

дотримуватися таких педагогічних умов: основним мотивом займатися спортивними іграми, ведення здорового способу життя має бути особистий приклад учителів і батьків; знання учнями сутності, змісту і значення фізичного виховання, спортивних ігор та здорового способу життя; створити престижність, імідж спортивним іграм у школі, селі, районі (підтримка себе у спортивній формі – це модно; займатися спортивними іграми значить мати гарну статуру, позбавитися зайвої ваги, бути сильнішим, швидшим, витривалішим, спритнішим); використовувати індивідуальний і диференційований підхід з урахуванням психологічних, статевих і вікових особливостей учнів середніх класів; формувати інтерес до фізичного виховання й здорового способу життя у процесі спортивних ігор; усвідомити, що зміцнення здоров'я – це основна мета життя людини, шлях до якого лежить через заняття спортивними іграми та ін.

ВИСНОВКИ. Таким чином, вивчення теорії і практики фізичного виховання засвідчує, що застосування в загальноосвітніх школах спортивних ігор сприяє здоровому способу життя й формуванню в учнів фізичної вихованості. Така ефективна діяльність допомагає також розвитку в них рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, свідомо дисципліна, активність, повага до своїх партнерів і суперників. Різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі проведення спортивних ігор на свіжому повітрі в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, поліпшують загальний обмін речовин, підвищують діяльність усіх органів і систем організму школярів. Позитивний вплив мають заняття спортивними іграми на центральну нервову систему і моторне виконання рухів. Часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивністю м'язової діяльності сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню рухливості організму, лабільності нервової системи, розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів.

ЛІТЕРАТУРА:

- Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: підручник / В. Г. Арефьев. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
- Белинский В. Г. Статьи и рецензии / В. Г. Белинский. – М.: Госполитиздат, 1946. – С. 161.
- Бех І.Д. Виховання особистості: особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
- Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
- Zubalii, M. D. (2008). *Phyzyczne vykhovannia uchniv 10-11 clasiv* [Physical education of pupils of 10-11 grades]. Kyiv.
- Kobzar, B. S. (1998). *Vyhovannia patriotizmu i formuvannia kultury mizhnatsionalnyh vidnosyn uchniv shkil-internativ: metod. rek.* [The education of patriotism and creating a culture of international relations of students of boarding schools: teaching manual]. Kyiv: VIPOI.
- Krupska, N. K. (1964). *Ped. tvory* [Ped. works]. Vol. 5. Kyiv: Rad. shkola.
- Novoselski, V. F. (1989). *Metodika uroka fizkultury v starshyh klassah* [Methods of physical education lesson in the higher grades]. Kyiv: Rad. shkola.
- Tymchuk, M. V. (2009). *Vyhovannia fizychnoi kultury uchniv u protsesi igrovoi diialnosti* [Education of physical culture of pupils in the process of game activity]. Kyiv.
- Tymchuk, M. V. Kolomoets, G.A. & Dokukina, Yu. Ye. (2014). *Fizychno vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnii roboti zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [Physical education of teenagers in extracurricular activities secondary schools]. Kirovograd: Imex-LTD.
- Entsyklopedicheskii slovar po fizicheskoi kulture i sportu* [Encyclopedic dictionary of physical culture and sport]. (1963). V. III. - Moscow. (pp.239-241).

УДК 796.41.01

Ткачук В.П.*, Степанюк С.І., Городинська І.В., Грабовський Ю.А.
Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України*, м. Івано-Франківськ
Херсонський державний університет, м.Херсон

КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ ЯК ВИД АКТИВНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Вступ. Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу гармонійного розвитку людини та її загального виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, забезпечення творчого довголіття, здорового способу життя, організації змістовного дозвілля.

Методи дослідження. аналіз літературних джерел, системний аналіз термінологічного апарату.

Результати. Зважаючи на велике різноманіття напрямів катання на роликових ковзанах, міркуємо, що вони позитивно впливають на формування гармонійної особистості людини. Наш літературознавчий аналіз показав, що катання на роликових ковзанах позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, розвиток координації рухів. Окрім того заняття на роликових ковзанах допоможуть людям позбутися зайвої ваги. Користь катання на роликових ковзанах полягає також у виконанні рухів, що спрямовані на тренування м'язів сідниць, верхнього плечового поясу і нижніх кінцівок. Балансування при катанні розвиває м'язи живота і спини, що позитивно впливає, в першу чергу, на формування правильної постави. Катання на роликах зміцнює психіку і знімає наслідки нервового напруження і стресів.

