

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
Факільтет фізичного виховання та спорту

О. А. Созоконь, О. В. Донець, О. П. Рибалко

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФЛОРБОЛУ

Навчально-методичний посібник



Полтава – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
Факультет фізичного виховання та спорту

О. А. Согоконь, О. В. Донець, О. П. Рибалко

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФЛОРБОЛУ

Навчально-методичний посібник

Полтава – 2023

УДК 796.35(072.8)

М54

*Рекомендувала до друку Вчена рада
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол № 8 від 7 березня 2023 р.)*

УКЛАДАЧІ:

Сококонь Олена Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Донець Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Рибалко Олександр Петрович – учитель фізичної культури вищої категорії, учитель-методист Полтавської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 9 Полтавської міської ради Полтавської області.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Хоменко Павло Віталійович – доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Фастівець Анна Віталіївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної терапії, ерготерапії Полтавського інституту бізнесу закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая».

Сококонь О. А., Донець О. В., Рибалко О. П.

М54

Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу»: навч.-метод посіб. [для вчителів, учнів загальноосвітніх шкіл, та студентів коледжів, ЗВО фізкультурного профілю]. Полтава : Астроя, 2023. 49 с.

Пропонований посібник створений для успішного навчання та опанування гри у флорбол, у ньому представлена історія розвитку флорболу у світі та Україні, подана класифікація техніко-тактичних дій гри, схарактеризовані особливості суддівства та організація змагань.

Навчально-методичний посібник розрахований для вчителів, учнів закладів загальної середньої освіти, викладачів та студентів коледжів, ЗВО фізкультурного профілю. Він стане у пригоді всім зацікавленим у інноваційних формах проведення уроків фізичної культури та позаурочних формах організації навчальної діяльності.

УДК 796.35(072.8)

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023

© Сококонь О. А., Донець О. В., Рибалко О. П., 2023

© Астроя, 2023

ПЕРЕДМОВА

Суспільно-економічні та соціально-політичні зміни диктують необхідність модернізації освіти. У сучасному суспільстві постала гостра потреба у використанні нових можливостей інноваційних технологій для реалізації ідей розвивального навчання, інтенсифікації усіх рівнів навчально-виховної діяльності, підвищення якості та ефективності освіти, підготовку учнівської та студентської молоді до комфортного життя в умовах інформатизації суспільства. Побачити молодих людей, що займаються такими видами спорту як футбол, волейбол, баскетбол, можна порівняно часто, але це, пов'язано з тенденціями, заданими минулим поколінням. З-поміж сучасної молоді поширеними стають емоційні, захопливі види спорту. До видів ігрової діяльності, де яскраво виражена роль рухів, належить флорбол. Для жвавої гри характерні активні творчі рухові дії, умотивовані сюжетом, які частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів для досягнення поставленої мети.

У педагогічній практиці ми пропонуємо використовувати колективну, емоційну гру – флорбол, основним завданням якої є розвиток та вдосконалення фізичних якостей молодого покоління. Ця захоплива гра викликає почуття задоволення від м'язової роботи, бадьорість, сприяє підвищенню загального тонуусу організму.

Гра зародилася в 1958 році. Вона дуже схожа на хокей, однак має певні відмінності: проводиться у спортивному залі, прості правила, безпечна, не потребує складного спорядження.

Флорбол – це «хокей в залі», видовишна, динамічна, захоплива командна гра. Від звичайного хокею відрізняється не тільки відсутністю льоду й ковзанів, але є меншою травмованістю, доступністю спорядження та інвентарю. Флорбол дедалі більше завойовує популярність в Європі і Північній Америці серед школярів, студентів і навіть професійних спортсменів.

Це досить молодий вид спорту, але він активно розвивається і поширюється в Європі й на Україні зокрема. Уже сьогодні існує безліч федерацій і асоціацій по всьому світу, що підтримують розвиток цієї гри. Зазначимо, що флорбол отримав офіційне визнання Міжнародного Олімпійського Комітету.

У Європі означена гра займає одне з перших місць за популярністю змагань, що проводяться серед аматорів. Завдяки доступності й емоційності вона активно застосовується в закладах загальної середньої освіти України, серед студентської молоді ліцеїв, коледжів та закладів вищої освіти. Так, у школах із 2022 року запропоновано вивчення флорболу як варіативного модуля.

Мета даного навчально-методичного посібника – сприяти формуванню теоретичних знань, умінь та навичок гри у флорбол, навчити використовувати ігрову методику на уроках фізичної культури та в позаурочний час з метою організації активного дозвілля дітей та студентської молоді.

Навчально-методичний посібник розрахований для вчителів, учнів закладів загальної середньої освіти, викладачів і студентів коледжів, ЗВО фізкультурного профілю. Він стане у пригоді всім зацікавленим у інноваційних формах проведення уроків фізичної культури та позаурочних формах організації навчальної діяльності.

Пропонований посібник створений для успішного навчання та опанування гри у флорбол, у ньому представлена історія розвитку флорболу у світі та Україні, подана класифікація техніко-тактичних дій гри, схарактеризовані особливості суддівства та організація змагань.

