

інклюзивного навчання. Рівне: РОІППО, 53 с.

2. Аксьонова, О.П., & Півненко Ю.В. Методика розробки спільних навчальних завдань для учнів інклюзивних класів. URL : <http://konferenciazoiippo2018.blogspot.com/p/v.html>.
3. Аксенов, А.В. (2011). Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: дис. канд. пед. наук. Санкт Петербург. 203 с.
4. Боднар, І.Р. (2013). Проблеми залучення учнів 1–3 груп здоров'я до спільних уроків з фізичної культури. Фізична активність, здоров'я і спорт. 1(11). 36–44.
5. Горопаха, Н.М. (2014). Фізичне виховання дошкільників та молодших школярів у контексті інклюзивної освіти. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. (10). 11–15.
6. Иовчук, Н.М. (2012). Проблемы интегративного дошкольного воспитания. Психологическая наука и образование. (1). 1–7.
7. Колупасва, А.А. Инклюзивна освіта як трансформаційна стратегія сучасної освітньої політики. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2010. (7). 11–19.
8. Лебедева, С., & Конфедератова Е. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка. Инклюзивное образование. Теория. Опыт. Saarbrücken: Academic Publishing, 2013. 150 с.
9. Пасічник, В. (2016.) Напрями удосконалення змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку за допомогою ігрових засобів. Спортивна наука України. 4 (74). 17–25.
10. Приступа, Є.Н., Петришин Ю.В., & Боднар І.Р. (2013). Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (1). 62–67.

Reference

1. Savchuk, L.O., & Yukhymets I.V. (2013). Osoblyvosti roboty z ditmy z osoblyvymy osvithnyu potrebamy v umovakh inkluzyvnoho navchannia. Rivne: ROIPPO, 53 s.
2. Aksonova, O.P., & Pivnenko Yu.V. Metodyka rozrobky spilnykh navchalnykh zavdan dla uchniv inkluzyvnykh klasiv. URL : <http://konferenciazoiippo2018.blogspot.com/p/v.html>.
3. Aksenov, A.V. (2011). Povysheniye effektivnosti protsesssa fizycheskoho vospytaniya detei mladsheho shkolnoho vozrasta v uslovyakh ynkliuzyvnoho obrazovaniya: dys. kand. ped. nauk. Sankt Peterburh. 203 s.
4. Bodnar, I.R. (2013). Problemy zaluchennia uchniv 1–3 hrup zdorovia do spilnykh urokiv z fizychnoi kultury. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. 1(11). 36–44.
5. Horopakha, N.M. (2014). Fizychnе vykhovannia doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv u konteksti inkluzyvnoi osvity. Onovlenniа zmistu, fom ta metodiv navchannia i vykhovannia v zakladakh osvity. (10). 11–15.
6. Yovchuk, N.M. (2012). Problemy yntehratyvnoho doshkolnoho vospytaniya. Psykholohycheskaia nauka y obrazovanye. (1). 1–7.
7. Kolupaieva, A.A. Inkluzyvna osvita yak transformatsiina stratehiia suchasnoi osvithnoi polityky. Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy. 2010. (7). 11–19.
8. Lebedeva, S., & Konfederatova E. Psykholoho-pedahohycheskoe soprovozhdenye re-benka. Ynkliuzyvnoe obrazovanye. Teoryia. Opyt. Saarbrücken: Academic Publishing, 2013. 150 s.
9. Pasichnyk, V. (2016.) Napriamy udoskonalenniа zmistu fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku za dopomohoiu ihrovykh zasobiv. Sportyvna nauka Ukrainy. 4 (74). 17–25.
10. Prystupa, Ye.N., Petryshyn Yu.V., & Bodnar I.R. (2013). Inkluzyvne fizychnе vykhovannia shkoliariv 1-3 hrup zdorovia. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. (1). 62–67.

Ткачук В.П.

кандидат педагогічних наук, викладач,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ;

Постернак С.В.

магістр фізичної культури і спорту, і

нструктор з роликового спорту у ТРЦ "Велес", м. Івано-Франківськ;

Кізло В.І.

ст.викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму

Дрогобицький державний педагогічний університет ім.Івана Франка

ЕТАПИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ

В статті окреслено особливості процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах молодших школярів. Авторами вказується, що Т. Круцевич (2008), О. Гурба (2010) досліджували оздоровче та виховне значення катання на роликових ковзанах; Н. Силаєв (2011), А. Худяш (2013) подали характеристику напрямів катань на роликах, інвентарю та обладнання, вибору місця для заняття; А.М. Докторевич (2001) визначив критерії техніки бігу на роликових ковзанах, а С.В. Романов (2009) розробив методику навчання основним елементам фігурного катання на роликах.

