания с использованием контекстного подхода к обучению.

Обобщены научные данные о влиянии психолого-педагогических, физиологических, биомеханических научно-методических особенностей и на их основе применения специальных легкоатлетических упражнений в процессе формирования двигательных навыков у студентов факультетов физического воспитания.

Разработанная методика поэтапного формирования двигательных навыков с легкой атлетики у студентов факультетов физического воспитания представляет собой структурированную и систематизированную базу упражнений и знаний, необходимую для освоения техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжков в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега. Разработанная методика состоит из четырех этапов по каждому виду, включает научно-методические факторы и задания, после выполнения которых осуществляется контроль двигательного действия и фиксация допускаемых ошибок в технике исполнения. Первый этап больше теоретический, чем практический. Студенты распределяются на три подгруппы (с сильной, средней и слабой физической и координационной подготовленностью), в которых они тренируются до окончания этапа.

Начиная со второго этапа происходит работа над устранением ошибок в технике движений с помощью специальных упражнений и разработанных таблиц, которые помогают применять выбранные специальные упражнения в соответствии с видом ошибки. На третьем и четвертом этапе дополнительно применяется контекстный подход к обучению легкоатлетическим упражнениям.



Экспериментальные данные, а также их тщательный анализ позволили установить эффективность внедрения разработанной методики в учебный процесс. Это подтверждает педагогическую целесообразность разработанной поэтапной методики формирования двигательных навыков легкой атлетики у студентов факультетов физического воспитания с использованием контекстного подхода к обучению. Обобщение данных исследования показало увеличение уровня сформированности двигательных навыков у студентов экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной группы: на 14 % лучше сформирован двигательный навык бега на короткие дистанции, на 15 % – уровень сформированности навыка прыжка в высоту, навык прыжка в длину лучше сформирован на 13 %, а навык метания малого мяча с разбега – на 12 %.

Обнаруженный суммарный эффект свидетельствует о приоритете использования методики поэтапного формирования двигательных навыков легкой атлетики у студентов факультетов физического воспитания в учебном процессе. Внедрение собственных методических рекомендаций позволило значительно расширить педагогическое воздействие занятий по физическому воспитанию в вузе.

Практические результаты исследования могут быть использованы в процессе профессиональной подготовки учителей физического воспитания в высших учебных заведениях разного уровня аккредитации; в системе последиplomного педагогического образования учителей физического воспитания; в работе учителей физического воспитания в общеобразовательных школах и внешкольных учебных заведениях; при организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, ШВСМ и секций по легкой атлетике; при составлении программных документов для организации работы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах и высших учебных заведениях

**Ключевые слова:** легкая атлетика, методика поэтапного формирования двигательных навыков, техника легкоатлетических упражнений, автоматизм исполнения, научно-методические факторы.

**Yalovyk A. V. Formation of motor skills of university students by means of track and field athletics. – Manuscript.**

The thesis submitted for Candidate of Pedagogical Sciences Degree in specialty 13.00.02 – Theory and Methodology of teaching (Physical Education, healthcare science). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2016.

The thesis is dedicated both to the development and theoretical, methodological and practical discourse of methodology of motor skills gradual formation among students of Physical Education faculty using the contextual approach.

There has been generalized the scientific data on the effect of psychological and pedagogical, physiological, biomechanical scientific and methodological features and the use of special athletic exercises in the process of motor skills formation among students of Physical Education faculty. It has been defined major scientific and methodological approaches and their rating of significance in the process of motor skill formation among students of Physical Education faculty, there has been developed evaluation system of the level of performance technique of athletics aspects and methods of use of special athletics exercises for the correction of performance technique depending on mistakes.

There has been experimentally verified and established the efficiency of implementation of developed methodology into the learning process of the students of Physical Education faculty for motor skills formation using the contextual approach for learning, that enabled to expand pedagogical influence on physical education in the institutions of higher education.

**Key words:** track and field athletics, gradual methodology of motor skills formation, procedure of athletics exercises, automatism of performance, scientific and methodological factors.