Навчально-методичний посібник допоможе вчителям, викладачам і всім охочим опанувати нову гру – флорбол, засвоїти методику її викладання в закладах освіти, упровадження до спортивної царини нашого життя. Цей посібник створено в межах реалізації проекту «Нова фізична культура» за підтримки Міжнародного благодійного фонду Parimatch Foundation.

Розділ 1

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФЛОРБОЛУ У СВІТІ ТА УКРАЇНІ

1.1. Історія появи флорболу

Дослідники вважають, що флорбол з'явився в 1970-ті роки, однак ігри, схожі за своєю методикою, уже були відомі в багатьох країнах. Сучасний флорбол зароджується в 1958 році, коли в американському Лейквіллі (штат Міннесота) почалося виробництво пластикових ключків під брендом Cosom. Протягом наступних років Cosom-хокей завоював помітну популярність у США і Канаді серед дітей і підлітків.

У цей же час ключки Cosom потрапляють у Швецію, де отримують величезну популярність, особливо в університетах, школах і дитячих спортивних клубах. Гра була відома під різними назвами: пластикові бенди, софт-бенди, бенди в залі.

Флорбол – це міжнародна назва, подана міжнародною федерацією флорболу (IFF) 12 квітня 1986 року в м. Хаксварна (Швеція). Ця гра мала багато назв (у Швеції – «innebandy», у Фінляндії – «salibandy», у США, Канаді – «floorhockey», а в деяких європейських країнах – «unihockey»), які в перекладі означають – гра в хокей з м'ячем у закритих приміщеннях.

1.2. Розвиток флорболу у 1970-2000 р.

Активний розвиток флорболу у 1970-і роки зумовив, необхідність вироблення єдиних стандартів і правил гри. Так

з'явився флорбол, який схожий на сучасний вид спорту. Тому вважають, що сучасний флорбол виник саме в Швеції у 1970-ті роки. У Швеції гра отримала назву innebandy (хокей з м'ячем у закритих приміщеннях) через схожість ключок з ключками для бенди. Швидке поширення нової гри в цій країні пов'язують із добре розвиненою інфраструктурою дитячих спортивних секцій, яким було необхідно запропонувати дітям щось нове. Така ж формула спричинила успіх флорболу і в багатьох інших країнах, де він зараз популярний.

У той же період флорбол потрапляє у Фінляндію та Швейцарію. У Швейцарії він набирає популярності під назвою unihockey (уніфікований хокей), що підкреслювала різноманітність форм цього виду спорту. У Фінляндію флорбол потрапляє у форматі гри 3ЧЗ. Офіційно в цій країні пізніше він отримав назву salibandy, що, як і в Швеції, означає хокей з м'ячем в закритих приміщеннях.

У 1981 році з'являється перша національна асоціація – Шведська федерація флорболу. Абсолютно несподівано другою національною асоціацією в 1983 році стала Японська асоціація флорболу. Символом японського флорболу став Таканобу Йосино. У 1985 році національні федерації були засновані в Швейцарії і Фінляндії, а 1986 році була створена Міжнародна федерація флорболу IFF. Ця подія сталася в шведському місті Хуськварна.

Низька вартість екіпірування, необхідного для флорболу, дала новому виду спорту додатковий імпульс для розвитку в 1990-ті роки, коли скрутні умови примушували шукати недорогі варіанти масового залучення дітей до спорту.

У 1991 році до IFF приєдналися Данія і Норвегія. У 1992 році в Цюриху IFF провела свій перший конгрес, де президентом федерації було обрано Пекку Мукала, який змінив на цьому посту Андраша Цитрома. До федерації приєднується Угорщина. У 1993 році під егідою IFF було організовано перший клубний

міжнародний турнір – Європейський кубок, матчі якого пройшли в Гельсінські у жінок і в Стокгольмі у чоловіків. Новими членами федерації стають Чехія і Росія.

У 1994 році був розіграний перший міжнародний турнір серед збірних під егідою IFF. Ним став Чемпіонат Європи серед чоловіків. У змаганнях, що проходили у Фінляндії, крім господарів, взяли участь ще 7 команд: Чехія, Данія, Угорщина, Норвегія, Росія, Швеція і Швейцарія. У фіналі Швеція виявилася сильнішою від Фінляндії (рахунок: 4:1) і стала першим в історії чемпіоном Європи.

Флорбол у цей час активно поширюється всім світом. До IFF приєднуються Японія і США, а також Естонія, Німеччина й Латвія. У 1995 році був організований перший Чемпіонат Європи серед жінок, а також другої серед чоловіків. Обидва турніри пройшли в Швейцарії. Чемпіонат отримав відкритий статус, щоб збірна Японії мала змогу взяти в ньому участь. У цьому ж році федерація розширюється, до неї входить Бельгія і Сингапур.