Водночас, у вітчизняній науково-методичній літературі недостатню теоретично обґрунтовано цілісну структуру процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах. В статті зазначено, що катання на роликових ковзанах має свої специфічні особливості, пов'язані з будовою ковзаючого елемента, технічними характеристиками

взуття, механічною зупинкою та покриттям місця для заняття. Зважаючи на ці особливості авторами подано власний підхід до структури процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах, що має три етапи.

Запропонована авторська структура процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах базується на закономірностях і принципах побудови процесу оволодіння руховими діями дітьми молодшого шкільного віку. Побудова змістового компоненту відповідає анатомо-фізіологічним, психолого-педагогічним особливостям, а засоби, методи і форми застосовуються відповідно до вікового чиннику.

Ключові слова: ролики, процес навчання, структура, молодші школярі.

Ткачук В.П., Постернак С.В. Структура процесса обучения техники катания на роликовых коньках. В статье отобрано особенности процесса обучения техники катания на роликовых коньках младших школьников. Авторами отмечено, что в отечественной научно-методической литературе недостаточно отображено целесную структуру процесса обучения техники катания на роликовых коньках. В статье указано, что катания на роликовых коньках имеет свои специфические особенности. Именно потому авторами предложено собственной подход к структуре процесса обучения техники катания на роликовых коньках, что имеет три этапа.

Предложена авторская структура процесса обучения техники катания на роликовых коньках основывается на закономерностях и принципах процесса обучения движениями детей младшего школьного возраста. В основе содержательного компонента лежат анатомо-физиологические, психолого-педагогические особенности, а методы и формы подбираются зависимости от возрастного фактора.

Ключевые слова: роликові ковзани, процес обучения, етапи, младшье школьники.

Tkachuk V.P., Posternak S.V., Kizlo V.I. Structure of the training process of the roller skating techniques. The article outlines the structure of the process of training the technique of roller skating for junior schoolchildren. The authors state that A. Doktorevych (2001), T. Krutsevych (2008), O. Gurba (2010) researched the health and educational value of roller skating; N. Silayev (2011), A. Khudiyash (2013) gave a description of the directions of roller skating, inventory and equipment, the choice of place for training; A.M. Doctorevych (2001) defined the criteria for running techniques on roller skates, and S.V. Romanov (2009) developed a training method for the basic elements of figure skating on rollers. At the same time, the integral structure, forms, means, pedagogical conditions and peculiarities of the process of training the technique of roller skating are insufficiently substantiated in the national scientific and methodological literature.

The article states that roller skating has its own specific features related to the structure of the sliding element, the technical characteristics of the shoes, the mechanical stop and the place of training. Taking into account these features, the authors present their own approach to the process structure of the teaching the technique of roller skating, which has the following stages:

I stage-initial learning, II stage- detailed learning of the main elements of skating, skills formation; III stage-consolidation of the developed skills and techniques of roller skating.

The proposed structure of the process of training is based on the peculiarities and principles of constructing the process of mastering the motor activity by junior school children. The construction of the content component corresponds to the anatomical and physiological, psychological and pedagogical peculiarities; and the means, methods and forms are used in accordance with the age factor.

Key words: roller skat, process of training, structure, junior schoolchildren.

Актуальність. Рухова активність – невіддільна частина способу життя і поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними і культурними факторами та залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку.

У праці Л.П. Заплатникова (2014) висвітлюється тісний зв'язок між здоров'ям дитини, її фізичним розвитком та руховою активністю. Автор вважає, що вже з початкової школи дві третини дітей виходять з порушенням постави, у 80% учнів 5–6 класу виявляється розлад нервової системи, у кожній 3-тій дитини до 14-ти років виникає одна з хронічних патологій. Таке погіршення стану здоров'я пов'язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів протягом дня, як обов'язкової так і добровільної – у вільний час у вигляді організованих або самостійних занять.

У наукових роботах учених науково-дослідного інституту Швейцарії вказується, що найвищою мотиваційною категорією, що спонукає до рухової активності є розвага. Вона має відповідати, як новизні, так і сучасності, майстерності [9].

У цьому зв'язку з середини ХХ століття набув розвитку один з видів рухової активності – катання на роликових ковзанах. За даними Міжнародної федерації роликового спорту у світі налічується близько 500 мільйонів осіб, котрі за своє життя хоч раз каталися на роликових ковзанах [32].

