Міністерство освіти і науки України

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ВЛАСОВА СОФІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

УДК: 796.91.035. 373.5.015.31:613.955

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З УЧНЯМИ 5-6 КЛАСІВ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Дніпро – 2019

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Пангелова Наталія Євгенівна**, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Сороколіт Наталія Стефанівна**, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

Захист відбудеться «06» червня 2019 року о 12 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49049, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49049, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розісланий «02» травня 2019 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради О.О. Мітова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Однією з першочергових проблем сучасної світової спільноти є формування гармонійної особистості, яка володіє високим рівнем розвитку духовних, інтелектуальних та фізичних здібностей. Особливу актуальність вона набуває в умовах будівництва української держави, яка прагне найближчим часом стати повноправним членом європейського та світового суспільства.

Одним із найважливіших завдань є зміцнення здоров'я підростаючого покоління України, більше 80% якого має відхилення в стані здоров'я. Виключне значення у покращенні соматичного здоров'я дитини відіграє зміст і якість організації процесу фізичного виховання у школі.

В Україні здійснюються заходи щодо розвитку фізичної культури, спорту, рекреації і туризму, які визначені основними державними документами: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2009), Закон України «Про освіту» (2017), «Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» та ін. Однак, ці заходи не викликали значних позитивних змін у створенні умов для забезпечення оптимальної рухової активності дітей та підлітків, досягнення ними достатнього рівня фізичного стану і профілактики захворювань.

У теперішній час у сфері фізичного виховання в закладах освіти проведено значну кількість досліджень. Визначені її теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених: Б.М. Шияна (2008), О.А. Томенка (2012), Л.В. Волкова (2016), Т.Ю. Круцевич (2008-2017), Н.В. Москаленко (2011-2017), Н.Є. Пангелової (2018) та ін.

Відбувається ефективне впровадження у практику фізичного виховання дітей та підлітків інноваційних оздоровчих технологій. Так, Н.В. Москаленко (2010) зробила акцент на теоретико-методичних засадах інноваційних оздоровчих технологій в системі фізичного виховання молодших школярів; Т.Г. Кожедуб (2014) запропонувала інноваційну технологію теоретичної підготовки учнів середньої школи; Н.Є. Пангелова (2014) обґрунтувала концепцію формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку; удосконаленню фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми присвячене дисертаційне дослідження Н.С. Сороколіт (2015); Д.С. Єлісєєва (2016) розробила інноваційну технологію зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять.

Розробкою підходів щодо застосування інноваційних засобів у фізичному вихованні учнів основної школи займалась низка дослідників. Зокрема, В.Г. Бабій (2011) обґрунтувала доцільність використання засобів тенісу у підвищенні фізичного стану дітей 12-14 років; І.В. Кушнерчук (2012) запропонувала використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури в 5-х класах як засобу різнобічного розвитку учнів; Т.М. Бала (2013) розробила комплексну оцінку впливу вправ чирлідингу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів; Я.П. Галан (2015) розробив організаційно-методичні засади корекції психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування.

В останні роки в Україні отримало широке розповсюдження катання на роликових ковзанах, як вид рухової активності. Особливу зацікавленість він викликає у дітей, підлітків та молоді, що зумовлене доступністю, емоційністю та позитивним впливом на організм.

Позитивний досвід організації занять з використанням популярних видів рухової активності, а саме – роликових ковзанів, мають зарубіжні системи фізичного виховання, що відображено у дослідженнях S. Sherker (2002), M. Catherine (2007), A. Cohen (2010), P. Doucet (2010), D.Stevens (2011) та ін.

Однак, не дивлячись на велику популярність даного виду рухової активності, у доступній нам літературі присутні тільки епізодичні дослідження, які, в основному, стосуються спорту вищих досягнень (А.В. Югай, 2017), екстремальних видів рухової активності (Ю.І. Іванишин, 2018). Проте практично відсутні науково-обґрунтовані підходи до широкого впровадження катання на роликових ковзанах у практику фізичного виховання закладів середньої освіти, що і обумовлює актуальність теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011-2015 рр. за темою «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання у навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733), а також згідно з тематичним планом ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди» на 2016-2020 рр. за темою «Сучасні технології формування гармонійно розвиненої особистості дітей, підлітків і молоді в процесі фізичного виховання» (№ державної реєстрації 0116U005310).

Роль автора, як співвиконавця, полягає у науковому обґрунтуванні і розробці інноваційної програми з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів загальноосвітньої школи та визначенні її ефективності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах з учнями 5-6 класів загальноосвітньої школи для підвищення рівня їх фізичного стану.

Завдання дослідження:

1. Вивчити, проаналізувати та узагальнити досвід використання інноваційних технологій в процесі фізичного виховання школярів за даними літературних джерел.
2. Дослідити вікові особливості фізичного розвитку, функціональних можливостей та фізичної підготовленості дітей 10-12 років.
3. Визначити наявність та інформаційну значущість взаємозв'язків основних компонентів фізичного стану учнів 5-6 класів для обґрунтування співвідношення засобів фізичного виховання в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.
4. Обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити зміст програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» та організаційно-

методичні засади її реалізації в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями 5-6 класів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів 5-6 класів загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження – вплив занять з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах на фізичний стан учнів 10-12 років.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування, вивчення об'єкту дослідження. Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити актуальність дослідження, мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів, розробити зміст та умови реалізації інноваційної програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання».

Опитування проводилося з метою виявлення інтересу та залучення школярів до позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять, а також визначення найбільш популярних видів рухової активності у молодших підлітків.

Педагогічний експеримент – один із основних методів дослідження. Структура педагогічного експерименту являє собою виконання попередніх констатувальльних і формувальних процедур у певній послідовності. Констатувальний експеримент передбачав застосування комплексної методики дослідження: морфофункціональний стан визначався за допомогою медико-біологічних методів (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, функціональні проби Штанге, Генча, Руф'є, Робінсона); фізична підготовленість оцінювалась за допомогою педагогічного тестування та динамометрії; рівень фізичного здоров'я досліджувався за допомогою методики експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком. Констатувальний експеримент був запроваджений з метою визначення початкових позицій дослідження, отримання базових даних, які стали підґрунтям розробки інноваційної програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання».

Всі індивідуальні показники вимірювання і тестування заносились у зведений протокол, а їх дані використовувались для проведення математичних розрахунків (за допомогою методів математичної статистики) з метою інтерпретації отриманих результатів.

Мета формувального експерименту полягала у реалізації та оцінці ефективності розробленої інноваційної програми. Тривалість формувального експерименту становила один навчальний рік. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконанні за допомогою пакету стандартних програм 7.0 (Exel 2007, Statistika 6.0).

