

виховання студентів у Донецькому національному університеті.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Белых С. И. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9. – С. 8–15.
2. Белых С. И. Концепция личностно ориентированного физического воспитания студентов в условиях классического университета / С. И. Белых, А. А. Иванов, С. В. Волохова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: научно-методический журнал. – М., 2012. – № 6. – С. 36–47.
3. Белых С. И. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 7 – 14.
4. Белых С. И. Экспертиза разработанных концепции и программ осуществления личностно ориентированного физического воспитания студентов/ С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 13 – 19.
5. Носко М.О. Концепція вдосконалення підготовки викладачів для здійснення особистісно зорієнтованого фізичного виховання / М.О. Носко, С.І. Белих // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.– Чернігів, 2013. – Вип.109. – С. 220–222.
6. Palushka S. A. Physical Activity and Mental Health. Current Concepts / S. A. Palushka, T. L. Schwenk // Sports Med. – 2000. – Vol. 29; № 3. – P. 167–180.
7. Preparing physical educators for the role of physical activity director / A. Beighle, D. Castelli, H. Erwin et al. // The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2009. – № 4. – P. 98–101.
8. Rink J. E. Designing the physical education curriculum : promoting active lifestyles / J. E. Rink. – Boston : McGraw-Hill Higher Education, 2009. – 250 p.
9. Standards for Advanced Programs in Physical Education Teacher Education. Oct.19, 2001. National Association for Sport and Physical Education, American Association of Health, Physical Education, Recreation and Dance. [Електронний ресурс] – р. 1–24. – Режим доступа : Available from Internet: [http://www.ahperd.org/naspe\\_main.html](http://www.ahperd.org/naspe_main.html).
10. Orstein A. C. Strategies for effective teaching / A. C. Orstein. – 2-d ed. – Madison : Brown and Benchmark, 1995. 448 p.

УДК 796.1

Білан Я. О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

#### ФЛОРБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ

**Анотація.** У статті розглядаються питання фізичного розвитку молоді у процесі занять флорболом, впливу занять цим видом спорту на фізичний розвиток старших школярів, розглянуті деякі історичні аспекти становлення флорболу в Україні. В результаті дослідження встановлено, що флорбол сприяє розвитку фізичних та морально-вольових якостей юних спортсменів, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму та волі до перемоги.

**Ключові слова:** флорбол, фізичний розвиток, молодь, старші школярі, фізичні якості, технічні здібності флорболістів.

**Белан Я.А. Флорбол как средство физического развития молодежи.** В статье рассматриваются вопросы физического развития молодежи в процессе занятий флорболом, влияния занятий этим видом спорта на физическое развитие старших школьников, рассмотрены некоторые аспекты становления флорбола в Украине. В результате исследования установлено, что флорбол содействует развитию физических и морально-волевых качеств юных спортсменов, формирует правильную осанку, воспитывает чувство коллективизма и воли к победе.

**Ключевые слова:** флорбол, физическое развитие, молодежь, старшие школьники, физические качества, технические способности флорболистов.

**Yana Belan. Floorball as means of youth comprehensive physical development.** The subject of the article is youth physical development in the course of floorball activity, the influence of the sport on senior high school students; some historical aspects of floorball formation in Ukraine have also been explored. The research has established that floorball encourages young sportsmen physical and mental development, brings up team spirit and striving for victory. As floorball in Ukraine gathers more pace, it attracts children and adults, men and women, amateurs and professionals, people of various occupations and social strata, disabled people. Today floorball is considered to be an understudied sport and its scientific and research development is determined by the following factors: lack of methodological studies in terms of floorball technique classification as well as its training and improvement, development of different methods of young sportsmen physical capacity. More and more spectators are engaged with the dynamism, game speed and unexpected score together with players' high technique. The game develops such physical skills as speed, stamina, agility. Floorball also builds up one's character, forms unity, brings both good physical and mental state, and strengthens health. In terms of physical education system floorball is used as means of rehabilitation for people with physical damage. Floorball came to Ukraine in 2005 in virtue of general availability, simplicity and low investment of this game. Since this sport 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. We are confronted with the issue of creating both tutorial and scientific literature to be available for the wide range of youth who should be aimed at floorball promotion in Ukraine, at keeping a healthy lifestyle to encourage a comprehensive physical development by means

of floorball and sport achievements.