Україна, яка є важливою складовою міжнародного фізкультурно-спортивного і олімпійського рухів, не стала осторонь цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях А. Докторович (2001), Т. Круцевич (2008), О. Гурби (2010) зазначається, що катання на роликових ковзанах має неабияке оздоровче та виховне значення, зокрема спрямоване на боротьбу з гіподинамією, розвиток фізичних якостей, позитивний вплив на психічний та емоційний стан дітей та підлітків, підвищення їх самооцінки та інтересів.

У працях українських та зарубіжних вчених Н. Силаєва (2011), А. Худияш (2013) подано характеристику напрямів катань на роликах, інвентарю та обладнання, вибору місця для заняття. Провідний фахівець з роликового спорту

А.М. Докторович (2001) визначає критерії техніки бігу на роликів ковзанах, а С.В. Романовим (2009) розроблено методику навчання основним елементам фігурного катання на роликах.

Водночас, у сучасній вітчизняній науковій літературі бракує теоретичних обґрунтувань щодо цілісної структури, форм, засобів, педагогічних умов та особливостей процесу навчання техніки катання на роликів ковзанах.

Таким чином, вивчення і аналіз теорії і методики процесу навчання руховим діям, зокрема техніки катання на роликів ковзанах учнів молодшого шкільного віку, зважаючи на його актуальність, важливість для теорії і методики навчання та недостатню наукову розробленість зумовили вибір теми бакалаврської роботи "Катання на роликів ковзанах як засіб фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку".

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати технологічну схему процесу навчання техніки катання на роликів ковзанах. Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використані наступні **методи дослідження:** *теоретичні:* вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних з метою вивчення сутності, структури та особливостей процесу навчання техніки катання на роликів ковзанах учнів молодшого шкільного віку, розкриття механізму застосування технологічної схеми процесу оволодіння технікою катання на роликів ковзанах; *емпіричні:* методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження з метою обґрунтування технологічної схеми процесу навчання техніки катання на роликів ковзанах. Вибір методів дослідження здійснювався за критеріями достовірності, вірогідності та інформативності отримання результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Виходячи з особливостей техніки катання на льодових і роликів ковзанах оволодіння технікою катання на роликів ковзанах значною мірою потребує власного підходу. У цьому зв'язку спершу, на нашу думку, вважаємо за необхідне розглянути особливості процесу навчання техніки катання на роликів ковзанах, оскільки саме навчання, як одна з основних сторін фізичного виховання, які і будь-якого іншого педагогічного процесу, спрямоване не тільки на набуття нових знань, умінь і навичок, а на розвиток розумових і духовних здібностей учнів.

Особливістю процесу навчання дітей молодшого шкільного віку є їх активна діяльність, спрямована на оволодіння вмінням виконувати основні рухи та формуванням навичок елементів катання на роликів ковзанах. Цей процес супроводжується вдосконаленням фізичних і психічних функцій організму, має суттєві особливості, пов'язані з:

- 1) специфічними засобами навчання;
- 2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);
- 3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей;
- 4) психологічною і функціональною готовністю до навчання;
- 5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізичне навантаження;
- 6) дотриманням санітарно-гігієнічних норм, систематичним лікарським контролем.

Аналізуючи доступну спеціальну літературу з теорії і методики навчання руховим діям, зокрема праці Н.А. Силаєва (2011), А.В. Югай ми з'ясували, що передумовою успішного засвоєння рухових дій техніки катання на роликів ковзанах є достатній рівень фізичної підготовленості, руховий досвід та психічна готовність дітей.

Аналіз розробленої методики навчання катання на роликів ковзанах С.В. Романова (2009) та власний інструкторський досвід дозволяють окреслити структуру процесу навчання техніки катання на роликів ковзанах, що має такі етапи:

- I етап – початкового розучування – передбачає формування вміння утримувати рівновагу і виконувати основні рухи;
- II етап – поглибленого вивчення основних елементів катання – формування навичок;
- III етап – закріплення сформованих умінь і навичок техніки катання на роликів ковзанах.

Початкове навчання доцільно, на нашу думку, починати у спортивному залі, враховуючи покриття залу, що забезпечує ряд переваг, а саме:

- можливу підтримку за стінку, більш м'яке падіння ніж на асфальті;
- малий радіус повороту сприяє швидкому навчання повороту шхресним кроком;
- невеликий простір виховує у дітей почуття товариськості та безпеки;
- на малих дистанціях непомітна різниця у фізичній підготовленості дітей;
- заняття можна проводити в будь-яку пору року;
- зал оснащений зручними місцями для відпочинку і перевзування.

