

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 14–16 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ

Мазяр В. С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей учнів 14–16 років засобами флорболу є актуальною проблемою дослідження освітнього процесу з фізичної культури, пов'язаної з проєктом Нової української школи. Такий підхід посилює зацікавлення юнаків у вирішенні поставлених завдань, які в свою чергу потребують удосконалення технічної підготовки з флорболу що досягається особистісно зорієнтованим підходом до навчання.

Аналіз літературних джерел. Флорбол – це рухлива гра, в якій яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні активні творчі рухові дії, мотивовані її сюжетом. Основними позитивними перевагами флорболу перед іншими видами спорту є: безпечність, цілорічність, невибагливість до місць занять та інвентарю, простота правил гри, можливість під час гри виконувати велику кількість замінів гравців, можливість використовувати в іграх змішані за статтю команди – «мікст», це видовищна, динамічна, стрімка та надзвичайно захоплююча гра, яка розвиває швидкість, спритність, витривалість та практично не має протипоказань, тому вона має зайняти своє місце у фізичному вихованні учнів [4, с. 109].

Доведено, що підлітковий вік учня досить чутливий до різних чинників зовнішнього середовища, в тому числі і до обмеження рухової активності. Рухова активність є біологічною потребою організму учня. В той же час анкетне опитування хлопців 14–16 років показало, що тільки 30,1 % повністю задоволені рівнем своєї рухової активності; 35,8 % майже задоволені, але є суб'єктивні і об'єктивні причини, які не сприяють підвищенню рухової активності; 25,8 % учнів частково задоволені своєю руховою активністю, так як мають низький рівень мотивації і низьку фізичну підготовленість, вади здоров'я; 8,3 % учнів – не задоволені рівнем своєї рухової активності і не мають стимулів для її покращення [5, с. 123–124]. Відповідно, що від рухової активності залежить рівень розвитку фізичних якостей в учнів.

Основою розвитку рухових якостей є використання здатності організму до накопичувальної пристосованості до навантажень, в процесі якої під впливом регулярних тренувань виникає точне пристосування до характеру та сили цих навантажень і, як наслідок, підвищення функціональних можливостей організму в цьому конкретному напрямку. Це так званий ефект накопичувальної адаптації, що виникає за умов повторювання з достатньою частотою навантажень оптимальної величини [1, с. 6].

Виконання вправ потребує певного виявлення сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та координації [5]. Вдосконаленням

фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності займалися Г. П. Грибан з співавт. [2]; О. А. Івчук вивчав особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку в настільному тенісі [3]; К. В. Мирончук та Г. П. Грибан Г.П розглядали розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти в сучасних фітнес-технологіях [6]; О. Р. Нагорний та Г. П. Грибан досліджували розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку в кросфіті [6] та інші.

Аналіз літературних джерел показав, що розвиток фізичних якостей в флорболі юнаків 14–16 років вивчений недостатньо, тому що цей вид рухової активності в українських школах упроваджується в освітній процес лише із введенням проєкту Нова українська школа.

Мета дослідження – розкрити шляхи розвитку фізичних якостей в учнів 14–16 років засобами флорболу на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Основою розвитку фізичних якостей є здатність організму до накопичувальної адаптації до фізичних навантажень, під час якої під впливом регулярних занять флорболом виникає точне пристосування до характеру певних навантажень, які підвищують функціональні можливості організму юнаків до даного виду рухової активності. Під час занять флорболом фізичні навантаження направлені на розвиток окремих компонентів фізичного потенціалу учнів. Тому нами рекомендується дотримуватися під час тренування такої інтенсивності навантаження, а саме: вправи на розвиток швидкості виконувати з ЧСС 150–160 за 1 хв; при розвитку координації – ЧСС 140 за 1 хв, швидкісно-силових якостей – 170–190, загальної витривалості – 130–140 за 1 хв, відповідно.

