
РОЗДІЛ **Б** ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

УДК 37.016:796.012.21]:376

Білан Я.О.

СТРУКТУРА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ

У статті розглядаються питання, пов'язані з теорією та методикою розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі. 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. Розглянуто структуру розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі. 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.

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

Постановка проблеми та актуальність дослідження. У Національній доктрині розвитку освіти вказано, що "в усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення й розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства". Сучасний український спорт повинен характеризуватися високою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, що визначає прагнення фахівців до вирішення проблем підвищення якості та ефективності тренувального процесу.

Р. Ф. Ахметов зазначає, що "дослідження динаміки спортивних результатів швидкісно-силових видів спорту дозволило констатувати, що інтенсифікація та підвищення ефективності підготовки спортсменів за рахунок збільшення обсягу і інтенсивності тренувального навантаження не здатне забезпечити кардинальне покращення їх змагального результату" [1, с. 7]. "Пошук та обґрунтування нових засобів та методів тренувального процесу у теперішній час стає одним із пріоритетних напрямків вдосконалення спортивної майстерності", вказує науковець [1, с. 7].

З позиції сьогодення в світі з'являється велика кількість нових видів спорту, одним із них є флорбол. Флорбол – командний ігровий вид спорту, який за головною концепцією східний до хокею у залі, але використовується пластиковий м'яч, маневрування яким виконується ключкою, на майданчику в кожній команді змагаються 5 гравців різного амплуа та воротар, метою гри є забиття м'ячу у ворота суперника та здобуття перемоги.

На офіційному сайті флорбол – вид спорту № 100 в Україні, саме під таким номером його було включено до Реєстру визнаних видів спорту в Україні (розділ II "Неолімпійські види спорту"), що підтверджено "Наказом Державної служби молоді та спорту № 969 від 02 березня 2012 року" [13].

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 останніх досліджень і публікацій. 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].

На думку В. І. Ляха, варто визначити систему координаційних якостей і необхідність диференційного підходу до їх розвитку [10, с. 41]. Між тим, такий системний підхід до осмислення координаційних якостей і сьогодні можливий переважно на основі застосування багаторівневої теорії управління рухами, розробленою радянським психофізіологом М. О. Бернштейном.

М. М. Линець перераховує ряд факторів, які впливають на прояви координаційних якостей в учнів основної школи, а саме: здібність до точного аналізу рухів; діяльність аналізаторів, особливо рухового; складність рухового завдання; рівень розвитку інших фізичних якостей; сміливість та рішучість; вік; загальна підготовленість займаючихся тощо.

В. М. Смірнов зазначає, що спортивні ігри, як засіб фізичної культури, ефективно сприяють розвитку фізичних якостей, значно підвищують рухову активність та покращують функціональний стан займаючихся.

Система підбору засобів розвитку координаційних здібностей школярів, як вказує Н. А. Бернштейн, повинна передбачати застосування, по можливості, найбільш різноманітних вправ і різних їх поєднань [2, с. 64].

С. М. Вайцеховський класифікує рухові якості необхідні для успішної участі у спортивних іграх (футбол, хокей), розставляючи пріоритети таким чином: необхідні – швидкість, витривалість; допоміжні – сила; другорядні – гнучкість [5, с. 201].

За даними Л. В. Волкова рівень прояву координаційних якостей знаходиться у системі взаємин з цілою низкою інших рухових якостей та психофізіологічних характеристик організму людини [6, с. 163]. Однак, А. С. Мартинова вказує на відносну незалежність координаційних якостей від рівня розвитку інших фізичних якостей школярів. У зв'язку з цим, зазначає дослідниця, розвиток координаційних якостей повинен виступати окремим самостійним завданням навчального процесу, оскільки вони виступають основою будь-яких рухових дій.

Формулювання мети та завдань дослідження. *Мета дослідження* – розглянути структуру розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі. *Завдання дослідження:* проаналізувати стан досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній літературі та літературі з фізичної культури; розкрити структуру 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 дослідження. Фізичне виховання учнів основної школи є складною, багатокомпонентною педагогічною системою, одним з аспектів якої є розвиток координаційних якостей школярів. Ефективність діяльності школярів визначається не тільки рівнем загальної фізичної підготовленості, але і вмінням раціонально використовувати наявний руховий потенціал.

