

ФЛОРБОЛ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

Богачев Андрей Геннадьевич.

Учитель физической культуры.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 15 » города Калуги.

Физическая культура в школе – предмет интересный и многогранный. Начиная с первого класса, урок физической культуры сопровождает обучающегося вплоть до окончания школы. Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью урока, а зачастую и главным фактором приобщения школьников к ведению здорового образа жизни. Такие игры как футбол, баскетбол, волейбол часто берутся за основу преподавания на уроках, однако флорбол – это далеко не каждому известный вид спорта.

Флорбол – это очень динамичная и зрелищная командная игра, напоминающая хорошо известный нам хоккей с мячом. Экипировка игрока состоит из майки с короткими рукавами, спортивных трусов (шорт) и обуви. Команды играют клюшками и мячами, изготовленными из пластмассовых материалов, и поэтому флорбол абсолютно безопасная игра как для самих игроков, так и для помещений, где проходят игры.

Зачастую упражнения из этого вида спорта используются в Олимпиаде по физической культуре. Формируются задания, состоящие из основных элементов освоения техники игры: ведение и остановка мяча, бросок по воротам, передвижения игрока с мячом.

Обратив внимание на новый для нашего региона вид спорта «флорбол», школьное методическое объединение «Учителей физической культуры» МБОУ СОШ №15 города Калуги занялось изучением техники обучения данного вида спорта.

Как учитель, работающий в школе, в том числе и начальной, я давно укрепился во мнении, что урок для младших школьников должен быть игровым. Поддерживая у обучающихся постоянный интерес к занятиям, часто используют игровые формы, эстафеты. Если целенаправленно и систематически выполнять основные технические элементы флорбола, последовательно изучать базовые элементы техники владения клюшкой и мячом, это позволит повысить эффективность процесса усвоения и овладения базовыми двигательными умениями и навыками обучающихся начальной школы, сформировать ключевые компетенции (коммуникативные, личностные).

На основании вышеизложенных фактов, в 2013 году был сформирован педагогический проект, основная цель которого - обучить учащихся начального звена основным навыкам игры флорбол. Целевой группой являются учащиеся начальной школы (1-4 классы). Большинство ребят проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом. Положительным качеством детей этой возрастной группы является их активность, интерес к любому начинанию, а использование на уроках ярких клюшек, мячей, экипировки позволяют закрепить этот интерес.

На уроке развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики игры флорбол. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся: адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа мышц ног и рук.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость, ловкость и координация движений взаимосвязаны, и поэтому желательно, чтобы физические упражнения на развитие этих качеств использовались на каждой тренировке и включались в ежедневную физзарядку. Эти качества можно развивать с помощью прохождения нескольких стоек с элементами обводки в различных сочетаниях.

Для развития динамического равновесия используют движения: бег "змейкой", бег с преодолением неровностей и различных препятствий, бег с быстрым изменением направления движения, упражнения на гимнастическом бревне, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, совершенствуя элементы обводки и обыгрыша.

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, клюшка и т.п.) Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал) на месте и в движении.

При развитии силы подбирают физические упражнения без отягощений (гантелей, штанг, гирь), используют упражнения динамического характера: повороты, вращения, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем ног или туловища, бег по песку и т.п.

Разучивание элементов игры приемов обводки во флорболе осуществляется с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться. Ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены с помощью имитационных и специально-подводящих упражнений.

С первых же занятий с клюшкой необходимо обучить занимающихся правильному хвату клюшки, обводки, передачи и остановке мяча, стойке игрока. После освоения этих элементов и при переходе в среднее звено можно приступить к игре флорбол на ограниченной площадке.

На данный момент проект находится на заключительном этапе. В ходе его реализации уже были достигнуты следующие задачи:

- для образовательного учреждения:

- получены результаты дополняют теорию обучения технике в спортивных игр, в частности флорбола: определены возможные пути оптимизации процесса обучения и совершенствования технике игры во флорболе.
- популяризация данного вида спорта среди обучающихся школы и жителей микрорайона.

- для педагогов:

- рост компетентности;
- рост уровня профессиональных навыков и умений;
- систематизация разнообразных технических приемов применяемых во флорболе;
- творческий рост.

- для обучающихся:

- повышение качества умения владения мячом, клюшкой;

- повышение у детей познавательного интереса к изучению данного вида спорта;
- способствуют профессиональной направленности обучающихся.

Стоит так же отметить, что флорбол стал уже родным видом спорта 15 школы. Если не брать рамки проекта, то в рамках внеурочной деятельности проводятся турниры среди мальчиков и девочек; товарищеские встречи учителей и обучающихся.

Но, несмотря на то, что в микрорайоне школы проводится активная пропаганда флорбола, взрослое население с неохотой приобщается к новому виду спорта. Остаётся только надеяться, что проведённая работа привлечёт внимание педагогов других учебных учреждений и данное направление будет успешно развиваться.

Список литературы

1. Смирнова О.А. Методическая разработка: Программа занятий по флорболу для групп начальной подготовки. Организационно-методические указания учебный материал. М.,2013, 15с.
2. Кистанов Е.П. Рабочая программа по внеурочной деятельности. Флорбол.С.,2013, 35с.
3. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень).
4. М.: Терра-Спорт, 2005, 83 с.
5. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе . А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007, № 1, 70с.
6. Шульгина, Е. Играйте во флорбол! физическое воспитание в детском саду. Е.Шульгина // Обруч, 2007, № 6, 45с.