Висновок. Отже, вищенаведена інформація свідчить про те, що заняття катанням на роликових ковзанах можна впевнено вважати активним видом рекреації, що комплексно позитивно впливає на формування фізичної, духовної, естетичної культури особистості людини.

В статті проаналізовано зародження та становлення катання на роликових ковзанах як виду активної рекреації, визнання його у світі. Охарактеризовано в хронологічній послідовності розвиток катання на роликових

ковзанах. Наведені дані, які дають можливість оцінити катання на роликових ковзанах для фізичного, психічного та соціального здоров'я людини.

Ключові слова. Рекреація, роликові ковзани, катання, фізичний розвиток, морально-вольові якості, здоров'я.

Вера Ткачук, Светлана Степанюк, Инна Городинская, Юрий Грабовский. Катание на роликовых коньках как вид активной рекреации.

Вступление. Физическое воспитание и массовый спорт является важной составляющей процесса гармоничного развития человека и его общего воспитания, действенным средством профилактики заболеваний, подготовки к высокопроизводительному труду, обеспечение творческого долголетия, здорового образа жизни, организации содержательного досуга.

Методы исследования. анализ литературных источников, системный анализ терминологического аппарата.

Результаты. Несмотря на большое разнообразие направлений катания на роликовых коньках, считаем, что они положительно влияют на формирование гармоничной личности человека. Наш литературный анализ показал, что катание на роликовых коньках положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, развитие координации движений. Кроме того занятия на роликовых коньках помогут людям избавиться от лишнего веса. Польза катания на роликовых коньках состоит также в выполнении движений, направленных на тренировку мышц ягодиц, верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. Балансировка при катании развивает мышцы живота и спины, что положительно влияет, в первую очередь, на формирование правильной осанки. Катание на роликах укрепляет психику и снимает последствия нервного напряжения и стрессов.

Вывод. Вышеприведенная информация свидетельствует о том, что занятия катанием на роликовых коньках можно уверенно считать активным видом рекреации, который комплексно положительно влияет на формирование физической, духовной, эстетической культуры личности человека.

В статье проанализировано зарождение и становление катания на роликовых коньках как виду активной рекреации, признания его в мире. Охарактеризовано в хронологической последовательности развитие катания на роликовых коньках. Приведены данные, которые дают возможность оценить катание на роликовых коньках для физического, психического и социального здоровья человека.

Ключевые слова. Рекреация, роликовые коньки, катание, физическое развитие, морально-волевые качества.

Vira Tkachuk, Svetlana Stepanjuk, Inna Gorodinsky, Yuriy Hrabovskyj. The roller skating as a form of active recreation.

Entry. Physical education and mass sports is an important part of the process of the harmonious development of man and his General education, effective disease prevention, preparation for high performance, ensuring professional longevity, and a healthy lifestyle, the meaningful leisure activities.

Research methods. the analysis of literary sources, system analysis terminology.

Results. Despite the large diversity of in-line skating, a shield that they have a positive effect on the formation of harmonious personality of the person. Our literary analysis have shown that roller skating has a positive effect on the cardiovascular system, the development of coordination. In addition classes on roller skates will help people lose weight. The use of in-line skating is also in the execution of movements aimed at training the muscles of the buttocks, the upper body and lower extremities. Balancing when skating develops muscles in your abdomen and back, which has a positive effect primarily on the formation of correct posture. Rollerblading strengthens the psyche and reduces the effects of nervous tension and stress.

Conclusion. The above information suggests, that the practice of inline skating can confidently be considered an active form of recreation that holistically positive effect on the formation of physical, spiritual and aesthetic culture of the human personality.

The article analyzes the origin and development of skating as a form of active recreation, recognizing him in the world. Described in chronological order the development of roller skating. The data that give the opportunity to evaluate the inline skating for physical, mental and social health.

Key words: Recreation, roller skating, skating, physical development, moral and volitional qualities.