У 1996 році в Швеції пройшов перший в історії Чемпіонат світу серед чоловіків. Фінал змагань зібрав на стадіоні 15106 вболівальників. Переможцями очікувано стали господарі. У 1996 році до Міжнародної федерації флорболу приєдналася перша країна з Океанії – Австралія. Офіс IFF був перенесений в Швецію, і в ньому з'явився перший співробітник – Штефан Кратц.

У 1997 році зіграний перший Чемпіонат світу серед жінок. Турнір відбувся у фінському місті Оланд. Перемогу вибороли дівчата зі Швеції, що обіграли у фіналі господарів з рахунком 4:2. У цей же час до IFF приєднуються Австрія, Великобританія і Польща. Оскільки кількість членів IFF зростає, в 1998 році другий Чемпіонат світу серед чоловіків був розділений на два дивізіони. До федерації приєдналися Нідерланди і Словаччина. На жіночому Чемпіонаті світу перемогу вперше у своїй історії здобули фінки. Як і в чоловіків, турнір був розділений на два дивізіони.

1.3. Флорбол з 2000 р. до наших днів

До кінця 1990-их років флорбол стрімко набирив світову популярність та став відомим, що дало йому змогу претендувати на професійне визнання. У 2000 році IFF отримала тимчасове членство в GAISF (General Association of International Sports Federation).

У 2001 році вперше були організовані міжнародні турніри для юних флорболістів. Юнацький чемпіонат світу (для юнаків до 19 років) був проведений у Німеччині. Федерацію в цьому році поповнили Іспанія, Італія, Словенія, Канада й Нова Зеландія.

У 2002 році в Швеції відбувся перший Університетський чемпіонат світу з флорболу. У тому ж році новими членами IFF стали Малайзія, Індія і Грузія.

У 2003 році IFF подала в Міжнародний олімпійський комітет (МОКНУВ) заявку на визнання. Ця заявка, однак, так і не була розглянута, оскільки МОКНУВ змінив правила розгляду. У цьому ж році IFF підписала антидопинговий кодекс ВАДА, а Франція увійшла до складу федерації.

20 травня 2004 року IFF стала повним членом GAISF, що змінила назву на СпортАккорд. У 2004 році відбувся перший Чемпіонат світу серед дівчат (до 19 років), що пройшов у Фінляндії. Крім того, у Чемпіонаті світу серед чоловіків додався дивізіон С. Новим членом IFF став Пакистан.

У 2005 році вперше відбувся Чемпіонат світу серед жінок, він проходив за межами Європи у Сингапурі. Переможцем також уперше стали дівчата з Швейцарії. У цьому ж році офіс IFF був перенесений у Гельсінські, а кількість його співзасновників збільшилося з одного до трьох. Міжнародна федерація флорболу почала розробляти програму розвитку, елементами якої були семінари для тренерів, арбітрів і організаторів. До складу IFF увійшли Південна Корея, Україна, Ліхтенштейн та Ісландія.

Також у 2005 році з метою прискорення розвитку флорболу в Азії і Океанії IFF ініціювала створення Конфедерації флорболу Азії і Океанії (AOFC). Пізніше офіс AOFC розташувався в Сингапурі.

У лютому 2006 року IFF оновила свій логотип і свій веб-сайт. Вісім матчів чоловічого Чемпіонату світу, що проходив у Швеції, транслювали на телебаченні. Фінал показав телеканал Евроспорт. Кількість телеглядачів, що стежили за ходом чемпіонату, становила 2,2 млн. До IFF приєдналися Монголія і Вірменія.

У 2007 IFF схвалила рішення змінити календар міжнародних змагань, щоб сприяти подальшому розвитку флорболу. До юнацького чемпіонату миру був потрібен кваліфікаційний турнір, а для Єврофлорбол-кубку (що змінив Європейський кубок) кількість кваліфікацій збільшилося з однієї до трьох. Міжнародна федерація шкільного спорту в Чехії провела перший ISF Шкільний чемпіонат світу. У грудні IFF удруге подала заявку в МОКНУВ на визнання. Членами федерації стали Молдова, Ірландія, Ізраїль, Сербія, Аргентина, Таїланд і Португалія.

11 грудня 2008 року МОКНУВ подав IFF тимчасове членство. Кількість співробітників офісу збільшилася до п'яти осіб. Членом IFF стала перша країна з Африки – Сьєрра-Леоне. Також до федерації приєдналися Туреччина і Румунія. На 7-му Чемпіонаті світу серед чоловіків був встановлений новий рекорд щодо відвідування – 104 018 уболівальників за час турніру. Цікавим фактом стала трансляція 17-ої гри чемпіонату на телебаченні. Переможцем поєдинку стала збірна Фінляндії.

У 2009 році до IFF приєдналися такі країни: Білорусь, Іран та Індонезія. IFF підписала оновлений антидопінговий кодекс ВАДА. Також були прийняті оновлені правила гри, що набрали чинності з початком сезону 2010/2011.

На наступному турнірі, який відбувся в грудні у Фінляндії (Чемпіонаті світу серед чоловіків 2010 року) були введені нові правила – в змаганнях брали участь 16 команд замість 20. На цьому ж турнірі поставлений новий рекорд щодо відвідування близько 2035 глядачів на одному матчі. Членом IFF стала Литва. З метою посилення впливу флорболу у світі IFF оновила свою стратегію і

почала просування слогану «One World – One Ball» («Один світ – один м'яч»).