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

– вперше визначений вплив фізкультурно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням елементів катання на роликових ковзанах на розвиток фізичних якостей (координаційних, швидкісно-силових, швидкості, витривалості), які мають тісний взаємозв'язок з показниками морфофункціонального стану, що відкриває можливість цілеспрямованого впливу на підвищення рівня фізичного стану учнів 5-6 класів;

– вперше визначено співвідношення засобів фізичного виховання (елементів катання на роликових ковзанах) у фізкультурно-оздоровчих заняттях для оптимізації процесу фізичної підготовки школярів 10-12 років;

– вперше обґрунтована і розроблена програма позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання». Структурними елементами програми є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні засади її реалізації, а також – критерії ефективності;

– вперше розроблений варіативний модуль «Роликові ковзани» для «Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів», який складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання;

– доповнено сучасні дані про вікові та статеві особливості морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів 10-12 років;

– дістали подальшого розвитку положення про значення та організаційно-методичні особливості позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з використанням нових видів рухової активності з учнями основної школи.

Практична значущість роботи полягає у впровадженні розробленої інноваційної програми у навчальний процес учнів 5-6 класів, що сприяло підвищенню рівня їх морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Основні положення та результати дослідження впроваджено у навчальний процес спеціалізованої школи №269 I-III ступенів з поглибленим вивченням французької мови м. Києва.

Всі основні положення дисертації використані для вдосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (розділ «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні») і впроваджені у навчальний процес ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький; Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ; Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро, що підтверджується відповідними актами.

Особистий внесок здобувача у працях, опублікованих у співавторстві полягає в аналізі літературних джерел, проведенні експериментальних досліджень, систематизації та інтерпретації фактичного матеріалу, теоретичній розробці та експериментальній перевірці ефективності впровадження інноваційної програми з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах в процес фізичного виховання учнів 5-6 класів загальноосвітньої школи.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертації доповідалися автором на наукових конференціях, серед яких: IX Міжнародна конференція «Молодь та Олімпійський рух» (м. Київ, 12-13 жовтня 2016 року); I, II Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність і якість життя» (м. Луцьк, 2017-2018 рр.); XVI Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання,

спорту і туристсько-краєзнавчої роботи в закладах освіти» (м. Переяслав-Хмельницький, 12-13 квітня 2018 року); XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту і фізичної реабілітації» (м. Дніпро, 25-26 жовтня 2018 року).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладені у 6 наукових працях, з яких у фахових виданнях України – 5 (які включені до міжнародних наукометричних баз), 1 – у зарубіжному виданні.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Дисертація викладена на 243 сторінках, містить 32 таблиці і 12 рисунків. У роботі використано 270 джерел, з яких 49 – англомовних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

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

У *першому розділі* **«Сучасний стан і тенденції модернізації системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти»** проаналізовано нормативно-правове забезпечення та організаційні засади у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО); визначені вікові особливості психофізичного розвитку дітей 10-12 років; подано інформацію щодо зарубіжного досвіду фізичного виховання у загальноосвітніх школах та інновацій у системі фізичного виховання школярів.

З'ясовано, що впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій у процес фізичного виховання учнів основної школи буде сприяти підвищенню ефективності як урочних, так і позаурочних форм занять. Узагальнення даних науково-методичної літератури вказує на те, що аеробне тренування є найбільш виправданим у побудові здоров'яформувальних технологій.

Питання впровадження інноваційних технологій у сферу фізичного виховання є предметом дослідження багатьох науковців (Н.В. Москаленко, 2009; А.О. Жук, 2011; Н.Є. Пангелова, 2013; О.Г. Лахно, 2013; О.М. Саїнчук, 2014; Т.Г. Кожедуб, 2014; Т.Ю. Круцевич, 2014; Н.С. Сороколіт, 2015 та ін.).

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що катання на роликових ковзанах широко використовується у практиці фізичного виховання у зарубіжних країнах, має низку переваг у сенсі оздоровчо-виховного впливу, доступності. Але, на сьогоднішній день відсутні дослідження у цьому напрямі, що і визначає необхідність наукового обґрунтування застосування даного виду рухової активності у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми і підлітками.

У *другому розділі* **«Методи та організація дослідження»** наведені дані щодо обґрунтованості методів проведених досліджень, їх адекватності щодо об'єкту, предмету, мети та завдань роботи, доцільності застосування обраних методів; описано організацію дослідження і контингент випробуваних. Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз,

узагальнення та систематизація даних літературних джерел, нормативних документів); соціологічні (опитування); педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування); медико-біологічні (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, спірометрія, динамометрія, функціональні проби); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи № 269 м. Києва в три етапи – із 2015 р. по 2018 р. Учні 5-6 класів були визначені досліджуваним контингентом. Дослідження включало в себе: теоретичний аналіз та узагальнення досвіду передової педагогічної практики; проведення педагогічних досліджень; впровадження розробленої програми використання засобів катання на роликових ковзанах у позаурочних фізкультурно-оздоровчих заняттях; визначення ефективності запропонованих педагогічних підходів; аналіз отриманих результатів; формулювання висновків.

Дисертаційна робота виконувалась поетапно протягом 2015-2018 років і відповідно до мети та завдань дослідження включала три етапи.

На першому етапі дослідження (листопад 2015 – вересень 2016 рр.) було сформульовано наукову проблему; аналізувалась історична, філософська, педагогічна, психологічна та спеціальна література з питань методології, теорії і практики фізичного виховання учнів 10-12 років; вивчався вітчизняний і зарубіжний досвід організації і методики фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах; розглядались інновації у системі фізичного виховання; здійснювалась систематизація та первинне узагальнення результатів аналізу.

Було сформульовано об’єкт, предмет, мету та завдання дослідження, основні положення концепції дослідження; визначено програму подальшої дослідницької роботи.

На другому етапі дослідження (жовтень 2016 – вересень 2017 рр.) був проведений констатувальний експеримент, який полягав у вивченні показників фізичного стану (фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, соматичного здоров’я). У констатувальному експерименті брали участь 194 дитини 5-6 класів, з них 90 хлопчиків і 104 дівчинки. Була проведена математична обробка фактичного матеріалу та інтерпретація отриманих результатів.

На основі отриманих даних були розроблені зміст та організаційно-методичні умови реалізації програми позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» для учнів 5-6 класів з метою підвищення рівня їх здоров’я та фізичного стану. Також був розроблений варіативний модуль «Роликові ковзани» для учнів 5-6 класів. Відбулась апробація результатів констатувального експерименту в провідних фахових журналах України.

На третьому етапі (жовтень 2017 – жовтень 2018 рр.) був проведений формувальний експеримент з метою впровадження програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» у позаурочні фізкультурно-оздоровчі заняття. З цією метою були створені контрольні (КГ) (42 хлопчики та 50 дівчаток) та експериментальні групи (ЕГ) (48 хлопчиків та 54 дівчинки).

В експериментальних групах (ЕГ) позаурочні фізкультурно-оздоровчі заняття були побудовані на основі розробленої інноваційної програми. Ми запропонували включати до змісту занять елементи інноваційних технологій з використанням засобів катання на роликових ковзанах, які сприяють підвищенню рівня рухової активності дітей.

Учні контрольної групи у позаурочний час займалися за програмою варіативного модуля «Баскетбол». Сутнісне ядро (етапність, критерії ефективності, принципи) як фізкультурно-оздоровчої програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання», так і варіативного модуля «Баскетбол» були однакові і складали ті ж самі часові проміжки. Експеримент тривав протягом 9 місяців (вересень-травень).