Етап початкового розучування передбачає створення уяви про техніку катання на роликів ковзанах та формування вміння виконувати основні рухи. На цьому етапі в учня, на підставі досвіду і порівняння, формуються поняття, уявлення, судження про вправу у вигляді моделі дії. Це відбувається за допомогою широкого використання методів слова та забезпечення наочності сприйняття. При цьому необхідно пам'ятати, що страх та недостатній розвиток рівноваги, надмірне збудження та емоції формують помилки у початківця. Тому, з метою попередження виникнення помилок вважаємо, що починати навчання необхідно з ознайомлення і вивчення стійки роллера, здійснюючи допомогу і страхування. При навчанні треба інформувати дитину про правильне положення тіла: ноги напівзігнуті, тулуб злегка нахилений вперед, основною помилкою у виконанні вважається виконання дії на прямих ногах, утримання вертикального положення тулуба та широка постановка роликів. Опанувавши "стійку роллера" треба сприяти розвитку здатності утримувати рівновагу. Для цього необхідно виконувати такі вправи як "присід на роликах", "підійми кубик" тощо. Під час навчання доцільно робити акцент на правильному положенні тулуба і рук. Зауважимо, що надмірне старання, невпевненість і страх породжують такі помилки, як вертикальне положення тулуба, широка постановка роликів, втрата рівноваги. Тому доцільно активно застосовувати методи показу, пояснення, направляючої допомоги та страхування для досягнення правильного виконання. При цьому необхідно

також пам'ятати, що у процесі початкового розучування учні швидко стомлюються, тому кількість повторень вправи визначається можливістю покращувати техніку виконання у черговій спробі. У зв'язку з цим рекомендується застосовувати більший інтервал відпочинку, вправи в полегшених умовах, особливо, якщо помилки стійкі і у дитини проявляється підвищена нервова збудливість, страх та незадоволення. Вирішення завдання навчання основам руху на роликах (ходьба, просування на роликах), передбачає виконання імітаційних вправ та почергового просування роликів вперед. Особливу увагу звертаємо на те, що у русі, центр ваги зміщується то над однією ногою, то над іншою. На нашу думку, розпочинати рух потрібно в положенні, коли загальний центр маси тіла знаходиться над однією ногою. Від учнів треба вимагати впевненого виконання просування з активною роботою рук. Уникнути помилок допоможуть прийоми страхування та підтримки, якими, в силу пристосування, не варто зловживати. Етап поглибленого вивчення техніки катання на роликових ковзанах будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового уміння, його переходу в рухову навичку. Поряд з автоматизацією рухів буде зростати почуття орієнтування в просторі, покращуватися рухи на роликових ковзанах та поверхні відштовхування. На цьому етапі навчають техніці зупинки руху – гальмуванню. На роликах передбачені гальма, які встановлені в ділянці п'яти на одному або двох роликах. Щоб загальмувати, досить поставити ногу на п'яту і з зусиллям тиснути на поверхню. При цьому необхідно пояснити, що гальмувати треба починати плавно, бо, в іншому випадку, це призведе до падіння. Окрім того недостатній руховий досвід учня може викликати помилку – розвертання носка гальмівної ноги, широку стійку. Вони усуваються способом багаторазового повторення, що супроводжується поясненням та вказівками до виконання. Для вивчення техніки пересування ефективним, на нашу думку, є, наприклад, застосування вправи "ковзання на роликах" (права попереду, носок лівої розвернути майже перпендикулярно). Поштовх потрібно проводити обов'язково без відриву від опори, але "пружинити" в гору з глибоким присіданням. Після ковзання треба перенести вагу тіла на іншу ногу, тим самим продовжуючи поштовх. Під час виконання цієї рухової дії необхідно особливу увагу звертати на положення ніг, які не повинні бути прямими. Тулуб – ледь нахилений вперед, а робота рук – асиметрична. Наполегливість у навчанні самого учня та сприятливий емоційний фон допоможуть виправити помилки, розпочати вивчення техніки виконання поворотів та зміни напрямку руху. Для цього, вважаємо, доцільним є застосування: цілісного методу навчання, словесної, наочної корекції рухів. Однак і тут можливі помилки у виконанні – зокрема виконання на прямих ногах і без підйому від опори. Щодо поворотів, то їх необхідно вивчати в обидва боки способом переступання. На етапі поглибленого вивчення доцільно активно застосовувати такі словесні методи, як обговорювання, аналіз, самоаналіз, супроводжуючі пояснення, вказівки, команди.