У 2011 році IFF святкувала своє 25-річчя, і 8 липня 2011 року здобула офіційне остаточне визнання МОКНУВ. IFF отримала також асоціативне членство в International Master Games Association і підписала Брайтонську декларацію про рівність жінок і чоловіків у спорті. В Німеччині на наступному засіданні юнацького чемпіонату світу був встановлений рекорд загальної відвідуваності турніру. IFF організувала новий клубний міжнародний турнір – Кубок Чемпіонів, розіграш якого відбувся в жовтні у Чехії. Відповідно була змінена схема розіграшу Єврофлорбол-кубку. До того ж складу федерації увійшли Філіппіни і Ямайка, збільшивши число членів до 54.

3 листопада 2012 року ухвалене рішення про приєднання до IFF Мозамбіка – другого представника африканського континенту.

27 травня 2013 року Міжнародна федерація флорболу стала членом Міжнародної асоціації всесвітньої гри (англ.). Отже, флорбол отримав можливість бути представленим на Всесвітній грі – міжнародних змаганнях із видів спорту, що не входять у програму Олімпійських ігор.

1 вересня 2013 року до Міжнародної федерації флорболу приєдналася ще одна африканська країна – ПАР.

В Україні флорбол почав розвиватись з 2000-их років. Перші зусилля щодо створення флорбольної федерації датуються 2005 роком. ГС «Українська федерація флорболу» була створена 22 жовтня 2016 року. Федерація базується на клубній системі. До складу в УФФ входить 33 клуби. УФФ є членом Міжнародної федерації флорболу. Флорбол в Україні з'явився в 1997 році завдяки директору ДЮСШ №3 міста Донецька. Тоді було створено Федерацію флорболу Донецької області, перший на той час відповідний орган. Але реальних успіхів вдалося досягти лише в 2009 році, коли зусиллями меценатів та ентузіастів з'явилася

Всеукраїнська федерація флорболу. Почали проводити чемпіонати, кубки та інші змагання. З того часу український флорбол почав прогресувати: з'являлося все більше гравців і клубів у різних містах. У 2016 році було створено Українську федерацію флорболу (УФФ), до якої Всеукраїнська федерація флорболу входить як асоційований член. Зараз в Україні існує кілька ліг та асоціацій флорболу. У кожній з них свої цілі й особливості.

Українська федерація флорболу – найбільша організація в нашій країні, яка пов'язана з цим видом спорту. Саме під егідою УФФ змагання проводяться на високому рівні. Також УФФ об'єднує всіх, хто пов'язаний з флорболом і є представником України на міжнародній арені.

Місія УФФ – зробити флорбол доступним для всіх і популяризувати його серед населення. УФФ надає можливість всім зіграти на комфортному для себе рівні. Для цього існує три чоловічих ліги, одна жіноча, чотири категорії для юніорів, аматорський чемпіонат. Отже, кожен може обрати зручний для нього рівень й отримувати задоволення від гри. В Україні для занять флорболом не існує вікових обмежень – грати можна і в 5 років, і в 65. Шлях у світ флорболу для наймолодших гравців починається з Challenge-ліги, брати участь в якій можуть діти молодше за 10 років. Тут немає гри на рахунок, оскільки головне завдання – продемонструвати дітям флорбольні баталії на практиці, а не розіграти трофей.

Для того щоб почати грати у флорбол, потрібне тільки зручне спортивне взуття та ключка. Більшість клубів України мають можливість забезпечити нових гравців найпростішим інвентарем, щоб початківці могли освоїтися у світі флорболу на перших етапах.

За останні кілька років збірна України зробила великий прорив. У межах одного з найбільших турнірів Європи «Ukraine Open», який щорічно проходить у Львові, під час розіграшу 2018 року було організовано товариський матч збірних України й

Словаччини категорії U-19. Вперше за довгий час збірна знову зібралася й провела матч під егідою Міжнародної федерації флорболу.

Слідом за молодіжною збірною відновила існування і основна команда. Флорболісти збірної України зустрічали Новий рік у шведському місті Упсала. Там проходив один з найпрестижніших і найскладніших турнірів світу – «Storverta Cup», де наша збірна досягла високих результатів.

Наступний виклик – кваліфікація на чемпіонат світу в Данії з 30 січня по 2 лютого 2022 року, де українські флорболісти зіграли проти збірних Швеції, Польщі та Словенії. Жіноча збірна також радує успіхами. Влітку 2022 року команда відновила існування і виступила на турнірі в Кошице (Словаччина).

Великий внесок у розвиток флорболу зробили протестантські церкви – 4 з 8 команд Вищої ліги мають християнську основу. За останні роки величезний внесок у популяризацію флорболу вніс відомий ноумен Олександр Педан разом зі своїм проектом «JuniorZ». Мета цього проекту – підвищити популярність спорту серед школярів завдяки новим дисциплінам, серед яких і представлено флорбол. Учасники проекту подорожують містами України і розповідають дітям про різні види спорту, після чого учні отримують можливість випробувати себе в будь-який із запропонованих спортивних дисциплін.