Було проведено математичну обробку даних контрольних випробувань і визначено ефективність запропонованих інноваційних підходів з використанням засобів катання на роликових ковзанах з учнями 5-6 класів загальноосвітньої школи.

Також на третьому етапі узагальнювалися та інтерпретувалися дані дослідження, формулювалися основні висновки. Розроблено рекомендації щодо удосконалення позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями основної школи за допомогою використання засобів катання на роликових ковзанах. Підготовлено дисертаційну роботу до апробації та офіційного захисту.

У *третьому розділі* **«Вікові особливості фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості учнів 5-6 класів основної школи»** подано результати констатувального експерименту.

Отримані дані свідчать, що показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла, обвід грудної клітки) обстежуваного контингенту знаходяться у межах вікових норм. При загальній оцінці фізичного розвитку учнів 5-6 класів можна відзначити, що більшість хлопців і дівчат мають гармонійний розвиток.

Функціональні можливості учнів 5-6 класів за багатьма показниками є нижчими за запропоновані норми, але прогресуюча динаміка показників окремих органів і структур дозволяє спрямовано впливати на прискорений їх розвиток і тим самим підвищувати функціональні можливості в цілому.

Більшість показників фізичної підготовленості відповідають середньому рівню навчальних досягнень школярів, який є недостатнім, що свідчить про низьку ефективність системи фізичного виховання учнів основної школи. Особливо це стосується таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, координаційні та швидкісно-силові здібності.

Дослідження соматичного здоров’я за допомогою методики експрес-оцінки за Г. Л. Апанасенком дозволило виявити, що більша частина учнів (70-80%) входить до групи ризику (низький і нижче за середній рівень фізичного здоров’я).

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу фізичного стану учнів 5-6 класів, можна стверджувати, що як у дівчат, так і у хлопців, виявлено взаємозв’язки з показниками фізичної підготовленості та морфофункціонального стану. Можна констатувати, що між фізичною підготовленістю та морфофункціональними станом дівчат 5-го і 6-го класу спостерігається однакова кількість достовірно значущих взаємозв’язків ($p<0,05$) між їх складовими ($n=102$), а у хлопців 5-го класу

спостерігається менша кількість взаємозв'язків (n=46), ніж у хлопців 6-го класу (n=46). Це свідчить про певні статево-вікові відмінності у структурі фізичного стану учнів 10-12 років. Але, відмічені спільні тенденції характеру кореляції між певними показниками фізичної підготовленості та морфофункцінального стану зберігаються.

Факторний аналіз дозволив виявити, що структура фізичного стану учнів 5-6 класів визначається 6 ортогональними факторами, головними з яких є: фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, фізичні здібності. Були виявлені певні статеві відмінності, які виявляються у більшій кількості інтегрованих факторів у дівчаток у порівнянні з хлопчиками. Також був визначений рейтинг рухових якостей, які у найбільшому ступені пов'язані з морфофункціональним станом організму у цьому віці за дисперсійним внеском: I – сила, II – координаційні здібності, III – витривалість, IV – швидкість, V – гнучкість.

Підсумовуючи отримані результати, можна стверджувати, що показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я учнів 10-12 років знаходяться переважно на середньому та нижче за середній рівні, що обумовлене низьким рівнем спеціально організованої рухової активності більшості досліджуваних учнів (72%) у позаурочних формах занять. Опитування школярів дозволило визначити види рухової активності, які є найбільш популярними серед молодших підлітків (спортивні ігри, фітнес, скейтбординг). Серед них особливо розповсюдженим є роликові ковзани, які є практично у кожного учня, а деякі з них навіть пересуваються на них у повсякденному житті.

Отже, низький рівень фізичного стану і недостатня рухова активність учнів 10-12 років зумовлює необхідність розробки організаційно-методичних засад фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів нових видів рухової активності (катання на роликових ковзанах).

У *четвертому розділі* **«Організаційно-методичні засади позаурочних занять з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах з учнями 5-6 класів в умовах загальноосвітньої школи»** за результатами аналізу літературних джерел, власними даними констатувального експерименту була обґрунтована і розроблена програма «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання».

Запропонована інноваційна програма не замінює і не виключає загальноприйнятих організаційних форм занять фізичними вправами у загальноосвітній школі. Мова йде про включення у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів інноваційних технологій, які сприяють підвищенню мотивації до систематичних занять фізичними вправами, і рівня фізичного стану учнів, що було інтерпретовано відповідно до мети та завдань дослідження (вправи для навчання елементів катання на роликових ковзанах, слалом, стрибки на роликах, рухливі ігри на роликах, катання на довгі дистанції). Отже, у процесі позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з учнями 5-6 класів нами були використані як традиційні засоби фізичного виховання, так й інноваційні з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах.

Структурними елементами програми з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах для учнів 5-6 класів є: мета, завдання, принципи,

організаційно-методичні засади реалізації програми, а також критерії визначення її ефективності (рис. 1).