Таким чином, мета другого етапу – деталізоване вивчення елементів техніки катання на роликових ковзанах.

Розглянемо останній, третій, етап навчання техніки катання на роликових ковзанах – етап закріплення елементів техніки. Цей етап передбачає реалізацію сформованих умінь і навичок в умовах її практичного застосування.

Для досягнення цієї мети вирішити необхідно такі завдання:

- 1) закріпити техніку поворотів та пересування шляхом маневрування;
- 2) досягти надійного та варіативного катання на роликах.

Основним методом навчання на цьому етапі є цілісний метод з умовами варіативного виконання. Ефективним є навчання учнів виконувати "лінійні", "спіральні" змійки ігровим та змагальним способами. Для цього ефективним є використання рухливих ігор та естафет. Пересування між фішками здійснюється на відстані спочатку 3–4 метрів, а пізніше 1–1,5 метри спершу у стандартних умовах, а потім – із збільшенням швидкості пересування. Також доцільним є застосування змагального методу, який сприятиме розвитку самовпевненості, вольових якостей, позитивних емоцій та інтересу.

Отже ефективними методами на даному етапі є: ідеомоторне тренування, сенсорне орієнтування, аналіз та інформація, ігровий, змагальний. Таким чином, метою третього етапу є закріплення сформованих навичок. Підсумовуючи вищенаведене можна гіпотетично стверджувати, що охарактеризовані нами етапи процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах сприятимуть більш швидкому та якісному оволодінню техніки катання на роликових ковзанах.

Враховуючи особливості етапів процесу навчання дітей молодшого шкільного віку катанню на роликових ковзанах розглянутих у підрозділі 3.1, нами теоретично обґрунтовано технологічну схему етапу початкового навчання техніки катання на роликових ковзанах (рисунок 1). Навчання техніки катання на роликових ковзанах базується на дидактичних принципах – основоположних закономірностях навчання, які складають методичний базис педагогічного процесу, а саме: свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності, послідовності, міцності навчання.

У процесі навчання рухових дій дітей молодшого шкільного віку вважаємо, що принцип свідомості та активності є одним із провідних, оскільки вимагає розуміння учнями завдань та закономірностей процесу навчання. Активність учнів пов'язана з видовищністю катання на роликових ковзанах, а також з емоційним задоволенням, яке отримують діти під час відпочинку. Принцип наочності передбачає активізацію усіх органів чуття, які беруть участь в управлінні рухами. Уявлення про рухи формуються за допомогою зорових образів, через показ основ техніки катання інструктором. При цьому потрібно спочатку закласти правильну модель стійки на роликах, вибрати правильне місце, роликові ковзани, а також викликати бажаний інтерес до занять. Для повноцінного формування уявлення наочну демонстрацію доцільно підкріплювати дією образного слова, пробними спробами виконання рухів. Ще одним з важливих принципів є принципи доступності та індивідуалізації, який передбачає відповідальність фізичного навантаження при засвоєнні рухових дій можливостям учнів. У цьому аспекті важливим є психологічна підготовка, яка полягає у моральному налаштуванні на позитивний результат, опанування нових рухів, позбавлення страху падіння, підвищенні почуття впевненості з метою досягнення очікуваного результату, а саме – кінцевої мети. Індивідуальний підхід до учнів провідного значення набуває на етапі поглибленого розучування рухової дії та на етапі вдосконалення техніки.

Принцип систематичності передбачає застосування активного відпочинку з метою попередження та усунення швидкого стомлення, як фізичного так і емоційного. Тому у навчанні з дітьми доцільно активно застосовувати ігровий метод.