Ефективним методом є також візити представників флорбольних клубів до шкіл, де вони на уроках фізкультури розповідають про цей вид спорту. Після короткого екскурсу в історію і правила школярі отримують можливість битися проти своїх однокласників.

Українська федерація флорболу співпрацює з низкою компаній, служб та організацій: Ювенальна поліція України, Спеціальна олімпіада України, Фестиваль «З країни в Україну», Посольство Швеції. Також УФФ активно бере участь у заходах

Міністерства молоді та спорту України й Спортивного комітету України.

Незважаючи на те, що в українському флорболі спостерігається великий приріст команд і гравців, УФФ наштовхується на пасивність держави в щодо підтримки цього виду спорту. В Україні не розвинена спортивна інфраструктура, це проблема всіх видів спорту, і флорболу також. Для популяризації флорболу дуже важливо транслювати матчі на телебаченні. Але, на жаль, телетрансляція поки скептично ставляться до нових видів спорту. І якщо у федерації з'являється можливість домовитися з певним каналом, то це відбувається не на найвигідніших умовах.

Української флорбольної школи цілком вистачає для того, щоб молоді гравці починали пробувати свої сили в Європі. Вже було кілька випадків, коли гра українських спортсменів мала високу оцінку іноземних клубів, після чого спортсменів запросили за кордон. Насамперед, усе залежить від гравця: якщо він захоче розвиватися в Україні, та зможе це зробити. Якщо ж гравець воліє спробувати себе в одному з європейських чемпіонатів, то УФФ має можливість відкрити дорогу перспективним флорболістам.

Розділ 2

ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ ГРИ

Флорбол – командний безконтактний вид спорту, гра відбувається на майданчику розміром 40 м x 20 м, є одним із різновидів хокею з м'ячем. Його ще називають «хокей у залі». У флорбол грають у закритому приміщенні з твердою поверхнею. Між собою змагаються 2 команди. Кожна команда складається із голкіпера та п'яти польових гравців, які мають право використовувати тіло (крім рук і голови) та підігравати ногою, направляючи м'яч до себе, переривати пас, стоячи на одному коліні.

Мета гри – забити якомога більше голів у ворота суперника. Для гри використовують пластиковий м'яч і спеціальну ключку.

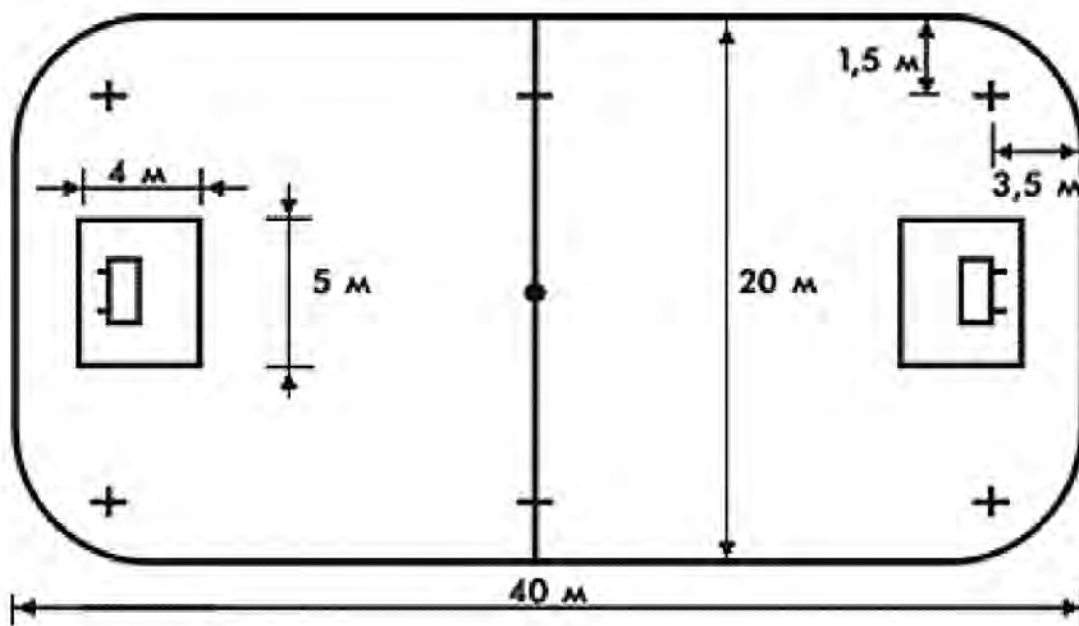
Назва гри походить від англ. слів floor – підлогу і ball – м'яч. Це дуже динамічна і видовищна командна гра. Для флорболу можуть використовуватися будь-які рівні майданчики з різними поверхнями й розмірами. Екіпірування гравця складається з майки з короткими рукавами, спортивних шортів і взуття.