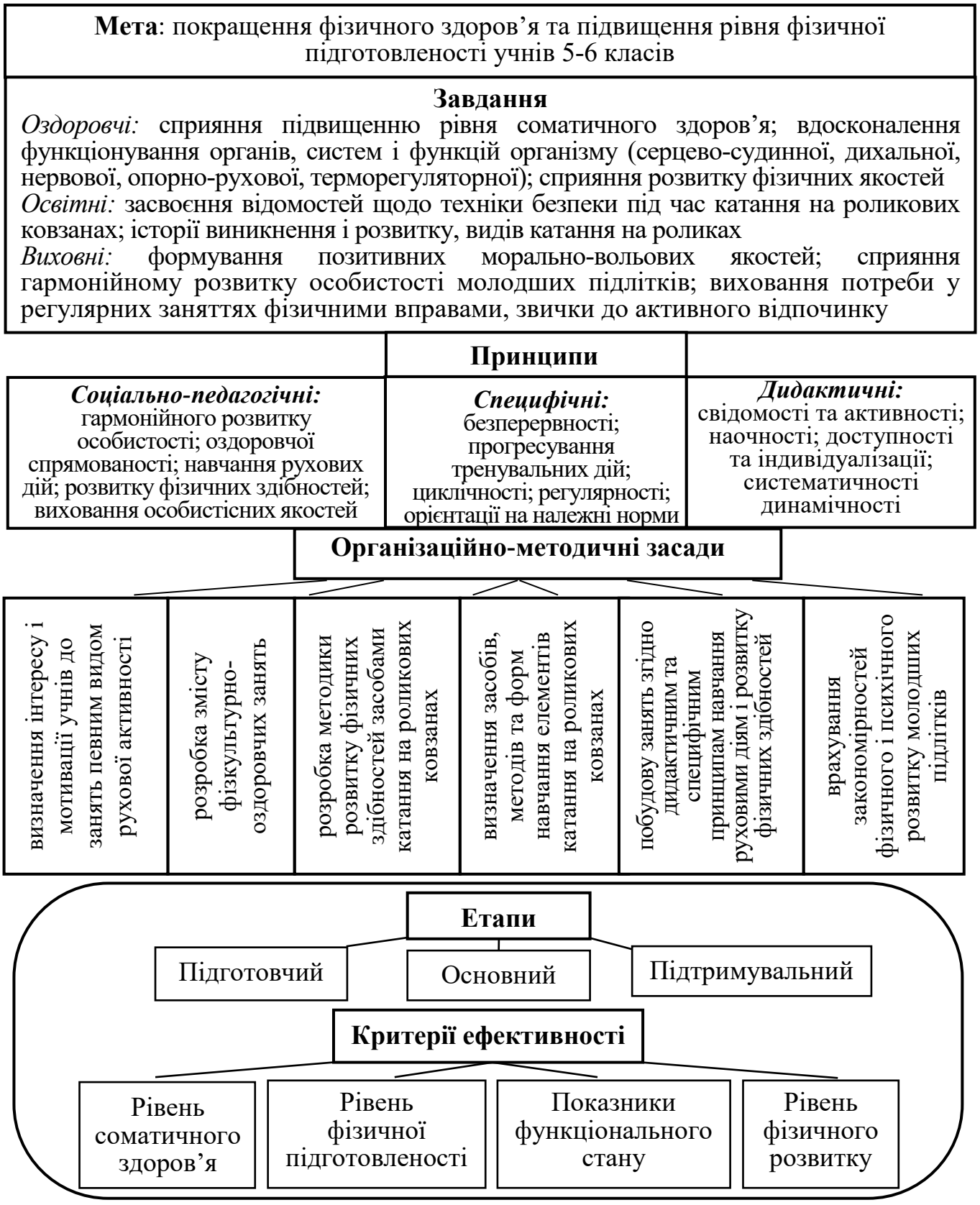

Рис. 1. Блок-схема реалізації програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» в процесі позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з учнями 5-6 класів

Метою розробленої програми позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять є покращення фізичного здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-6 класів.

Відповідно до встановленої мети розв'язувались основні завдання фізкультурно-оздоровчих занять з елементами катання на роликових ковзанах:

1. *Оздоровчі*: сприяння підвищенню рівня соматичного здоров'я; вдосконалення функціонування органів, систем і функцій організму (серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухової, терморегуляторної); сприяння розвитку фізичних якостей.

2. *Освітні*: засвоєння відомостей щодо техніки безпеки під час катання на роликових ковзанах; історії виникнення і розвитку, видів катання на роликах.

3. *Виховні*: формування позитивних морально-вольових якостей; сприяння гармонійному розвитку особистості молодших підлітків; виховання потреби у регулярних заняттях фізичними вправами, звички до активного відпочинку.

Програмування фізкультурно-оздоровчих занять здійснювалось згідно наступних принципів: соціально-педагогічних, спеціальних та дидактичних.

До *соціально-педагогічної* групи увійшли принципи: гармонійного розвитку особистості; оздоровчої спрямованості; навчання рухових дій; розвитку фізичних здібностей; виховання особистісних якостей.

До *специфічної* групи увійшли принципи: безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності, регулярності, орієнтації на належні норми.

До групи *дидактичних* увійшли принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності, динамічності.

Організаційно-методичні засади реалізації програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» для учнів 5-6 класів передбачали: визначення інтересу і мотивації учнів до занять певним видом рухової активності; розробку змісту фізкультурно-оздоровчих занять (рис. 2); розробку методики розвитку фізичних здібностей молодших підлітків засобами катання на роликових ковзанах; визначення засобів, методів і форм навчання елементів катання на роликових ковзанах; побудову занять згідно дидактичним та специфічним принципам навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей дітей 10-12 років; врахування закономірностей фізичного і психічного розвитку молодших підлітків.

Була обґрунтована і розроблена методика розвитку фізичних здібностей учнів 5-6 класів засобами катання на роликових ковзанах, яка включала в себе зміст (різноманітні пересування на роликових ковзанах, елементи різної складності, стрибки, ігри на роликових ковзанах, катання на довгі дистанції) і спрямованість запропонованих вправ щодо переважного розвитку певної фізичної здібності.

Для розвитку координаційних здібностей застосовувалися певні вправи: ходіння на роликових ковзанах, «ліхтарик», прокат на одній нозі в положенні рівноваги, їзда «спиною вперед», «ластівка» та ін.; для розвитку гнучкості і сили – «випади» на місці та у русі; для розвитку швидкісно-силових якостей – різновиди стрибків на роликових ковзанах; для розвитку швидкості і спритності – рухливі

ігри на роликах («Чародійки», «Два морози», «Злови за хвіст дракона» та ін.); для розвитку витривалості – катання на довгі дистанції («покатушки»).

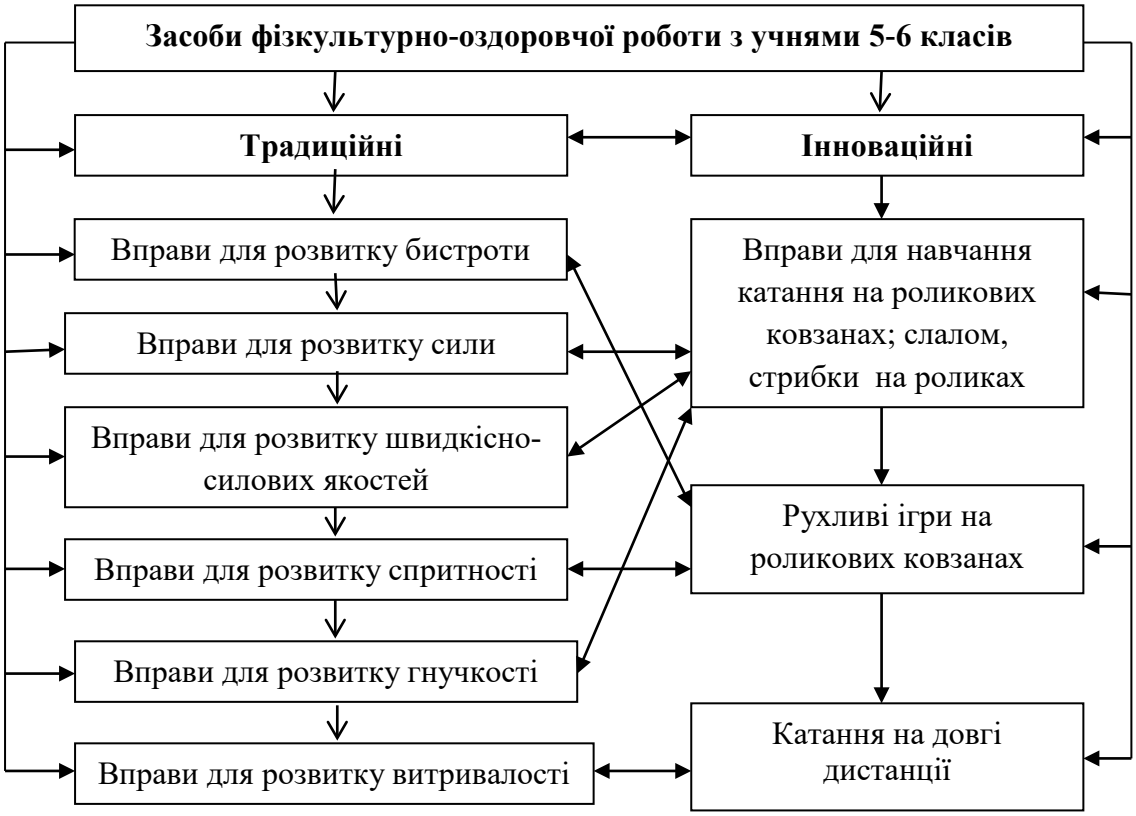

Рис. 2. Зміст позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах з учнями 5-6 класів основної школи

Були розроблені рухові режими, які включали параметри фізичних навантажень, такі як, інтенсивність виконання вправи, обсяг (тривалість, кількість повторень) та інтервали відпочинку.