Постановка проблеми. В умовах розвитку сучасного суспільства важливе місце в його становленні займає фізична культура, яка забезпечує його формування та є частиною загальної культури. Основне завдання суспільства – забезпечення оптимального життя людей. Кожна людина повинна прокласти свій шлях таким чином, щоб створити необхідні умови для повноцінного фізичного, інтелектуального, духовного розвитку та виховати позитивне ставлення до свого здоров'я й фізичної активності [1; 2].

Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу гармонійного розвитку людини та її загального виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, забезпечення творчого довголіття, здорового способу життя, організації змістовного дозвілля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зауважимо, що на початку 2000 року активного розвитку набув один з видів активної рекреації – катання на роликових ковзанах. Змагання з роллер спорту проводяться у багатьох країнах світу. Необхідно відзначити, що змагання міжнародного рівня проводяться під егідою федерації роллер спорту, найбільшою з яких є Firs-Federation International de roller Sports – Міжнародна Федерація Роллер Спорту, визнана Міжнародним Олімпійським Комітетом [3,4].

Водночас, в науково-методичних працях бракує об'єктивізованих достовірних досліджень з піднятого нами питання. Саме тому ми поставили собі за мету окреслити катання на роликових ковзанах як вид активної рекреації.

Результати дослідження та їх обговорення. Перші записи про роликові ковзани або щось дуже на них схоже

датовані серединою XVIII століття. Їх використовували японські “ніндзі-шпіони”, котрі вдало ковзали на прикріплених до ніг бамбукових паличок, які обертались по поверхні, до східних замків своїх ворогів [3]. Хронологічно історичні аспекти розвитку катання на роликових ковзанах представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Хронологія розвитку катання на роликових ковзанах

№ з/п	Дата	Подія
1	Середина XVIII століття	Перші записи про роликові ковзани.
2	1760 рік	Перша демонстрація роликових ковзанів бельгійцем Джон-Джозефом Мерліном.
3	1819 рік	Англійцем М. Петітбледом вперше отримано патент на виготовлення роликових ковзанів.
4	1849 рік	Верше успішно продемонстровано роликові ковзани Луїсом Легранжем.
5	1863 рік	Джеймсом Леонардом Плімптоном розроблені ковзани-квади (Нью-Йорк, США).
6	1866 рік	Відкритий перший майданчик для катання на роликових ковзанах у м. Ньюпорті.
7	1878 рік	Відбувся в Лондоні перший чемпіонат з ролер-хокею (тоді називали ролер-поло).
8	1937 рік	Перший чемпіонат світу зі швидкісного бігу на ролика (Італія).

Одним з перших визнаних винахідників роликових ковзанів був бельгієць Джон-Джозеф Мерлін (Jean-Joseph Merlin), котрий продемонстрував свої ролики у 1760 році. Вони були сконструйовані з черевиків, до яких прикріплювалися металеві коліщата. Однак при демонстрації на світському прийомі свого винаходу, через погану маневреність роликів, Джозеф Мерлін врізався у вітрину і отримав серйозні травми, що неабияк вплинуло на сприйняття глядачами нового засобу пересування [2]. Проте цей випадок не став перешкодою до розробки та удосконалення роликових ковзанів. Винахідники продовжили цю справу і створили багато різних моделей роликових ковзанів. Однак всі вони мали той самий недолік, що і ролики Жозефа: неможливість ефективного керування та гальмування.

Ентузіазм не залишив також і англійця М. Петітбледа (M. Petitbled), який допоміг йому у 1819 році у Франції отримати першому патент на виготовлення роликових ковзанів. У моделі було три колеса, розташованих на дерев'яній рамі, що кріпилися до взуття шкіряними ременями. Тоді ж існували й інші варіанти моделей роликових ковзанів: з колесами із слонової кістки або металу, їх кількість була від 2 до 6, але всі вони були розташовані “inline” тобто в ряд [4].

Перша успішна демонстрація роликових ковзанів для публіки була проведена у 1849 році французом Луїсом Легранжем. Луїс використав ролики для імітації катання на льоду в театральній постановці “Le Prophete”. Він розробив свої роликові ковзани для імітації катання на льоду, приробивши до їх лева маленькі коліщата [4].