У реальній побутовій, виробничій або спортивній руховій діяльності всі координаційні якості проявляються не в чистому вигляді, а у складній взаємодії. "В конкретних ситуаціях окремі координаційні якості відіграють головну роль, а інші – допоміжну", зазначає Т. Ю. Круцевич [8, с. 260]. При цьому, як вказує дослідниця, "можлива миттєва зміна їхньої значущості у зв'язку зі зміною зовнішніх умов, проте не тільки особливості ситуацій, що складаються в процесі рухової діяльності, обумовлюють головну або допоміжну роль тих чи інших координаційних якостей, певні види рухової активності не тільки ставлять різні вимоги в цілому, а й обумовлюють необхідність максимального прояву їх окремих різновидів" [8, с. 260].

В процесі фізичного виховання молоді, вказує О. М. Колумбет, "своєрідні труднощі виникають у розвитку здатності оптимально управляти рухами, нині названі координаційною здатністю. Якщо у розвитку кондиційних якостей наукові основи концепції тренування вироблені і ці процеси керовані, то при координаційних процесах тренер і викладач значною мірою покладаються на власний досвід" [7, с. 67].

У структурі координаційних якостей школярів Р. І. Бойчук виділяє "сприйняття й аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик власного тіла та різних його частин у їхній складній взаємодії, розуміння поставленого рухового завдання, формування плану й конкретного способу виконання руху" [3, с. 35].

Ю. Ф. Курамшин зазначає, що критерієм координаційних якостей є ступінь відповідності між руховим процесом та поставленою метою. Дослідник виділяє одиничні та комплексні критерії координаційних якостей, які мають якісні (адекватність, своєчасність, доцільність, ініціативність) та кількісні (точність, швидкість, економічність, стабільність) характеристики [9, с. 142]. Однак, відокремлено один від іншого, вказує науковець, ці критерії зустрічаються вкрай рідко, тому частіше використовують узагальнені комплексні критерії, в якості яких виступають показники ефективності виконання цілісних рухових дій або сукупності цих дій, які передбачають підвищені вимоги до координаційних якостей людини [9, с. 142].

Вдосконалення координаційних якостей відбувається на основі розвитку точності диференціювання напрямку, амплітуди, часу, темпу, швидкості рухів, інтенсивності м'язових зусиль та інших характеристик. Здібність тонко диференціювати окремі ознаки рухів залежить від ступеня розвитку у людини зорових, слухових, тактильних і особливо м'язово-рухових відчуттів, які є здібністю до кінестетичного розрізнення.

У процесі формування рухової навички, зазначає А. В. Биков, встановлюється тісний взаємозв'язок між опануванням технікою гри у флорбол та рівнем розвитку фізичних якостей, особливо координаційних та швидкісних. Успішність навчання складним рухам, на думку дослідника, багато в чому визначається методикою навчання та рівнем сформованості координаційних якостей займаючихся [4, с. 60].

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 [12, с. 10]. Під час тренувань діти оволодівають кінематичними, динамічними та ритмічними параметрами рухових дій, що безпосередньо впливає на підвищення рівня розвитку координаційних якостей.

Як стверджує В. А. Костяєв, гра у флорбол не вимагає великого оснащення: все, що потрібно гравцям – це ключка, м'яч і, звичайно, зручний спортивний одяг та взуття [11, с. 4]. А. В. Биков і Л. Н. Сутугіна вказують, що ігрові амплуа визначаються відповідно до фізичних і технічних здібностей гравців, котрі вимагає гра.

Ігровій діяльності флорболіста притаманне широке розмаїття рухів змінної інтенсивності, у яких задіяна велика кількість м'язових груп, працюючих у різних режимах енергозабезпечення. Вона комплексно діє на органи та системи спортсменів, укріплює їх, забезпечує розвиток фізичних якостей та формування рухових навичок. Швидкість засвоєння технічних прийомів гри визначається координацією рухів та руховим досвідом.

Узагальнюючи дані науково-методичної літератури з метою визначення значущості певних координаційних якостей для спортивних ігор, Р. І. Бойчук виділяє такі: здатності до реагування (дозволяють швидко й точно виконувати цілісний, короткочасний рух на відомий чи невідомий заздалегідь сигнал усім тілом чи його частиною; диференціації параметрів рухів, що зумовлюють високу точність й економічність просторових (амплітуда руху в суглобах), силових (стан тону в робочих м'язах) і часових (високе відчуття часу виконання) характеристик рухів; орієнтації (точне визначення, своєчасна зміна положення тіла й здійснення руху в потрібному напрямку); узгодження рухів (поєднання окремих рухів і дій у цілісні рухові комбінації) [3, с. 36].