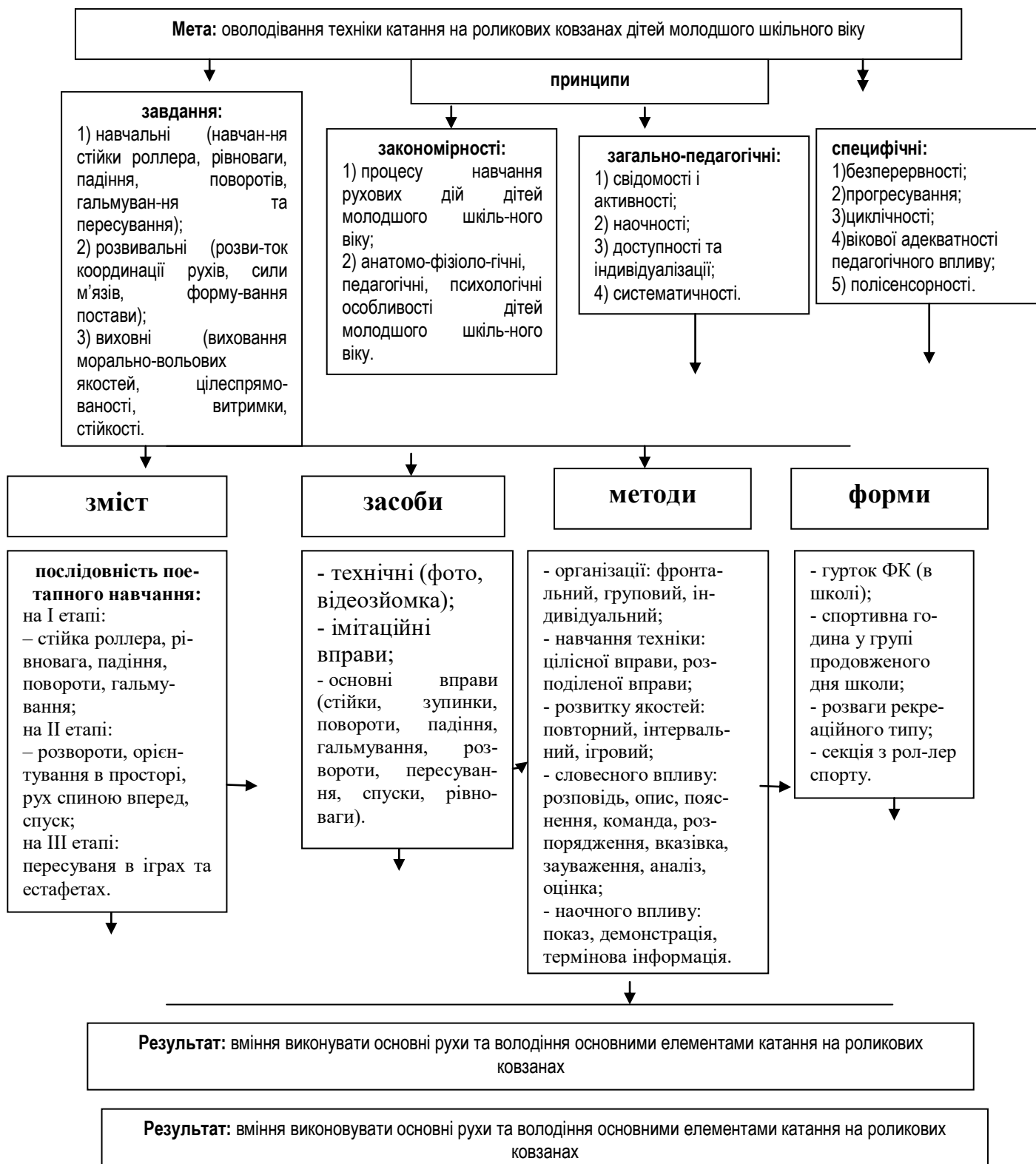


Рис. 1 Модель процесу навчання техніки катання на роликів ковзанах дітей молодшого шкільного віку

Беззаперечно вважаємо, що принцип послідовності є теж не менш важливим, який передбачає дотримання правильної черговості засвоєння елементів техніки, зокрема: стійки роллера, ходьби на місці та з просуванням вперед, виконання ковзання, гальмування, поворотів, переступання, стрибків, маневрування.

На нашу думку, до цієї групи принципів варто віднести принцип міцності навчання, який передбачає розвиток здатності учня адаптувати техніку катання на роликів ковзанах в різноманітних умовах та способах катання (фігурне катання, слалом, фітнес тощо).

Таким чином, усі принципи навчання техніки катання на роликових ковзанах відображають окремі закономірності процесу навчання, який визначає необхідність їх комплексного використання. До уніфікованої групи принципів, які відображають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами, входять принципи безперервності, прогресування, циклічності, вікової адекватності впливу та полісенсорності.

Реалізація даних принципів на практиці передбачає виконання деяких правил, які подані нами у практичних рекомендаціях для опанування техніки катання на роликових ковзанах.