2.1. Вимоги до ігрового майданчика, воротарської зони та технічної зони команди

Ігровий майданчик має прямокутну форму розміром 40 x 20 м, обмежений бортами висотою 50 см, заокругленими на кутах. Допускається проведення змагань на зменшених (36 x 18 м) і на збільшених (44 x 22 м) ігрових майданчиках. Конструкція бортів повинна бути узгоджена і схвалена організацією, що проводить змагання.

Розмітка ігрового майданчика. Вся розмітка повинна бути нанесена лініями шириною 4-5 см, кольором, котрий добре видно. На ігровому майданчику повинні бути розмічені: середня лінія, центральна точка, площа воріт, воротарської зони й точки розіграшу спірного м'яча. Всі лінії входять в площу, яку вони обмежують.

Середня лінія і центральна точка. Середня лінія поля накреслена паралельно коротким сторонам майданчика і ділить ігрове поле на дві рівних частини.



Розміри ігрового майданчика для флорболу

Воротарські зони мають прямокутну форму розміром 4x5 м, відмічені на відстані 2,85 м від відповідної короткої сторони майданчика. Воротарські зони повинні бути центровані щодо відношенню до довгих сторін майданчика. Площа воріт становить 1 x 1,25 м, їхня розмітка знаходиться на відстані 0,65 м від задніх ліній, що обмежують відповідні воротарські майданчики. Задні лінії площ воріт повинні бути водночас лицевими лініями відповідних воріт, тому на них позначають місце розташування бокових стійок воріт. Відстань між відповідними парами складає 1,6 м. Відмітки розташування воріт повинні бути зроблені або у вигляді штрихових

ліній по контуру основи воріт, що закінчується на задніх лініях воротарського майданчика, або просто у вигляді коротких штрихів, позначена перпендикулярно заднім лініям до відповідних воротарських майданчиків.

Точки розіграшу спірного м'яча повинні бути нанесенні на середній лінії поля, на уявному продовженні лицевих ліній воріт на відстані 1,5 м від відповідних довгих сторін майданчика. Точки розіграшу спірного м'яча повинні бути позначені хрестами. Точки на середній лінії можуть не позначатися і носити уявний характер, що вказує на їхню наявність.

Ворота, що мають розміри 160 x 115 x 40/65 см, розташовані відповідно до розмітки на ігровому майданчику. Лицева частина воріт повинна мати прямокутну форму, розміри зазначені як ширина x висота x глибина x верхніх/нижніх основ, включаючи бічні стійки, перекладини й основи. Бічні стійки і основи воріт повинні бути виконані з профілю круглого перерізу діаметром 32 мм, місця з'єднань не повинні мати гострих кутів.



Ворота малюють червоним кольором. Відкрита частина воріт розташовується 12 лицевою частиною в сторону центральної точки поля. Конструкція воріт повинна бути узгоджена й схвалена

організацією, що проводить змагання. Ворота повинні бути обтягнуті м'якою сіткою неясного кольору і додатково оснащені «гасящою» сіткою. «Гасяща» сітка кріпиться тільки до верхньої частини основної сітки на відстані 20 см від верхньої перекладини в глибину і повністю має прикривати простір відкритої частини воріт.

Зона замін та технічна зона команд. Зони заміни гравців, довжиною 10 м кожна, повинні бути відмічені вздовж однієї довгої сторони майданчика, на відстані 5 м від середньої лінії поля по обидві її сторони, де знаходяться лавки для запасних гравців різних команд. Зони замін повинні бути позначені на бортах. Ширина зони заміни та технічної зони команди не повинна перевищувати 3 м, виміряних від бортів. Лави запасних гравців повинні бути розташовані на відповідній відстані від бортів і мати місця для 19 осіб кожна.

2.2. Правила гри у флорбол

1. Флорбол – командний спорт, один із різновидів хокею.
2. Майданчик для гри: 40 x 20 м, огорожений по периметру бортами висотою 50 см.
3. Ворота невеликі (1,6 x 1,15 м).
4. Довжина ключок становить близько метра (але не більше ніж 105 см). Вага однієї ключки – не більше за 350 грамів, а вага м'яча діаметром 7,2 см не повинна перевищувати 23 грами.
5. У грі беруть участь 5 гравців і один воротар.
6. Час гри: 3 або 2 періоди по 15–20 хвилин, кожний період та після забитого м'яча гра починається в центрі поля з розіграшу спірного м'яча.
7. Бити м'яч дозволено тільки ключкою.
8. Руками торкатися м'яча заборонено, однак дозволяється застосовувати ноги для зупинки м'яча.
9. Воротар грає без ключки, у межах майданчика біля воріт може використати будь-яку частину тіла.

10. М'яч, коли його викидає воротар, перед тим, як перетнути середню лінію, повинен торкнутися поля, гравця або бортика.

11. Заміна гравців (зокрема й воротаря) дозволена в будь-який час і в необмеженій кількості.

12. У кожному періоді тренер має право взяти одну 30-секундну перерву.



Початок гри та спірні ситуації:

1. Гра починається (поновлюється) розіграшем м'яча в центрі поля за свистком.