**Key words:** floorball, physical development, youth, senior high school students, physical capacity, floorball players' technical aptitude.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Виховання фізично розвинутих, готових до праці та оборони країни юнаків та дівчат є першорядним завданням фізичного виховання. 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. 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 різноманітних спортивних секціях. Разом з тим для досягнення високих спортивних результатів важливо, щоб була створена хороша база різнобічного фізичного розвитку. Дослідження Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхньої, Л.В. Мосійчука, Б. Ведмеденко свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного відношення до фізичної культури взагалі. 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. Флорбол в Україні набирає все більше обертів, захоплюючи увагу як дітей так і дорослих, чоловіків і жінок, аматорів і професіоналів, людей різноманітних професій та соціальних прошарків, людей з особливими потребами. Биков А.В. 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 і вдосконалення техніки гри, створення методик розвитку фізичних здібностей юних спортсменів [1, с. 2]

**Мета статті** – розглянути флорбол як засіб фізичного розвитку молоді.

**Завдання дослідження:** проаналізувати стан досліджуваної проблеми у педагогічній та науково-методичній літературі; розглянути історичні аспекти становлення флорболу в Україні; вивчити морфо функціональні й психофізіологічні особливості розвитку організму учнів старшого шкільного віку; визначити вплив занять флорболом на фізичний розвиток юних спортсменів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За останні 10 років прискорилися темпи зниження якості здоров'я дітей шкільного віку і підлітків. За даними міністерства охорони здоров'я близько 90% дітей, підлітків та юнаків мають різноманітні відхилення у стані здоров'я, більше 59 % незадовільну фізичну підготовленість. За останні п'ять років на 41% збільшилась кількість учнівської і студентської молоді, яка відноситься до спеціальної медичної групи. У деяких дітей і підлітків при відсутності якого-небудь захворювання виявляють функціональні відхилення, причинами яких можуть стати швидкий темп фізичної зрілості, дія невідповідних можливостям дітей і підлітків фізичних і розумових навантажень, несприятливі сімейно-побутові, екологічні та інші умови. Важливою потребою кожної людини і суспільства в цілому є зміцнення і збереження здоров'я, добре самопочуття, висока працездатність і творче довголіття. Один із найбільш ефективних і доступних засобів задоволення цієї потреби – активні заняття фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, заняття спортом. Дефіцит рухової активності молоді гальмує нормальний фізичний розвиток та загрожує здоров'ю. Два уроки з фізичної культури не можуть задовольнити необхідність організму школярів в активних рухах, а також компенсують необхідний рівень рухової активності лише на 18 – 20% гігієнічної норми рухів [6, с. 168]. У повсякденному житті, на виробництві і практично в усіх видах спорту важливою передумовою ефективною діяльності є фізичні можливості людини. Особливо великого значення фізичні якості набувають у змагальній діяльності. [4, с.175]. У процесі тренувань та змагань у займаючихся флорболом вдосконалюється функціональна діяльність організму, забезпечується оптимальний фізичний розвиток, формуються такі позитивні риси характеру як вміння підпорядковувати власні інтереси до інтересів колективу, взаємодопомога, активність, відповідальність [5, с. 6].

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. 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. Найактивніші у цьому процесі школярі, вони виступають у шкільній лізі в двох вікових категоріях: 1) до 13 років; 2) 14-16 років. Щорічно в Україні проводиться міжнародний відкритий турнір з флорболу «Крилатий м'яч». IFF визнала, що розвиток флорболу в Україні є дуже важливим для розвитку флорболу в світі.

Сьогодні у багатьох містах створюються спортивні клуби, які відвідують не тільки діти, а й дорослі, клубна система організації фізичного виховання і спорту є досить поширеною в багатьох розвинутих країнах. Основними мотивами спортивних клубів є: покращення здоров'я, удосконалення статури, компенсація малорухливого способу життя, отримання задоволення, спілкування з одноклубниками [3, с. 15]. Дані літератури свідчать про невисокий рівень фізичного розвитку молоді. Основною причиною цього є неформована необхідність занять фізичною культурою у вільний від навчання час. В зв'язку з цим, було встановлено, що тривалість дозвілля підлітків в середньому складає 4,5 – 6 годин. В цей час у дітей переважають пасивні види діяльності, яким вони віддають 80 % і більше свого вільного часу. Серед інших видів діяльності,

рухова активність знаходиться на четвертому місці. Згідно цих досліджень можна зробити висновок, що більшість підлітків ведуть малорухомий спосіб життя, в той час, коли підростаючий організм для свого нормального розвитку і життєдіяльності потребує підтримки певного рівня рухової активності. Для дітей підліткового віку характерний плавний розвиток морфофункціональних систем організму з деякими перевагами темпів росту тіла відносно його маси. Зв'язковий апарат володіє високою еластичністю. Одне з основних завдань фізичного виховання підлітків полягає в тому, щоб сприяти розвитку в них основних фізичних якостей: спритності, швидкості, сили, витривалості, гнучкості. Це дуже складний процес, зумовлений біологічними і соціальними факторами. Старшому шкільному віку властива деяка дисгармонія. Бажання й прагнення в молодих людей розвиваються раніше, ніж воля й сила характеру. У таких умовах вони не завжди здатні приборкати деякі надмірні устремління й бажання. Їм не вистачає соціальної зрілості. Цей вік є етапом поступового вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Школярі в цей період мають більші можливості для напруженої навчальної праці. У зв'язку з цим заняття з фізичного виховання, самостійні заняття фізичними вправами та тренування в спортивних секціях повинні стати важливим засобом зміцнення здоров'я, функціонального та фізичного розвитку, ефективного навчання й оволодіння професією [2, с. 118].