Навчання техніки катання на роликових ковзанах дітей молодшого шкільного віку ми розглядаємо як один із видів пізнавальної діяльності людини, організований процес набуття знань, умінь і навичок, розвиток розумових і духовних здібностей учнів. Тому, основними завданнями цього процесу на нашу думку, є:

- 1) опанування техніки катання на роликових ковзанах у послідовності, згідно закономірностей поетапного формування дій: стійки, рівноваги, падіння, повороти, гальмування, пересування;
- 2) набуття знань специфічної термінології роллера та біомеханічних характеристик рухів;
- 3) розвиток фізичних якостей, що формують поставу, координацію рухів, силу м'язів;
- 4) виховання морально-вольових якостей: цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, стійкості, наполегливості, витримки.

Отже, вищенаведена інформація ще раз підтверджує логіку побудови структури процесу навчання техніки виконання основних рухів на роликових ковзанах у три етапи, охарактеризовані у підрозділі 3.1

Зміст цих етапів конкретизується складністю рухових дій, що вивчаються, попереднім руховим досвідом учнів, завданнями навчання. Зараз розглянемо детальніше змістовне наповнення кожного з етапів.

Так, мета етапу початкового розучування – створення уявлення про рухову дію та вміння виконати її в грубій формі. Це досягається вирішенням таких завдань:

- осмислення і перевірка уявлень про техніку виконання;
- вивчення елементів техніки у такій послідовності: стійка роллера, рівновага, падіння, повороти, гальмування.
- виправлення помилок.

В свою чергу для вирішення цих завдань необхідно формувати вміння виконати такі рухові дії:

- стійку роллера – положення роллера, в якому тулуб злегка нахилений вперед, ноги зігнуті в колінних суглобах;
- рівновагу – здатність утримувати стійку роллера в статиці та динаміці;
- падінню – втрата рівноваги, що супроводжується опором на лікті і коліна в елементах захисту;
- поворот – зміна напрямку руху способом переступання або нахилу тіла в сторону повороту;
- гальмування – зупинка руху за допомогою штатного гальма.

Метою етапу поглибленого розучування є деталізоване вивчення основних рухів з вирішенням наступних завдань:

- 1) уточнення та деталізоване розучування наступних рухів в такій послідовності: розворот, рух спиною вперед, спуск;
- 2) формування вільного і стабільного виконання рухових дій.

Для цього необхідно формувати такі навички:

- виконання розвороту – зміна напрямку руху роллера на 180 градусів.
- здійснення руху спиною вперед – дзеркальне відображення руху вперед.
- виконання спуску – рух роллера (з'їзд) в положенні: ноги паралельно на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, руки за спиною. На етапі закріплення техніки рухових дій передбачається формування навички їх застосування в іграх та естафетах шляхом пересування "змійкою", спиною вперед, спіральною змійкою тощо.

З метою міцності засвоєння рухових дій, підвищення рухової активності молодших школярів вважаємо доцільним та необхідним застосовувати ігри та естафети.

Визначивши мету і завдання процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах необхідно підібрати адекватні засоби їх вирішення. У цьому зв'язку вважаємо, що найефективніші з них – це технічні засоби, імітаційні та основні вправи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виходячи із загальної структури процесу навчання руховим діям, вважаємо, що оволодіння технікою катання на роликових ковзанах доцільно поділити на три етапи: 1) етап початкового навчання техніки; 2) поглибленого вивчення техніки; 3) етап закріплення та вдосконалення техніки катання на роликових ковзанах. Обґрунтована технологічна схема етапу початкового навчання техніки катання на роликових ковзанах базується на закономірностях і принципах побудови процесу оволодіння руховими діями дітьми молодшого шкільного віку. Побудова змістового компоненту відповідає анатомо-фізіологічним, психолого-педагогічним особливостям, а засоби, методи і форми застосовуються відповідно до вікового чиннику. Наше дослідження не висвітлює всіх аспектів зазначеної проблеми. Серед подальших перспективних напрямів відзначимо дослідження щодо розробки ігрових методик процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах дітей дошкільного та молодшого шкільного віку; підготовки кваліфікованих фахівців з катання на роликових ковзанах; розробка та впровадження навчально-методичних матеріалів, засобів унаочнення тощо.

Література:

1. Гурба О. Життя на колесах: катання на роликових ковзанах // Однокласник. – 2010. – № 1. – С.28-29.
2. Докторович А.М. Роликобежний спорт. – Смоленск : Изд-во СТУФК, 2001. – 65 с.
3. Вправи спортивного характеру [Інтернет] – Доступно на: <http://udnz15.org/vpravi-sportivnogo-kharakteru>.

