

**Білан Яна Олександрівна**

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФЛОРБОЛУ ЯК  
ЗАСОБУ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ  
ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ**

*У статті розглядаються питання пов'язані з розвитком координаційних якостей учнів основної школи у процесі занять флорболом, впливу занять цим видом спорту на фізичний розвиток школярів, розглянуті деякі історичні аспекти становлення флорболу в Україні. Аналіз програм з фізичного виховання учнів основної школи показав, що розвитку координаційних якостей на уроках фізичної культури відводиться значне місце, але фізичне виховання є багатограним процесом і для досягнення найкращого результату потребує цілеспрямованої роботи у всіх його ланках. В результаті дослідження встановлено, що у процесі занять флорболом вдосконалюється функціональна діяльність організму, забезпечується оптимальний фізичний розвиток та розвиток фізичних якостей школярів. Автор зазначає, що визначені актуальні шляхи покращення ефективності процесу розвитку координаційних якостей учнів основної школи у позаурочній роботі передбачають впровадження у практику роботи шкіл нового ігрового виду спорту, яким є флорбол, що сприятиме зацікавленості школярів і формуванню в них стійкої мотивації до занять спортом, та гармонійному фізичному розвитку учнів.*

**Ключові слова:** координаційні якості, позаурочна робота, розвиток, учні основної школи, флорбол.

**Проблема, її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** В сучасних умовах перед викладачами постає проблема різнобічного фізичного розвитку молоді, формування гармонійно розвинутої особистості та залучення якомога більшої кількості займаючихся до різноманітної рухової активності, у зв'язку із якісним зниженням мотивації до занять фізичною культурою та фізичними вправами, яке є результатом певних історичних соціальних змін. З позиції сьогодення значно збільшився обсяг діяльності, яка потребує прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, просторової, часової і динамічної

точності рухів та їх біомеханічної раціональності. Рівнем прояву координаційних якостей визначається успіх рухової діяльності учнів. Одним із дієвіших способів розвитку фізичних якостей, як вказує багаторічний досвід, є заняття спортом, і тому важливою ланкою в роботі викладача є залучення школярів до занять в спортивних секціях.

Останнім часом в світі з'являється велика кількість нових видів спорту, серед них – флорбол (хокей у залі). Зародившись ще на початку вісімдесятих років у Швеції, сьогодні він став одним із універсальних та доступних ігрових видів спорту в світі. Сучасний український спорт повинен характеризуватися високою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, що визначає прагнення фахівців до вирішення проблем підвищення якості та ефективності тренувального процесу.

Методологічне значення полягає у необхідності підвищити рівень розвитку координаційних якостей учнів основної школи задля оптимізації координації рухів та відсутністю методичних розробок, які дозволяють це зробити. Доцільним під час розробок нових методик є використання сучасних тенденцій, зокрема нових видів рухової діяльності, інноваційних технологій тощо. Так використання засобів флорболу для розвитку координаційних якостей учнів основної школи сприятиме посиленню мотивації займаючихся у зв'язку із наростаючою популярністю цього виду спорту серед учнівської молоді.

**Аналіз публікацій (виділення невирішених проблем).** Дослідження Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої, Л. В. Мосійчука свідчать, що в школярів спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного відношення до фізичної культури взагалі.

Стимульований розвиток фізичних якостей дітей, вказує Г. А. Єдинак, «був і залишається одним з головних завдань фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі» [5, с. 151]. Особливості розвитку координаційних якостей учнів основної школи, зазначає Ю. Ф. Курамшин, визначаються в першу чергу їх значимістю у сучасній руховій практиці школярів [9, с. 240]. На думку науковця, їх планомірному розвитку повинна приділятися пильна увага, як під час основних уроків так і у позаурочній роботі, що призведе до найкращого ефекту [9, с. 240].

О. М. Колумбет вказує, що «не зважаючи на те, що проблема суті, структури, значення координаційних якостей у фізичному розвитку особистості в цілому не нова як у фізіології, так і в педагогіці фізичного виховання, при практичному формуванні рухових умінь і навичок виникає немало питань теоретичного характеру» [7, с. 64]. Як вважають Р. І. Бойчук і М. Ю. Короп, «цілеспрямований розвиток

координаційних якостей учнів у процесі фізичного виховання й спортивного тренування сприяє підвищенню ефективності процесу навчання рухових дій».