Розроблена загальна **структура річного циклу** фізкультурно-оздоровчих занять із засобами катання на роликових ковзанах, що включає три *етапи*, кожен з яких має свої завдання і зміст. Був здійснений розподіл змісту програми у структурі річного циклу позаурочних занять.

Підготовчий етап (вересень-жовтень). Завдання: комплектація груп дітей в залежності від кількості бажаючих; ознайомлення учнів з нетрадиційним засобом фізичного виховання – роликовими ковзанами. Пріоритетні завдання цього етапу – розвиток бистроти та витривалості; навчання техніки катання на роликових ковзанах. Фізкультурно-оздоровчі заняття проводились на відкритому повітрі (шкільний спортивний майданчик, міні-стадіон).

Основний етап (листопад-перша половина березня). Завдання: вдосконалення техніки катання на роликових ковзанах, розвиток фізичних якостей (акцент був зроблений на розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей), засвоєння теоретичних знань щодо впливу на

організм даного виду рухової активності, правил безпеки під час катання на роликових ковзанах та ін. Заняття проводились у шкільному спортивному залі.

Підтримувальний етап (друга половина березня-травень). Завдання: підвищення рівня фізичної підготовленості; подальше вдосконалення техніки виконання елементів катання, рухливих ігор на роликових ковзанах. Цей етап включав контроль та зіставлення показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та стану здоров'я з вихідними даними для визначення ефективності програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання». Заняття проводились на відкритому повітрі (національний комплекс «Експоцентр України», спортивний майданчик школи). У травні було проведено спортивне свято «Вправні роллери». Окремо необхідно відмітити здатність учнів подолання довгої дистанції (3-6 км) на роликових ковзанах.

Критеріями ефективності розробленої інноваційної програми було покращення рівня соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та морфофункціонального стану.

Напрям нашого дослідження не обмежувався тільки розробкою інноваційної програми для позаурочних занять. Відомо, що програма з фізичної культури для учнів основної школи передбачає можливість використання різних видів рухової діяльності – тобто варіативних модулів. Беручи до уваги популярність такого виду рухової активності, як катання на роликових ковзанах і відсутність такого модуля у шкільній програмі, а також результати власних досліджень, нами був розроблений варіативний модуль «Роликові ковзани», який включає: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання.

Запропонована програма «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» була експериментально апробована в процесі позаурочних організаційних форм фізичного виховання.

В експерименті брали участь 194 дитини 10-12 річного віку, з них 90 хлопчиків і 104 дівчинки. Дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи № 269 м. Києва з поглибленим вивченням французької мови.

У кожній віковій групі були створені контрольні та експериментальні групи. До контрольних груп увійшло 92, а до експериментальних – 102 учня. У процесі дослідження було проведене тестування з метою визначення морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів контрольних та експериментальних груп на початку експерименту та в кінці (у вересні 2017 р. – знімалися початкові показники; у травні 2018р. – фіксувалися показники після 9 місяців занять роликовими ковзанами).

В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі розробленої інноваційної програми. Ми запропонували включити елементи інноваційних технологій фізичного виховання, які сприяють підвищенню рівня рухової активності учнів у поєднанні з програмним матеріалом предмету «Фізична культура» для учнів 5-6 класів до позаурочних організаційних форм роботи з фізичного виховання.

Учні контрольної групи у позаурочний час займалися за програмою варіативного модуля «Баскетбол». Сутнісне ядро (етапність, критерії ефективності,

принципи) як фізкультурно-оздоровчої програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання», так і варіативного модуля «Баскетбол» були однакові і складали ті ж самі часові проміжки. Кратність занять протягом тижня в обох групах складала 3 рази, тривалість кожного заняття 60-70 хв.

З метою перевірки ефективності впровадження в процес фізичного виховання учнів 5-6 класів запропонованої інноваційної програми нами було проведено порівняльний аналіз показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та стану фізичного здоров'я учнів, які були отримані по закінченню основного етапу педагогічного експерименту (травень 2018).

Критеріями ефективності запропонованої інноваційної технології з учнями 5-6 класів слугували: динаміка показників морфофункціонального стану; динаміка показників фізичної підготовленості; динаміка показників стану здоров'я.

У процесі аналізу результатів проведеного формувального педагогічного експерименту було виявлено, що такі показники фізичного розвитку, як довжина, маса тіла, обвід грудної клітки в учнів 5-6 класів, як контрольних, так і експериментальних груп не мали суттєвої різниці.

Що стосується функціональних спроможностей досліджуваних груп, то можна зазначити, що в експериментальних групах учнів 5-6 класів, як у хлопців, так і у дівчат показники спірометрії, пульсометрії, проб Руф'є, Штанге, Генча, індексу Робінсона були вищими (окрім показників індексу Робінсона у хлопців 5-го класу) при достовірному розходженні з контрольними групами ($p< 0,05$).

Це дозволяє зробити висновок про те, що розроблена інноваційна програма з використанням засобів катання на роликових ковзанах позитивно вплинула на вдосконалення адаптаційних механізмів організму учнів 5-6 класів до фізичних навантажень.

Аналізуючи результати досліджень фізичної підготовленості учнів 5-6 класів необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулись позитивні зміни в експериментальних і контрольних групах, як у дівчат, так і у хлопців, що обумовлено природнім зростанням, але з різними темпами їх приросту, які є достовірними ($p< 0,05$). Динаміка показників фізичної підготовленості учнів 5-х класів (КГ і ЕГ) представлено у таблиці 1.

Говорячи про вплив інноваційної програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» на стан здоров'я учнів 5-6 класів, можна вважати його ефективним, оскільки після її впровадження в експериментальних групах, як у хлопчиків, так і у дівчаток статистично достовірна більшість учнів ($p< 0,05$) мала середній рівень. Особлива різниця у показниках соматичного здоров'я між учнями ЕГ і КГ спостерігається на безпечному рівні вище за середній та високому (рис. 3).

З огляду на вищевикладене можна стверджувати, що отримані результати досліджень підтверджують ефективність розробленої інноваційної програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання».