4. Романов С.В. Обучение катанию на роликовых коньках как способ круглогодичного повышения двигательной активности учащихся // «Новые исследования», вип. 21 том 1, 2009. ГРНТ: 77.29.44.-Ролекобежний спорт ВРК РФ:13.00.04. УДК 796.69

5. Українська федерація Роликового спорту [Інтернет] – Доступно на: www.rollersport.com.ua

References:

1. Gurba O. (2010) Zytija na kolesach: katannja na rolykovych kovzanach . Odnoklasnyk. № 1. pp. 28–29.
2. Doktorevych A.M. Rolikobegnyj sport. (2001). Smolensk: STUFK, pp 65.
3. Vpravy sportyvnoho charakteru [Internet]. [Cytovano 2019 Ljut. 2019]; Dostupno na: <http://udnz15.org/vpravi-sportivnogo-karakteru>.
4. Romanov S.V. (2009) Obuchenije kak sposob kruglogodichnego povyshenija dvigatelnoj aktivnosti uchashchichsja (2009). GRNT, Rosijska Federacija.
5. Ukrajinska federacija rolykovogo sportu [Internet]. [Cytovano 2019 Ber. 20]; Dostupno na: <http://www.rollersport.com.ua>

УДК 37.016:793.3:613.96

Хольченкова Н. М.
аспірантка

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

СТАН СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЙНО-КОГНІТИВНОГО ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СУЧАСНИМИ ТАНЦЯМИ

У статті сучасний танець визначено як ефективний засіб здоров'язбереження дітей та молоді в освітньому процесі, який дозволяє одночасно вирішувати завдання забезпечення фізичного, морально-духовного та соціального розвитку особистості та сприяє формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя. Розкрито характерні особливості сучасного танцю, які сприяють формуванню навичок здоров'язбереження підлітків. Визначено вплив сучасного танцю на формування психічного, духовного та соціального здоров'я.

Для діагностування рівнів сформованості психосоціального компоненту здоров'язбереження молодших підлітків використано тест шкільної тривожності Філіпса, мотиваційно-когнітивного компоненту здоров'язбереження – проведено анкетування та використано тест мотивації до успіху Т. Елєрса. У роботі представлено результати оцінювання рівнів сформованості мотиваційно-когнітивного та психосоціального компонентів здоров'язбереження молодших підлітків у процесі занять сучасними танцями.

Ключові слова: здоров'язбереження, компоненти, сучасний танець, мотивація, психічне здоров'я, соціальне здоров'я.

Хольченкова Наталія Николаєвна. Состояние сформированности мотивационно-когнитивного и психосоциального компонентов здоровьесбережения младших подростков в процессе занятий современными танцами. В статье современный танец описан как эффективное средство здоровьесбережения детей и молодежи в образовательном процессе, который позволяет одновременно решать задачи обеспечения физического, нравственно-духовного и социального развития личности и способствует формированию позитивной мотивации к здоровому способу жизни. Раскрыты характерные особенности современного танца, которые способствуют формированию навыков здоровьесбережения. Определено влияние современного танца на формирование психического, духовного и социального здоровья. Для диагностирования уровня сформированности психосоциального компонента здоровьесбережения младших подростков использовано тест школьной тревожности Филлипса, мотивационно-когнитивного компонента здоровьесбережения - проведено анкетирование и использовано тест мотивации к успеху Т. Элерса. В работе представлены результаты оценки уровней сформированности мотивационно-когнитивного и психосоциального компонентов здоровьесбережения младших подростков в процессе занятий современными танцами.

Ключевые слова: здоровьесбережение, компоненты, современный танец, мотивация, психическое здоровье, социальное здоровье.

Kholchenkova N. The state of formation of the motivational-cognitive and psychosocial components of healthcare of younger adolescents in the process of practicing modern dance. The article describes modern dance as an effective means of healthcare of children and youth in the educational process, which allows simultaneously solving the tasks of ensuring the physical, moral, spiritual and social development of a person and contributes to the formation of positive motivation for a healthy lifestyle. The features of contemporary dance that promote the formation of health skills of teenagers are revealed. The influence of modern dance on the formation of mental, spiritual and social health is determined.

It gives opportunity to express individual thoughts, emotions and mood with the help of movements and provides the formation of personal potential during dance activity. The main basic characteristics that influence on positive motivation for healthy life is a warm friendly atmosphere that develops creativity, initiative, fantasy, self-determination; the relevance of the topic of dance compositions, the creation of bright modern images, the matching of subjects of dance compositions to the age interests and the hobbies of children; the emergence of television dance projects; conducting many competitions that motivates children and youth to