Позаурочні форми роботи, як вказує В. Г. Ареф'єв, є «досить варіативними, вони відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють уроки, однак часто набувають самостійного значення і можуть забезпечити рухові потреби школярів у повному обсязі» [1, с. 125].

Система підбору засобів розвитку координаційних здібностей школярів, як вказує Н. А. Бернштейн, повинна передбачати застосування, по можливості, найбільш різноманітних вправ і різних їх поєднань [3, с. 64].

Дії флорболістів дуже різноманітні, зазначає А. А. Баженов, вони миттєво повинні приймати рішення переключаючись від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець, як вказує дослідник, повинен бути фізично підготовленим, володіти високою швидкістю, вправно володіти клюшкою та м'ячем, володіти тактичними навиками, відзначатися морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри [2, с. 4].

А. В. Биков зазначає, що на сьогодні флорбол є одним із маловивчених видів спорту, необхідність розширення науково-дослідної роботи у цьому виді спорту зумовлена наступними факторами: відсутність науково-методичних розробок, які стосуються класифікації техніки гри у флорбол, проблем навчання флорболу учнів загальноосвітніх шкіл, створення методик розвитку фізичних якостей юних спортсменів [4, с. 7].

**Мета статті** – розглянути теоретичні основи використання флорболу як засобу розвитку координаційних якостей учнів основної школи у позаурочній роботі. *Завдання дослідження:* проаналізувати стан досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній літературі та літературі з фізичної культури; розглянути зміст розвитку координаційних якостей школярів засобами флорболу у позаурочній роботі; визначити актуальні шляхи підвищення якості процесу розвитку координаційних якостей учнів основної школи у позаурочній роботі засобами флорболу.

**Виклад основного матеріалу, обґрунтування результатів дослідження.** Г. К. Петренко зазначає, що «основу рухових координацій складають природжені і набуті програми регулювання, однак науково обґрунтованого підбору засобів і методів розвитку координаційних здібностей на різних етапах шкільного віку дотепер не існує» [12, с. 55]. Аналіз планування позаурочної роботи з фізичного виховання виявив слабкі місця в її організації. Результати свідчать, що у загальноосвітній школі цілеспрямовано використовується обмежене

коло видів позаурочної діяльності дітей, її організація здійснюється без належного теоретичного осмислення, відзначається спонтанністю та невпорядкованістю і, відповідно, розвиток школяра за таких умов не є ефективним.

Цілеспрямований розвиток координаційних якостей учнів основної школи призводить до того, вони оволодівають різними руховими діями, на більш високому якісному рівні засвоюють нові навчальні теми з фізичної культури, а на секційних заняттях швидше набувають спортивної майстерності і на більш тривалий термін утримуються у «великому спорті» [10]. У таких школярів постійно поліпшуються сенсорні, сенсомоторні та інтелектуальні компоненти психофізіологічних функцій (аналізаторів рухів), підвищується уміння раціонально витратити свої енергетичні сили, поповнювати і розширювати руховий досвід.

Кожен із видів спорту не лише висуває різні вимоги до координаційних якостей, а й зумовлює необхідність максимального прояву окремих їх видів [6, с. 39]. У структурі координаційних якостей спортсменів, у першу чергу, варто виділити сприйняття й аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у складній їх взаємодії, розуміння поставленого рухового завдання, формування плану і конкретного способу виконання рухів [6, с. 43].

Зважаючи на те, що спеціальних засобів удосконалення координаційних якостей дуже мало, основною лінією методики їх удосконалення в міру поглиблення спортивної спеціалізації стає введення фактора різноманітності при виконанні незвичних дій для того, щоб забезпечити зростаючі вимоги до координації рухів. Це може бути досягнуто введенням незвичайних вихідних положень; варіативністю динамічних, часових і просторових характеристик рухів; створенням несподіваних ситуацій за рахунок зміни місця занять і умов їх проведення; використанням різних тренажерних пристроїв і спеціального устаткування для розширення діапазону варіативності рухових навичок.