Це обумовлено тим, що впровадження програми мало безпосередній позитивний вплив на морфофункціональний стан, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я учнів 5-6 класів, а також формування стійкої мотивації учнів до занять позаурочними фізкультурно-оздоровчими заняттями.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків 5-х класів контрольних та експериментальних груп

Показники	До експерименту				Після експерименту								дівчата		хлопці	
	загальна (n=97)				контрольна (n=47)				експериментальна (n=50)							
	дівчата (n=51)		хлопці (n=46)		дівчата (n=25)		хлопці (n=22)		дівчата (n=26)		хлопці (n=24)					
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	t	p	t	p
Біг 30 м, с	6,3	0,1	5,8	0,1	6,2	0,1	5,6	0,1	5,5	0,1	5,2	0,1	5	**<0,05**	4,5	**<0,05**
Біг 1000 м, хв, с	7.51,3	0,1	6.54,6	0,1	7.32,1	0,1	6.14,2	0,1	6.45,1	0,1	5.53,5	0,1	3,1	**<0,05**	2,7	**<0,05**
Човниковий біг 4х9, с	10,9	0,1	10,8	0,1	10,8	0,1	10,6	0,1	10,4	0,1	10,4	0,1	5,4	**<0,05**	3,5	**<0,05**
Стрибок у довжину з місця, см	148,5	1,5	169,6	1,7	149,5	2,3	170,2	2,8	156,7	1,7	177	2,1	2,3	**<0,05**	2,1	**<0,05**
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	5,6	0,3	15,3	0,7	6,6	0,5	16,8	1,1	9,6	0,6	22,5	1,3	3,9	**<0,05**	3,4	**<0,05**
Підтягування, к-ть разів	11,1	0,5	5	0,5	12,5	0,8	6	0,7	19,5	1,4	8,7	1,1	6,1	**<0,05**	2,1	**<0,05**
Нахил тулуба у положенні сидячи, см	9,9	0,3	4	0,2	11,2	0,6	4,3	0,3	15	0,4	5,2	0,2	5,4	**<0,05**	2,5	**<0,05**
Динамометрія кисті (права), кг	13,5	0,3	15,8	0,2	14,4	0,5	16,7	0,4	15	0,4	17,1	0,3	1,1	>0,05	0,8	>0,05
Динамометрія кисті (ліва), кг	12,6	0,3	14,9	0,3	14,1	0,4	15,6	0,4	14,1	0,4	16,2	0,3	1,8	>0,05	1,2	>0,05

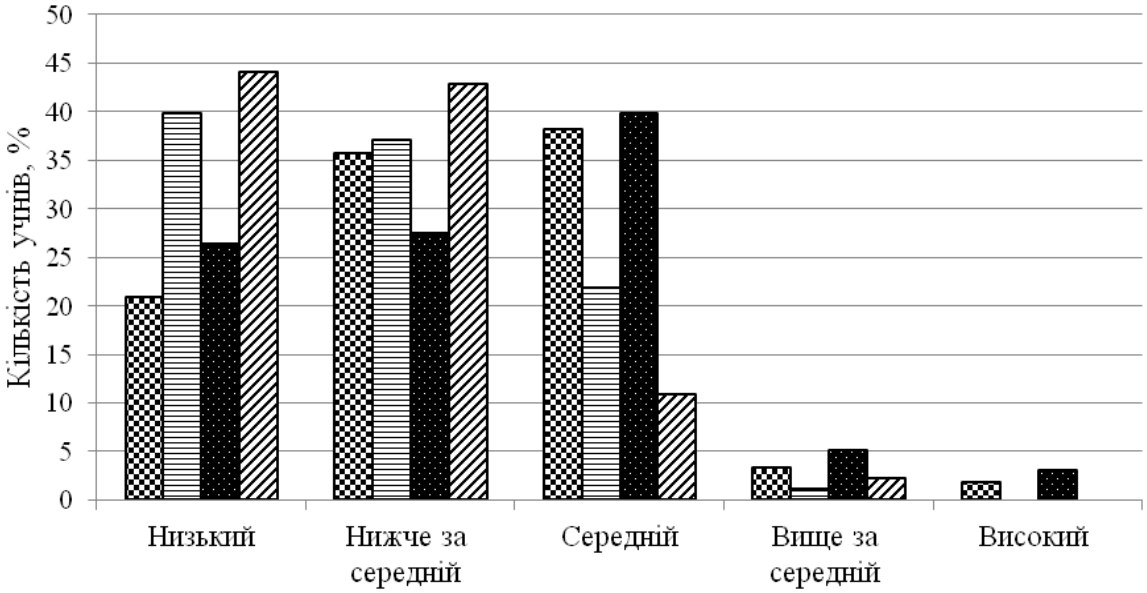

Рис. 3 Розподіл учнів 6-х класів експериментальних та контрольних груп за рівнями фізичного здоров'я після експерименту, % :

– ЕГ – дівчата 6-го класу; – ЕГ – хлопці 6-го класу;
– КГ – дівчата 6-го класу; – КГ – хлопці 6-го класу

Про це свідчить той факт, що кількість дітей, які регулярно відвідували позаурочні фізкультурно-оздоровчі заняття протягом навчального року в експериментальних групах практично не змінилось (тільки одна дитина була переведена до іншої школи), а в контрольних групах, де змістом занять був варіативний модуль «Баскетбол» кількість дітей до кінця року зменшилось на 11,9% (перестали займатися 12 дітей з 92).

Таким чином, результати дослідження свідчать про доцільність розробки та впровадження запропонованої програми у систему позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** узагальнено і систематизовано результати проведених досліджень, що дало можливість отримати дані, які підтверджують, доповнюють та є абсолютно новими з проблеми дослідження.

Отже, за результатами досліджень отримано три групи даних:

Підтверджено дані: І.Р. Бариляк (2000), Л.М. Басалець (2010), А.Г. Платонової (2012), Н.С. Польки (2012), В.І. Федоренко (2015), Х.І. Микити (2016) про те, що більшість учнів 5-6 класів мають низький рівень морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, фізичного (соматичного) здоров'я;

– Л.І. Даниленко (2004), Л.Н. Ейдельмана (2009), С.В. Кузьминої (2009), Ю.В. Васькова (2010), В.Г. Бабій (2011), О.М. Бубели (2012), І.В. Кушнерчук (2012), Н.В. Гнеся (2013), Т.М. Бали (2013), Т.Г. Кожедуб (2014), Я.П. Галана (2015), Д.С. Єлісєєвої (2016), Н.В. Москаленко (2016), Н.Є. Пангелової (2018), В.Ю. Рубана (2018) про необхідність оптимізації урочних та позаурочних форм фізичної культури для учнів закладів середньої освіти із застосуванням інноваційних технологій.

Доповнено результати досліджень В.С. Язловецького (1991), В.І Бобрицької (2004), М.М. Безруких (2007), В. І. Антонік (2009), О. Бар-Ора (2009) про особливості рухової активності молодших підлітків та її вплив на функціональні можливості організму.