Варто зазначити, що на перших роликових ковзанах колеса розташовувались так, як і на сучасних, в одну лінію. Такі моделі, сьогодні, називаються інлайновими (“inline” – “вряд”). В 1863 році в Нью-Йорку було розроблено ковзани-квади. В них колеса розташовувались з обох сторін від платформи – це надало їм додаткову стійкість й зменшувало кількість падінь і, в результаті, новачки значно легше та швидше оволодівали технікою катання. Таким чином, квади надовго витіснили інлайнові роликові ковзани. Автором винаходу був Джеймс Леонард Плімптон (James Leonard Plimpton). Цікаво, що саме за ініціативою Дж.Л. Плімптона в 1866 році у Ньюпорті був відкритий перший майданчик для катання на роликових ковзанах. В результаті цей вид розваги набував дедалі більшої популярності серед населення [2].

В 1876 році конструкція роликових ковзанів була доповнена одразу двома нововведеннями. Одне з них – це колесо, яке складалося з двох підшипників і осі, автором якого був Уільям Баун (William Bown). Розробка і модернізація сучасних роликів базувались на цьому виробі. Друге – гальма для роликових ковзанів. Ця конструкція гальм для квадів практично не зазнала змін і по наш час [2].

Звичні для нас роликові ковзани з колесами, розташованими в одну лінію, з'явилися в 1979 році. Їх принципова схема була розроблена ще в 60-х роках компанією Chicago Roller Skate Company, проте не мала великої популярності. І тільки через декілька років на них звернули увагу Скотт і Бреннан Олсони. Вони вирішили, що ролики такої конструкції найкраще підходять для тренувань хокеїстів без льоду, адже їхня форма дуже схожа на форму звичайних ковзанів. Олсони модернізували модель, додавши до них останні технічні новинки. Ролики кріпилися на черевиках від хокейних ковзанів. Через декілька років Скотт Олсон заснував компанію Rollerblade Inc. Інлайнові ковзани набули неабиякої популярності, їх почали виробляти й інші фірми. Ковзани-квади все менше користувалися попитом, проте не зникли повністю, оскільки виготовлялись загалом для дітей.

Зауважимо, що колеса для роликових ковзанів виготовлялись з різних матеріалів, наприклад, з металу чи, навіть, твердих порід дерев (самшиту). У 1979 році колеса для роликів стали виготовляти з поліуретану, який володіє такими властивостями як стійкість до стирання, ударостійкість, пружність, опір кочення – все це дозволило зробити колеса більш довговічними, зменшити вібрацію при коченні й легше керувати рухом. В 1995 році фірмою K2 проведено модернізацію роликових ковзанів, зокрема було поміняно жорсткий чобіт на зручний м'який, що звичайно, сприяло збільшенню кількості любителів катання на роликових ковзанах [3].

Сьогодні роликові ковзани діляться на декілька видів і залежать від стилю катання. Є ті, що рекомендують початківцям, і ті, що призначені для професіоналів. Нижче наведемо приклад найпоширеніших видів ковзанів.

Фітнес – найбільш популярна серед початківців модель.

Фітнес-рекрейшн (з більшими за діаметром колесами) – для швидкої, але не професійної їзди.

Фріскейт або FSK (англ. free skating) – для вільного стилю катання.

Агресив – ролики, які використовуються для виконання різноманітних трюків, стрибків.

Верд – для катання в рампі V- подібної конструкції.

Стрит – для стрибки із ковзанням по гранях або перилах.

Спід-скейтинг – ролики для швидкісного катання. Подібні до них є ролики для артистик-спалому, спід-спалом.

Бігові – ролики для бігу.

Тренінгові – проміжний різновид між фітнес і біговими роликами.

Дитячі – розсувні ролики (дозволяють змінювати розмір).

Позашляховики.

П'ятиколесні ролики – професійні ролики що дозволяють розвинути максимальну швидкість.

Хокейні – ролики для хокею, нагадують за формою справжні хокейні льодові ковзани, але замість лез у них колеса.

Наведені вище види роликів ковзанів відрізняються за своїми характеристиками і використовуються, по суті, у різних видах катання, які вимагають виконання певних елементів.