Розвиток швидкості у юнаків 14–16 років характеризується активною перебудовою організму, що створює сприятливі умови для оволодіння вправами з флорболу. До 15–16 років юнаки досягають максимальних показників швидкості цілісних рухів, що дозволяє досягти високої технічної майстерності у флорболі. У віці 14–16 років спостерігається найбільш помітне зростання швидкісно-силових можливостей, що дозволяє виконувати різкі старту та прискорення на майданчику під час гри. Розвиток швидкості також позитивно впливає на вдосконаленням технічних прийомів (дриблінг, передачі) у динаміці. Для досягнення високих результатів у флорболі в тренувальному процесі необхідно включати: інтервальні прискорення (короткі відрізки 5–15 м) з максимальною інтенсивністю для розвитку вибухової швидкості; вправи на зміну напрямку руху за сигналом, що імітує ігрові ситуації; виконання технічних елементів (ведення м'яча, обводка) на високій швидкості; виконання координаційних вправ (подолання бар'єрів) тощо.

Розвиток координації у флорболі у юнаків 14–16 років є критичним, оскільки в цьому віці завершується формування нейром'язових зв'язків. У цей період важливо поєднувати загальну координацію з технічними навичками володіння ключкою. Для цього використовуються акробатичні вправи (перекиди, стрибки з розворотом на 180° та 360°); вправи зі зміною напрямку руху (біг змійкою, човниковий біг з імітацією рухів у флорболі та раптові

зупинки за сигналом вчителя); вправи на розвиток координації (швидкі кроки, стрибки та перехресні рухи на драбині у поєднанні з дриблінгом м'яча ключкою, одночасні тренування ніг та рук); сенсорне тренування (вправи на балансувальних подушках, виконання технічних елементів із заплющеними очима); використання рухливих ігор з флорбольним обладнанням; постійна зміна умов виконання вправ (швидкість, напрямок, вага м'яча) запобігає звиканню та стимулює мозок створювати нові нейронні зв'язки.

Розвиток витривалості у юнаків 14–16 років у флорболі потребує поєднання загальної фізичної підготовки та специфічних ігрових навантажень. У цьому віці організм активно розвивається, тому важливо дотримуватися балансу між інтенсивністю та відновленням. Для досягнення найкращого результату рекомендуються такі тренування: інтервальні – чергування періодів максимальної інтенсивності (1–2 хв біг) з відпочинком (1–2 хв ходьба); циклічні вправи (безперервний біг у рівномірному темпі або змінний біг); спеціальні ігрові вправи (ведення м'яча, передачі у високому темпі протягом 3–5 хв); силові вправи на витривалість (зміцнення ніг та корпусу – присідання, випади, стрибки на скакалці, планка). Вправи на витривалість виконують наприкінці основної частини заняття, після вправ на розвиток швидкості та техніки.

Висновки. Впровадження флорболу на уроках фізичної культури є важливим кроком до модернізації освітньо-виховного процесу та підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості учнів. Заняття флорболом мотивують учнів до активних занять фізичними вправами, спортивного вдосконалення та дотримання здорового способу життя.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Розвиток фізичних якостей в освітньому процесі здобувачів закладів вищої освіти: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Поліський національний університет», 2025. 44 с. URL : <https://eprints.zu.edu.ua/45610/>
2. Грибан Г., Гресь М. Пантус О., Цуд І., Косенко Н. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2025. С. 343–348. <https://doi.org/10.58407/visnik.253156>
3. Івчук О.А., Грибан Г.П. Особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку засобами настільного тенісу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2025. Вип. 6 (193). С. 57–60. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).11)
4. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Перспективи впровадження варіативного модулю «Флорбол» до навчальної програми з фізичної культури для юнаків 14–16 років. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Випуск 5. № (178) 24. С. 108–111. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).22)
5. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». Науковий часопис Українського

державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 5К (191). С. 122–126. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к(191).26)

6. Мирончук К.В., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти засобами сучасних фітнес-технологій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 6 (193). С. 83–86. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).17)

7. Нагорний О. Р., Грибан Г. П. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 6 (193). С. 86–90. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).18)