До нових результатів роботи належать: визначення впливу фізкультурно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням елементів катання на роликових ковзанах на розвиток фізичних якостей (координаційних, швидкісно-силових, швидкості, витривалості), які мають тісний взаємозв'язок з показниками морфофункціонального стану, що відкриває можливість цілеспрямованого впливу на підвищення рівня фізичного стану учнів 5-6 класів; визначення співвідношення засобів фізичного виховання (елементів катання на роликових ковзанах) у фізкультурно-оздоровчих заняттях для оптимізації процесу фізичної підготовки школярів 10-12 років; обґрунтування і розробка програми позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання». Структурними елементами програми є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні засади реалізації програми, а також – критерії її ефективності; розробка варіативного модуля «Роликові ковзани» для «Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів», який складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що головним завданням системи шкільного фізичного виховання є забезпечення формування гармонійно розвиненої особистості дітей і підлітків, достатнього рівня їх соматичного здоров'я, фізичної і рухової підготовленості. Водночас, переважна кількість науковців відзначають низьку ефективність шкільної системи фізичної культури і пов'язують цей факт з відсутністю сталих мотиваційних установок на систематичну рухову активність, із застарілістю підходів до змісту та організації як урочних, так і позаурочних форм занять.

Одним з шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження у практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти інноваційних технологій, заснованих на нових видах рухової активності. Одним з таких видів є катання на роликових ковзанах, яке набуло великої популярності у всьому світі та в Україні, не потребує витратного обладнання та інвентарю. Однак, аналіз літературних джерел свідчить про відсутність досліджень, які стосуються адаптації даного виду рухової активності до застосування у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми 10-12 років, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

2. Результати констатувального експерименту свідчать про позитивні зміни динамічного характеру у морфофункціональному стані і фізичній підготовленості учнів 5-6 класів, які знаходяться у межах вікових норм.

Більшість показників фізичної підготовленості відповідають середньому рівню навчальних досягнень школярів, який є недостатнім, що свідчить про низьку

ефективність системи фізичного виховання учнів основної школи. Особливо це стосується таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, координаційні та швидкісно-силові здібності.

Дослідження соматичного здоров'я за допомогою методики експрес-оцінки за Г. Л. Апанасенком дозволило виявити, що більша частина учнів (70-80%) входить до групи ризику (низький і нижче за середній рівень фізичного здоров'я).

Дані педагогічного спостереження свідчать про низький рівень спеціально організованої рухової активності переважної кількості досліджуваних учнів (72%). Опитування школярів дозволило визначити найбільш популярні серед молодших підлітків види рухової активності, серед яких особливе місце займають роликові ковзани.

Підсумовуючи отримані результати, можна стверджувати, що показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я учнів 10-12 років знаходяться переважно на середньому та нижче за середній рівні, що зумовлює доцільність розробки програми позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів нових видів рухової активності (катання на роликових ковзанах).

3. Шляхом проведення кореляційного аналізу встановлено, що в процесі вікового розвитку дітей 10-12 років змінюється взаємозв'язок між параметрами, що характеризують фізичний розвиток, функціональний стан і фізичну підготовленість.

Аналіз матриць кореляційних зав'язків свідчить про наявність взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та морфофункціонального стану.

Так, однакова кількість достовірно значущих взаємозв'язків спостерігається у дівчат 5-6 класів. Натомість, у хлопців 5-го класу кількість кореляційних зв'язків вдвічі менша, ніж у хлопців 6-го класу. Це говорить про прискорений темп зростання у цьому віці, що обумовлює менший ступінь біологічної надійності організму хлопчиків 10-11 років. Проте у дітей обох статево-вікових груп наявні спільні тенденції характеру кореляції між певними показниками фізичної підготовленості та морфофункціонального стану.

Отже, існування достовірних кореляційних взаємозв'язків між фізичним розвитком, функціональним станом, фізичними здібностями, а також спільними тенденціями їх у структурі рухової системи учнів 5-6 класу дозволяє визначитись із спрямованістю педагогічних впливів у процесі фізичного виховання.

4. Застосування факторного аналізу в дослідженнях дозволило встановити інформаційну значущість чинників у загальній структурі фізичного стану учнів 5-6 класів, а також виділити їх основні компоненти.

Проведений факторний аналіз головних компонентів фізичного стану хлопців і дівчат 5-6 класів говорить про наявність спільних тенденцій, однак є деякі статеві відмінності, які виявляються у більшій кількості інтегрованих факторів у дівчаток у порівнянні із хлопчиками. Однак, ці відмінності не є значущими і не впливають на зміст більшості факторів. Так, було з'ясовано, що антропометричні і функціональні показники у всіх статево-вікових групах розташовуються у найбільш впливових факторах – I та II, у поєднанні

з показниками рухових тестів. Був визначений рейтинг рухових якостей, які у найбільшому ступені пов'язані з морфофункціональним станом організму у цьому віці за дисперсійним внеском: I – сила, II – координаційні здібності, III – витривалість, IV – швидкість, V – гнучкість. Це дало змогу визначити співвідношення фізичних вправ різного спрямування у позаурочних заняттях фізичною культурою: вправи на розвиток сили – 30% часу, координаційних здібностей – 25%, загальної витривалості – 20%, швидкості – 15%, гнучкості – 10%.

5. На основі результатів констатувального експерименту, які свідчать про залежність фізичного здоров'я дітей 10-12 років від їх морфофункціонального стану і фізичної підготовленості, була розроблена програма позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання». Структурними елементами програми є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні засади реалізації програми, а також – критерії визначення її ефективності.

Організаційно-методичні засади реалізації програми «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» містили в собі: визначення інтересу і мотивації учнів до занять певним видом рухової активності; розробку змісту фізкультурно-оздоровчих занять; розробку методики розвитку фізичних здібностей молодших підлітків засобами катання на роликових ковзанах; визначення засобів, методів і форм навчання елементам катання на роликових ковзанах; опору на дидактичні й специфічні принципи навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей дітей 10-12 років; врахування закономірностей фізичного й психічного розвитку молодших підлітків.

6. Змістом запропонованої програми були як традиційні вправи для розвитку фізичних якостей, так і елементи катання на роликових ковзанах (вправи для навчання техніки основних пересувань на роликових ковзанах, слалом, стрибки на ковзанах; рухливі ігри на роликових ковзанах; катання на довгі дистанції – «покатушки»), що використовувались залежно від етапів реалізації програми.

Основними формами реалізації програми були позаурочні фізкультурно-оздоровчі заняття (3 рази на тиждень), спортивні свята (1-2 рази на рік), контрольні змагання.

Була розроблена загальна структура річного циклу позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів катання на роликових ковзанах для дітей 10-12 років з одним макроциклом, що містить три етапи – підготовчий, основний, підтримувальний, кожен з яких має свої завдання та зміст. Здійснений розподіл програмного матеріалу у річному циклі позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять роликовими ковзанами.

Також був розроблений варіативний модуль «Роликові ковзани» шкільної програми з фізичної культури для учнів основної школи, який включає: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні матеріали, перелік обладнання.

7. Проведений аналіз результатів педагогічних експериментів свідчить, що запропонована інноваційна програма «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання» сприяла значному підвищенню рівня мотивації та інтересу

учнів до занять фізичними вправами, морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

Критеріями ефективності розробленої інноваційної програми слугували динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів 5-6 класів.