Флорбол – командний ігровий вид спорту, грається пластиковим м'ячем, маневрування яким виконується ключкою. На майданчику в кожній команді змагаються 3-5 гравців різного амплуа та воротар. Метою гри, яка триває 3 тайми по 20 хвилин, є забити м'яч у ворота суперника та здобути перемогу. Флорбол є одним із видів рухової діяльності, що набуває масової популярності. Це обумовлено видовищністю, доступністю та емоційністю цього виду спорту. У процесі занять флорболом вдосконалюється функціональна діяльність організму, забезпечується оптимальний фізичний розвиток та розвиток фізичних якостей, учні оволодівають техніко-тактичними діями

спортивної гри, здобувають навички співпраці в команді задля досягнення результату [2, с. 4].

Флорболу притаманна особлива естетика, котра відображається у технічній підготовленості кожного гравця та їхній взаємодії в команді. Його використовують як одну з форм підготовки у хокеї з шайбою, хокеї на траві, у великому і настільному тенісі та інших видах спорту. У системі фізичного виховання флорбол використовують на уроках фізичної культури та як засіб реабілітації для людей з різними видами фізичних пошкоджень [15].

В Україну флорбол потрапив у 2005 році, тоді ж була створена національна асоціація з флорболу. Завдяки загальній доступності, простоті і низькій затратності цієї гри кількість аматорів і професіоналів стрімко зростає. Завдяки зусиллям Всеукраїнської Федерації флорболу на чолі з президентом А. Н. Комаріцею були налагоджені відносини з Міжнародною Федерацією флорболу (IFF). Тепер українські команди мають можливість офіційно приймати участь у всіх міжнародних турнірах, а гравці увійти до складу збірних команд України для виступу на чемпіонатах світу і чемпіонатах Європи. Найінтенсивніше цей вид спорту розвивається на Західній Україні, але естафету прийняли і східні регіони нашої країни. На даний час велика кількість команд змагаються на чемпіонаті України вищої ліги. Щорічно в Україні проводиться міжнародний відкритий турнір з флорболу «Крилатий м'яч» [15]. Сьогодні у багатьох містах створюються спортивні клуби, які відвідують не тільки діти, а й дорослі.

Під час розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі слід використовувати комплексний підхід і враховувати вплив багатьох факторів даного процесу, таких як рівень соматичного здоров'я, загальну фізичну підготовленість, динаміку загальних, спеціальних та специфічних координаційних якостей.

Для розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу використовуються *спеціалізовані засоби, методи і прийоми*, основне призначення яких полягає у тому, щоб забезпечити відповідне зорове сприйняття та уяву; надати об'єктивну інформацію про параметри виконуваних рухових дій та сприяти виправленню окремих параметрів руху у процесі їх виконання.

Закордонний дослідник J. Oksanen, зазначає, що велику роль у навчанні флорболу відіграє кінестетична інформація: відомості щодо просторових та часових переміщеннях кінцівок, напруження або розслаблення м'язів, які беруть участь у русі [14, с. 10]. Під час тренувань діти оволодівають кінематичними, динамічними та

ритмічними параметрами рухових дій, що безпосередньо впливає на підвищення рівня розвитку координаційних якостей.

Плануючи роботу, що сприяє підвищенню координаційних якостей, необхідно враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторів однієї вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз між вправами (підходами, завданнями) [13, с. 45].

**Висновки, перспективи.** У практиці фізичної культури та спорту наявний значний арсенал засобів для впливу на координаційні якості учнів основної школи, але завданням сучасного педагога є пошук нових, цікавих для учнівської молоді видів фізичної діяльності та залучення школярів до занять фізичними вправами у позаурочний час. Флорбол – це не тільки спортивні змагання, але і форма активного відпочинку та розваг. Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність, формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я. Впровадження у практику роботи шкіл нового ігрового виду спорту – флорболу повинно сприяти зацікавленості школярів до занять спортом, гармонійному фізичному розвитку та формуванню рухових навичок. Перспектива подальших досліджень полягає у виявленні та теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов методики розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі.

### Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: [підручник] / В. Г. Арефьев. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницьки О. А., 2014. – 368 с.
2. Баженов А. А. Флорбол. Правила игры и толкование / А. А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 16 с.
3. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Фізкультура и спорт, 1991. – 228 с.
4. Быков А. В. Методические особенности начального обучения во флорболе: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Быков; Санкт-Петербургский научно-исследовательский ин-т физической культуры. – Санкт-Петербург, 2007. – 212 с.
5. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія / Г. А. Єдинак, М. В. Зубаль, В. М. Мисів. – Кам'янець-Подільський : ПП «Видавництво «Оіом», 2011. – 280 с.
6. Захаріна Є. А. Фізичні (рухові) якості і методика їх розвитку: методичний посібник для студентів факультету здоров'я, спорту та туризму / Є. А. Захаріна. – Запоріжжя, 2007. – 48 с.

7. Колумбет О. М. Методика розвитку координаційних здібностей студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання: Дис... д-ра пед. наук: 13.00.02 / О. М. Колумбет. – Чернівці, 2015. – 523 с.

8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т.: [підручник для студ. ВНЗ] / за ред. Т. Ю. Круцевич: [пер. з рос. Л. К. Кожевникової]. – К : Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 368 с.

9. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.

10. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

11. Назаров В. П. Координація рухів у дітей шкільного віку / В. П. Назаров – М. : Фізкультура і спорт, 2004. – 144 с.

12. Петренко Г. К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання: Дис... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Ганна Костянтинівна Петренко; Миколаївський держ. пед. ун-т. – Миколаїв, 2002. – 217 с.

13. Худолій О. М., Івашенко О. В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. – Харків : ОВС, 2014. – 320 с.

14. Oksanen J. Floorball: Youth Start Up Kit / J. Oksanen. – IFF, 2002. – 33 s.

**Яна Белан. Теоретические основы использования флорбола как средства развития координационных качеств учеников основной школы во внеурочной работе.**

*В статье рассматриваются вопросы связанные с развитием координационных качеств учеников основной школы в процессе занятий флорболом, влияние занятий этим видом спорта на физическое развитие школьников, рассмотрены некоторые аспекты становления флорбола в Украине. Анализ программ по физическому воспитанию учеников основной школы показал, что развитию координационных качеств на уроках физической культуры отводится значительное место, но физическое воспитание является процессом многогранным и для достижения наилучшего результата требует целенаправленной работы во всех его звеньях. В результате исследования установлено, что в процессе занятий флорболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается оптимальное физическое развитие и развитие физических качеств школьников. Автор отмечает, что определенные актуальные пути повышения эффективности процесса развития координационных качеств учеников основной школы во внеурочной работе предусматривают внедрение в практику работы школ нового*

*игрового вида спорта, каким является флорбол, что будет содействовать заинтересованности школьников и формированию у них устойчивой мотивации к занятиям спортом, и гармоническому физическому развитию учащихся.*

**Ключевые слова:** координационные качества, внеурочная работа, развитие, ученики основной школы, флорбол.

**Yana Belan. Theoretical bases of the using of floorball as means of development of coordination qualities of pupils in basic school at extracurricular work.**

*In this article the question of development of coordination qualities of pupils in basic school have been examined during extracurricular work, the influence of the sport on senior pupils, some historical aspects of floorball formation in Ukraine have also been explored. One of the displays of physical education at school is an extracurricular work which conducts with the aim of active repose students, strengthening of health, renovation of ability to work, development of movement activities. Since floorball looks out over the global stage as a result of experienced coaches and talented player's involvement, it increasingly requires experimental studies for tutorial, technical and tactical knowledge to be improved, for expanding players' abilities, for adjusting training system. As a result of a research the actual ways of improvement of efficiency of the process of development of coordination qualities of pupils in basic school during extracurricular work have been examined which envisage an implantation in practice of schools work the new playing type of sport – floor ball, that will contribute to the personal interest of pupils and will help to create their stable motivation for going in for sports and their harmonious physical development.*

**Keywords:** coordination qualities, extracurricular work, development, pupils in basic school, floorball.

Стаття надійшла до редакційної колегії 31.10.2017

**Інформація про автора:**

**Білан Яна Олександрівна** – аспірант, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.