Таким чином, зважаючи на велике різноманіття напрямів катання на роликів ковзанах, міркуємо, що вони позитивно впливають на формування гармонійної особистості людини. Наш літературознавчий аналіз показав, що катання на роликів ковзанах позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, розвиток координації рухів. Окрім того заняття на роликів ковзанах допоможуть людям позбутися зайвої ваги. У цьому зв'язку доцільно зауважити, що тільки при спокійному катанні витрачається приблизно 400 кілокалорій на годину, при швидкому і активному катанні – 900 кілокалорій на годину. Катаючись на роликах можна одночасно займатися танцями чи грати в теніс, чи – акробатичним фрістайлом.

Користь катання на роликів ковзанах полягає також у виконанні рухів, що спрямовані на тренування м'язів сідниць, верхнього плечового поясу і нижніх кінцівок. Балансування при катанні розвиває м'язи живота і спини, що позитивно впливає, в першу чергу, на формування правильної постави.

Катання на роликах змінює психіку і знімає наслідки нервового напруження і стресів.

ВИСНОВКИ. Отже, вищенаведена інформація свідчить про те, що заняття катанням на роликів ковзанах можна впевнено вважати активним видом рекреації, що комплексно позитивно впливає на формування фізичної, духовної, естетичної культури особистості людини.

ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ є питання щодо вивчення організаційних, науково-методичних, програмних, кадрових проблем.

ЛІТЕРАТУРА

1. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки. – 2011 № 828-р.

2. История роликов // Клякса. – 2009. – № 6. – С. 4.

3 Romanov S.V. Obuchenie katanii na rolkovix konkax kak sposob kruglogodichnogo povisheniya dvigatelnoi aktivnosti ucha tshihsiya // S.V.Romanov: "Novie isledovaniya", vip. 21 tom 1, 2009. GRNT: 77.29.44.-Rolekobejnii sport VRK RF:13.00.04. UDK 796.69.

4. Rolikovi kovzani [Elektronni resurs] / Vidkrita bagatomovna merejeva enciklopediya Vikipediya . – Rejim dostupu https : // uk . Wikipedia . org / wiki / Rolikovi _kovzani.

УДК 37.037: 796/799 (73)

І.Турчик, О.Шатинська

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка

Л.Козібрда

Національний університет «Львівська політехніка»

ШКІЛЬНИЙ СПОРТ, ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ (ІСТОРИКО - ПЕДАГОГІЧНИЙ ДИСКУРС В КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ ЗАРУБІЖНИХ ДЖЕРЕЛ)

Актуальність дослідження обумовлена потенційною позитивною спрямованістю занять спортом для підтримання та закріплення найважливіших соціальних цінностей і установок у молоді.

Мета дослідження: здійснити історико-педагогічний дискурс(в контексті вивчення зарубіжних джерел) спорту як засобу соціалізації дітей. Здійснений аналіз дасть можливість оцінити значення занять спортом в окремих країнах та в подальшому виявити практичні рекомендації закордонних фахівців щодо соціалізації підростаючого покоління засобами спорту, які матимуть виховну та практичну значущість в Україні на сучасному етапі.

У ході дослідження використовувалися наступні методи дослідження: методи теоретичного, ретроспективного аналізу, компаративістики та узагальнення даних науково - методичної літератури й офіційних документів

Результати роботи_ підтверджено, що дитячий і юнацький спорт є найважливішим засобом позитивної соціалізації як особистості підлітка, так і всього молодого покоління в цілому.. Встановлено, що перша половина ХХІ століття ознаменована тенденціями значного впливу спорту як соціального інституту на розвиток особистості школяра, на свідомість і суспільне життя людей, на основні види діяльності людини: економічну, освітню, культурну. Відзначено посилення інтеграційних процесів і впровадження спорту в соціальні структури суспільства; його інтенсивний розвиток як самостійного інституту; вплив спорту на соціалізацію і розвиток особистості, формування стилю життя юнацтва.

Висновок. Здійснений аналіз, засвідчив, що у результаті занять спортом, людство отримує низку переваг, а саме: особисті, соціальні, економічні, екологічні, національні. Підтверджено, що закордонні політики давно розглядають спорт як національне захоплення, здатне згуртувати суспільство єдиною національною ідеєю, наповнити своєрідною ідеологією, прагненням людей до успіху, до перемоги.

Ключові слова: шкільний спорт, молодь, соціальні цінності, засіб