Результати тестування свідчить, що в експериментальних групах учнів 5-6 класів виявлені значно вищі показники ($p<0,05$) функціонального стану, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, що підтверджує ефективність запропонованої нами інноваційної програми з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах з учнями 5-6 класів. Також спостерігається підвищення мотивації та інтересу до фізкультурно-оздоровчих занять. Це дає підстави рекомендувати її для застосування у позаурочній роботі з фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці організаційно-методичних засад використання засобів катання на роликових ковзанах у системі фізичного виховання учнів старших класів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Пангелова Н.Є., Власова С.В. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 215-221. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *(Особистий внесок здобувача полягає в аналізі й узагальненні даних літературних джерел щодо зарубіжного досвіду організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах).*

2. Vlasova S. Innovations in the physical education of schoolchildren. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. Луцьк : Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. № 2 (38). С. 51-56. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Власова С. Особливості фізичної підготовленості учнів 5-6 класів у контексті сучасних норм оцінювання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук праць. Луцьк : Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. № 3 (43). С. 63-72. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

4. Пангелова Н.Є., Власова С.В. Аналіз взаємозв'язку показників морфофункціонального стану і фізичної підготовленості учнів 5-6 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2018. № 2. С. 93-99. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *(Особистий внесок здобувача полягає в аналізі взаємозв'язків показників морфофункціонального стану і фізичної підготовленості учнів 5-6 класів).*

5. Пангелова Н.Є., Власова С.В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами катання на роликових ковзанах на морфофункціональний стан учнів 5-6 класів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №5 (67). С. 11-16. Фахове видання України, яке включено до яке включено до міжнародної

наукометричної бази Index Copernicus. *(Особистий внесок здобувача полягає у визначені впливу фізкультурно-оздоровчих занять з елементами катання на роликових ковзанах на морфофункціональний стан учнів 5-6 класів).*

6. Pangelova N.E., Vlasova S.V. The content of the program of physical culture and fitness classes with elements of skating on roller skates for students of 5-6 grades. Теория и методика физической культури. Алмати. 2018. №4 (54). С. 62-68. Іноземне фахове видання. *(Особистий внесок здобувача полягає у формуванні змісту інноваційної програми з елементами катання на роликових ковзанах для учнів 5-6 класів*).

АНОТАЦІЇ

Власова С.В. **Організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2019. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2019.

Дисертація присвячена обґрунтуванню, розробці та оцінці ефективності інноваційної програми з пріоритетним використанням засобів катання на роликових ковзанах з учнями 5-6 класів для підвищення рівня їх морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

На основі результатів констатувального експерименту була розроблена інноваційна програма «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання». Структурна модель запропонованої програми містить такі елементи: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні умови, етапи, критерії ефективності.

Дані, які були отримані під час формувального експерименту, свідчать про доцільність та ефективність використання запропонованих організаційно-методичних підходів використання засобів катання на роликових ковзанах у позаурочній фізкультурно-оздоровчій роботі у закладах середньої освіти.

Ключові слова: організаційно-методичні засади, інновація, фізкультурно-оздоровчі заняття, роликові ковзани, учні 5-6 класів.

Vlasova S.V. **Organizational and methodical principles of the use of means of skating on roller skates in physical culture and recreation classes with pupils of 5-6 grades**. – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

Dissertation for obtaining the scientific degree of the Candidate of Sciences in Physical Education and Sports in the specialty 24.00.02 «Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population». – State University «Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Gregory Skovoroda», 2019. – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro, 2019.

The dissertation is devoted to the grounding, development and evaluation of the effectiveness of the innovative program with the priority use of means of skating on roller skates with students of 5-6 grades to improve their morphofunctional state, physical fitness and health.

The innovative program «Roller Skates: an Innovative Vector of Physical Education» was developed on the basis of the results of the recorded experiment. The structural model of the proposed program contains the following elements: purpose, tasks, principles, stages, performance criteria.

The purpose of the developed program of extracurricular physical education and improving classes is to improve physical health and improve the level of physical fitness of students of 5-6 grades.

In accordance with the set goal, the main tasks of physical education and recreation classes with elements of skating on roller skates were solved: they are health improvement, educational, pedagogical.

Programming of physical education and health training was carried out according to the following principles: social-pedagogical, special and didactic.

Organizational and methodical conditions for the implementation of the program «Roller skates: an innovative vector of physical education» included development of the content of physical education and recreational activities; development of methods of development of physical abilities of younger teens by means of roller skating; definition of means and methods of training for roller skating elements; resistance to the didactic and specific principles of training motor activity and development of physical abilities of 10-12 years old children; taking into account the regularities of physical and mental development of younger teens.

The criteria for the effectiveness of the developed innovation program were improvements the level of somatic health, physical fitness and morphofunctional status.

The content of the proposed program was both traditional exercise for the development of physical qualities and elements of skating on roller skates (exercises for training techniques of basic movements on roller skates, slalom, skating, moving games on roller skates, skating for long distances) that were used depending on the stages of the program implementation.

The general structure of the annual cycle of extra-curricular physical education and recreation classes with the use of roller skating equipment for children aged 10-12 with one macro cycle, consisting of three stages - preparatory, basic, supporting, each of them has its tasks and content, was developed. Distribution of program material in the annual cycle of out-of-school physical education and recreational activities roller skates.

In addition, a variation module «Roller skates» of the school curriculum for physical education for elementary school students was developed, which includes content of the training material, expected results of educational and cognitive activity of students, indicative training materials, equipment list.

The experiment involved 194 10-12 years old children, of them 92 boys and 102 girls. The research was conducted on the basis of a specialized school № 269 in Kyiv with an in-depth study of the French language.

Control and experimental groups were created in each age group. The control groups included 92, and experimental - 102 students. In the course of the study, tests were conducted to determine the morphofunctional state, physical fitness and health status of pupils of control and experimental groups at the beginning of the experiment, and at the end (in September 2017 - the initial indicators were fixed; in May 2018 - indicators were recorded after 9 months of roller skating practice).

The obtained research results confirm the effectiveness of the developed innovative program "Roller skates: an innovative vector of physical education". This is due to the fact that the implementation of the program had a direct positive effect on the morphofunctional state, the level of physical fitness and the state of health of students of 5-6 grade, as well as - the formation of a stable motivation of students to attend extra-curricular physical education and recreation classes.

This is proved by the fact that the number of children who regularly attend extra-curricular physical education classes during the academic year in the experimental groups practically did not change (only one child was transferred to another school), and in the control groups, where the content of the classes included variable module «Basketball» the number of children by the end of the year decreased by 11,9% (12 children out of 92).

Thus, the results of the study indicate the expediency of developing and implementing the proposed program in the system of extra-curricular physical education and wellness activities.

Key words: organizational and methodical principles, innovation, physical culture and recreation classes; roller skates; pupils of 5-6 classes.

Підписано до друку 23.04.2019 р. Формат 60х90/16.
Ум. друк. арк. 1,1. Обл.-вид. арк. 1,1.
Тираж 100 прим. Зам. № 25
Видавництво «ПФ Стандарт-Сервіс»
Свідоцтво про внесення до державного
реєстру ДК № 3197 від 28.05.2008 р.
м. Дніпро, вул. Володимира Великого, 2, оф. 48.