2. Під час поновлення гри, у разі вільного або штрафного удару суперники повинні знаходитися не ближче за 3 м від м'яча і не перешкоджати продовженню гри.

3. При виникненні спірних ситуацій право вільного удару надається гравцю команди, який знаходився ближче до м'яча в момент виникнення такої ситуації.

4. Вільний удар розігрується з найближчого місця на ігровому полі, але не ближче за 3,5 м від воріт. Рішення ухвалює суддя, вказуючи рукою напрям розвитку гри (перевага).

2.3. Інвентар та екіпіровка гравців

Гра у флорбол не вимагає великого оснащення. Все, що потрібно – це ключка, м'яч і відповідний спортивний одяг та взуття. Вибираючи ключку необхідно враховувати таке: жорсткість і довжину держака, а також матеріал і форму пера.

Держак ключок звичайно виготовляється зі склопластику, вуглепластику або вуглецевого волокна. Виготовлені з таких матеріалів держаки роблять ключки дуже легкими й довговічними.

Як правило, вага ключки становить приблизно 150–250 грамів. Початківцям рекомендують використовувати ключки з більш гнучкими держакками (28–32 мм), оскільки це полегшує контроль

руху м'яча, тоді як жорсткіший держак дає можливість виконання більш могутніх ударів. Держак має також змінну обмотку, яка дає змогу краще контролювати роботу ключки. Довжина держака є важливою характеристикою під час вибору ключки, оскільки від нього прямо залежить безпека гри і придбання професійних навичок. Вибір довжини ключки залежить від зросту гравця, тому виміряти її можна, поставивши ключку вертикально перед собою. Дітям ключка повинна дістати до грудей, дорослим – до поясу. Ключку довжиною від 80 до 100 см можна купити безпосередньому спортивному магазину. Однак якщо Ви хочете укоротити її самостійно, обрізати необхідно з верхнього краю. Для цього спочатку необхідно зняти обмотку на рукоятці ключки і пробку, а потім відпиляти зайву частину.

Деякі виробники включають до складу матеріалу склопластик або вуглецеве волокно. Використання різноманітних матеріалів дає змогу зробити крюк жорсткішим або м'якішим. М'які ключки гарні для ведення м'яча, жорсткі – для виконання ударів. Колір не має впливу на характеристику ключки. У різних виробників форма і розмір крюка можуть мати істотні відмінності. Невелике формування крюка допомагає управляти м'ячем. Ви можете змінити форму крюка за своїм бажанням, дотримуючись деяких правил. Максимально допустимий загин – 30 мм, заборонено грати розплавленим або зламаним крюком.

У спортивному магазині ви звичайно купуєте ключку з прямим пером. Для того, щоб зігнути його, Вам знадобиться фен, рушник або рукавичка і небагато холодної води у відрі. Спочатку необхідно розігріти крюк з обох сторін. Він дуже швидко стає м'яким. Будьте обережні, не пропаліть його наскрізь. Коли крюк стане досить м'яким, можете згинати його за своїм бажанням (для цього використайте рукавичку або рушник, оскільки крюк сильно нагрівається). Потім для закріплення форми відразу опустите його в холодну воду.

Екіпірування воротаря складається з довгих штанів, сорочки з довгим рукавом, маски/шолома, рукавичок і взуття. Крім того, рекомендовано використати спеціальні накладки на коліна і пахову ділянку.



Шолом



Форма



Щитки



Рукавички



Екіпірування воротаря для флорболу

2.4. Техніко-тактична підготовка гравців

Техніка у флорболі – це система рухів у спеціальних ігрових прийомах для ведення самої гри. Завдання технічної підготовки – ефективно й надійно, просто й природно виконання рухів в ігрових прийомах. Якщо коротко схарактеризувати окремі технічні прийоми, то, наприклад, у бігові з максимальною швидкістю кращі флорболісти світу мають показники, прирівняні до таких у майстрів спринтерського бігу, а саме досягають швидкості 9,1–9,5 м/хв. Флорбол дуже динамічний вид спорту, де виявляються за рівних умов «швидкі» гравці й команди. Володіння легкою ключкою (вага кращих ключок без обмотки держака не перевищує 130 г) дає змогу флорболістам, крім добре відомих в тому або іншому хокеї прийомів (ведення, обіграш, кидок) виконувати можливі тільки у флорболі технічні прийоми. Наприклад, елементи «ейр-трикс» (повітряні трюки, фінти), коли легкий 23-граммовий м'яч фактично «прилипає» до ключки, і, відірвавши м'яч від підлоги, гравець здійснює складне обведення суперника або кидок, зберігаючи при цьому велику швидкість переміщення. Що стосується кидків, то швидкість польоту м'яча при кидках або «натисненнях» кращих флорболістів світу досягає 192 км/ч, що дорівнює майже швидкості польоту м'яча в лаун-тенісі.