Флорбол характеризується високою інтенсивністю, непередбачуваністю спортивного результату та видовищністю, яка забезпечуються техніко-тактичною майстерністю гравців всіх амплуа. Дії флорболістів дуже різноманітні, вони миттєво повинні приймати рішення переключаючись від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець повинен бути фізично підготовленим, володіти високою швидкістю, вправно володіти клюшкою та м'ячем, володіти тактичними навиками, відзначитися морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри. Флорбол сприяє розвитку фізичних та морально-вольових якостей, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму, волі до перемоги [7, с. 15]. Для успішного оволодіння арсеналом технічних прийомів флорболіста необхідно мати хорошу фізичну, технічну, психологічну, теоретичну та ігрову підготовку. Регулярні фізичні навантаження призводять до змін функціонального стану організму спортсмена, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям флорболістів, як з боку тренера, так і з боку самої людини, яка займається фізичними вправами чи будь-яким видом спорту.

Гра у флорбол не вимагає великого оснащення. Все, що потрібно гравцям – це клюшка, м'яч і, звичайно, зручний спортивний одяг та взуття. Ігрові амплуа визначаються відповідно до фізичних і технічних здібностей гравців, котрі вимагає гра [8, с. 99]. Так для центрального нападаючого пріоритетними є такі фізичні якості як висока швидкість і маневреність, фізична сила, добре розвинута швидкість реакції, «великий запас швидкості», різкий старт, швидкісна витривалість, такий гравець повинен бути «дворуки», тобто двома руками виконувати передачі точно, сильно і непередбачено, короткі і довгі, різні за характером і силою, в тому числі в один дотик, виконувати завершуючі кидки з двох сторін, користуватися обводкою і фінтами в обидві сторони; для захисника - швидкість бігу і особливо різкий старт, щоб догнати суперника, випередити його, постійно реагувати на його непередбачувані переміщення, заволівши м'ячем вміти звільнитися від суперника і боротьби з ним, висока техніка та фізична підготовленість. Швидкість в поєднанні з відданістю гри і маневреністю, запальний характер і висока техніка володіння м'ячем, підкріпленні вмінням тонко оцінювати ситуацію гри, швидко приймати розумні рішення - все це необхідно крайньому нападаючому для результативної атаки. Пріоритетною фізичною якістю воротаря є м'язова витривалість, він повинен бути в змозі підтримувати вертикальне положення тіла протягом всієї гри. Це вимагає сильної внутрішньої стабілізації тіла і витривалості у відповідних м'язах. Для цього використовують статичні і динамічні вправи. Зазвичай використовують метод колового тренування для навантаження усіх груп м'язів. Зараз флорбол вже не проста гра дітей і хокеїстів. Це самостійний вид спорту, який об'єднує десятки тисяч гравців-аматорів по всьому світу і сотні професійних команд.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Підбиваючи підсумки всього вищевикладеного можна сказати, що флорбол сприяє активному розвитку фізичних якостей спортсменів, формуванню рухових навичок, розвитку гармонійної особистості, вихованню морально-вольових якостей та всебічному фізичному вдосконаленню. Флорбол – це не тільки спортивні змагання, але і форма активного відпочинку та розваг. Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність. Флорбол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я. Перспектива подальших досліджень за проблематикою статті полягає у теоретичному й експериментальному обґрунтуванні розвитку окремих фізичних якостей підлітків у процесі занять флорболом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Быков А. В. Методические особенности начального обучения во флорболе : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Быков Анатолий Валентинович. – Санкт-Петербург, 2007. – 34 с.
2. Долбишева Н. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: зб.наук.статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 117 – 120
3. Kostjaev V. A. Istorija razvitija florbola / Sbornik «Sovremennye problemy i razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta». – Arhangel'sk: AGMA, 1998. – 20 s.
4. Florbol. Pravila sorevnovanij: uchebno-metodicheskoe posobie / Pod. red. V.A. Kostjaeva. – Arhangel'sk: Izdatel'skij centr SGMU, 2003. – 38 s.
5. Shijan B. M. Teorija i metodika fizichnogo vihovannja shkoljariv /Shijan B. – Ternopil' : Bogdan, – 2001. – ch. 1. – 271 s.
6. Oksanen J. Floorball: Youth Start Up Kit. IFF. - 2002. - 33 s.
7. Eskelinen K. New official ball for World floorball Championships // Innebandy magazin. 2006. - № 6. - S. 99.