В. І. Лях подає наступну систематизацію координаційних здібностей: спеціальні координаційні здібності – відносяться до цілісних цілеспрямованих гомогенних груп рухових дій, впорядкованих за зростаючою складністю; специфічні (приватні) координаційні здібності – горизонтальна систематизація (як результат нерівномірного розвитку окремих рівнів побудови рухів і психофізіологічних функцій, які забезпечують процес координації рухів); загальні координаційні здібності (результат розвитку спеціальних і специфічних координаційних здібностей) – потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління і регулювання різними за походженням і сенсом руховими навичками [10, с. 120].

Необхідно також враховувати, що координаційні якості розвиваються і удосконалюються під впливом низки загальних і спеціальних чинників. Так, психофункціональний стан, рівень фізичної підготовленості, стан функціональних систем, вік, добові коливання, впливають на формування усіх досліджених базових координаційних якостей. Здатність до екстраполяції і типологічні особливості центральної нервової системи впливають більшою мірою на приріст показників спритності, точності, рухливості; особливості будови суглобово-зв'язкового апарату визначають темпи приросту показників спритності, рівноваги, рухливості і стрибучості. Генетичні особливості більшою мірою позначаються на розвитку спритності, рухливості, ритмічності, пластичності. Загальною ознакою для усіх координаційних якостей є необхідність використання якісних критеріїв оцінки якості їх показників, тоді як кількісні критерії використовуються для визначення темпів приросту спритності, точності, стрибучості, влучності.

Координаційні якості, які в цілому формуються під впливом вказаних чинників, Л. Д. Назаренко пропонує класифікувати наступним чином: здібності точно порівнювати і регулювати просторові, часові і динамічні параметри рухів; здібності підтримувати статичну і динамічну рівновагу; здібності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості.

Розглядаючи проблемні аспекти впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів флорболу, можна виділити такі: не достатня популяризація флорболу у дошкільних навчальних закладах та серед учнівської молоді; відсутність наукових досліджень, які сприятимуть підйому українського флорболу на новий якісний рівень; відсутність належного матеріального забезпечення з боку держави даного виду спорту, а також галузі фізичного виховання та масового спорту взагалі.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Особливості розвитку координаційних якостей учнів основної школи визначаються їх значимістю у сучасній руховій практиці, їх планомірному розвитку повинна приділятися значна увага, як при проведенні основних уроків, так і у позаурочній роботі, що призведе до найкращого результату. 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. 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.

Використані джерела

1. Ахметов Р. Ф. Сучасні біомеханічні технології в практиці підготовки спортсменів / Р.Ф. Ахметов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – С. 7-9.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Фізкультура и спорт, 1991. – 228 с.
3. Бойчук Р. І. Підвищення ефективності процесу навчання учнів техніки спортивних ігор на уроках фізичної культури шляхом цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей / Р. І. Бойчук, М. Ю. Короп // Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2014. – 118 (1). – С. 35-39.
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. Вайцеховский С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М.: Фізкультура и спорт, 1971. – 311 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для студентов вузов физической культуры / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 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. – Чернігів, 2015. – 523 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теория 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. Костяев В. А. Флорбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ: Учебное пособие. Архангельск, изд-во ПГУ, 2002. – 104 с.
12. Oksanen J. Floorball: Youth Start Up Kit. – IFF, 2002. – 33 s.
13. http://www.floorball.org.au/pdf/Floorball_Youth_Start_Up_Kit

Belan Y.

STRUCTURE OF DEVELOPMENT OF COORDINATION QUALITIES OF PUPILS IN BASIC SCHOOL BY MEANS OF FLOORBALL DURING EXTRACURRICULAR WORK

In this article the question of development of coordination qualities of pupils in basic school have been examined during extracurricular work. Nowadays the field of pupils' activity have been increased, which has made in probable and unexpectedly appeared situations that needs the display of creativity, rapid reaction, capacity for concentration and changing attention; spatial, time, dynamic exactness of movements and its biomechanical rationality. A high level of development of coordination qualities is an important factor of optimization of movement's coordination and it allows to the movement activity of pupils from basic school to become more effective.

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. The table of contents of the programs of physical education at school is filled with different types of sport, which are unpopular among children, that causes pupils' dissatisfaction and does not stimulate them to go in for sports and do physical culture. Lately lots of new kinds of sport have appeared in the world, among them – floorball is a team playing type of sport, it is similar to the hockey in a hall by the main conception, but in this game players use a plastic ball, maneuvering by which fulfils by a hockey-stick, on a ground every team numbers 5 players of different role and a goalkeeper, the aim of a game is to score a goal and win.

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, physical development, pupils in basic school, extracurricular work, floorball.*

Стаття надійшла до редакції 22.08.2017