Технічно важливі:

1. Передача м'яча:

- крок потрібно тримати, якомога можна, ближче до м'яча;
- після пасу крок повинен бути повернутий в напрямі передачі;
- необхідно втримувати збалансовану стійку;
- голова повинна бути постійно піднятою, щоб мати повний огляд майданчика;
- рівним кроком пас виконувати легше, при цьому передачі більш точні.

2. Прийом м'яча:

- крюк на підлозі;
- стійка рівновага;
- голова постійно піднята для гарного огляду майданчику;
- торкатися м'яча потрібно плавно, «м'якими руками»;

3. Виконання удару:

- удар виконують зап'ястям: м'яч утримують крюком;
- сильний удар: крюк торкається підлоги безпосередньо перед виконанням удару;
- голова піднята.

4. Контроль м'яча:

- гравець має стійку рівновагу;
- для контролю м'яча використовують корпус, стопи і руки;
- крюком потрібно прикривати м'яч від суперника;
- необхідний хороший контроль руху м'яча.

5. Ведення м'яча:

- м'яч постійно утримують крюком;
- потрібно виконувати легке торкання без ударів;
- паси потрібно виконують як ліворуч, так і праворуч;
- постійно контролюють м'яч.

6. Обведення:

- необхідно розвивати навички володіння м'ячем;
- потрібно вміти добре розвивати швидкість і працювати корпусом;
- обведення потрібно виконувати вчасно;
- намагатися вести захисника в ту сторону, яка необхідна саме вам.

7. Техніки пересування:

- стійка флорболіста (висока, середня, зумовлена ситуацією);
- різновиди бігу: біг зі стрибками, поворотами, різкими зупинками, біг спиною вперед, біг приставними і схресними кроками, біг по спіралі.

8. Техніки володіння ключкою і м'ячем:

– техніка нападу: опанування технікою тримання ключки однієї, двома руками;

– ведення м'яча: ведення без відриву ключки від м'яча (перед собою, збоку); ведення м'яча поштовхами кінцем крюка й серединою крюка (перед собою, збоку); ведення (широке й коротке); ведення м'яча «вісімкаю»;

– кидок м'яча: виконання кидка із «зручної» і «незручної» сторони, на місці і в русі;

– зупинка м'яча ногою, стегном, грудьми, ключкою. Виконання зупинки м'яча з поступливим і без поступливого руху; зупинки із «зручної» і «незручної» сторони.

9. Техніка захисту:

– відбирання м'яча ногою;

– виконання відбирання під час зустрічного руху й збоку;

– відбирання м'яча ключкою, корпусом;

– «витягування м'яча» кінцем крюка ключки.

10. Техніка гри воротаря:

– навчання основній стійці;

– прийняття основної стійки за сигналом;

– після бігу спиною уперед;

– пересування поштовхом голіностопу – виконання вправи (наприклад, пересування вліво – основна стійка, пересування вправо – основна стійка);

– ловля і відбиття м'яча, посланого тренером;

– навчання пересуванню в комірах в основній стійці;

– навчання ловлі м'яча рукою, відбиття його ногою, тулубом, головою.

Завдання флорболу, як і інших видів спорту, – є перемога над суперником за правилами гри. Флорбол дуже схожий на хокей та баскетбол. На хокей тому, що на майданчику зустрічаються суперники – дві «п'ятірки» польових гравців і воротарі. З

баскетболом тому, що у флорболі заборонені силові прийоми (крім єдиноборства «плечем до плеча»). Отже, все вирішує техніка, помножена на тактичні складники і фізичні параметри.

Водночас гра у флорбол набагато доступніша щодо навчання і вдосконалення техніки основних ігрових прийомів, ніж інші види гри з ключкою і м'ячем. Це пояснює активне поширення гри в світі. Щоб грати у флорбол на досить високому рівні, необхідно володіти швидкістю і спритністю, силою і швидкісно-силовими здібностями, витривалістю, які разом створюють основу технічної майстерності. Важливим є також уміння реалізувати майстерність, у тому й полягає завдання всієї спортивної підготовки. А без достатньої завзятості й особистої мужності, що проявляється у виснажливій тренувальній роботі і в жорстких умовах змагань, не допоможе навіть високий рівень володіння технікою і тактикою.

Мотив флорболу, як і інших видів спорту є бажання перемоги над суперником за правилами гри. Флорбол дуже схожий з хокеєм та баскетболом. З хокеєм – тому, що на майданчику зустрічаються суперники дві «п'ятірки» польових гравців і воротарі. З баскетболом – тому, що у флорболі заборонені силові прийоми (крім єдиноборства «плечем в плече», як в футболі, наприклад). А, отже, все вирішує техніка, помножена на тактичні складові і фізичні параметри.

Техніка у флорболі – це система рухів в спеціальних ігрових прийомах для ведення самої гри. Задача технічної підготовки – ефективно і надійно, простої і природне виконання рухів в ігрових прийомах. Якщо коротко характеризувати окремі технічні прийоми, то, наприклад, в бігу з максимальною швидкістю кращі флорболісти світу мають показники, порівнянні з такими у майстрів спринтерського бігу, а саме досягають швидкості 9,1–9,5 м/хв. Флорбол дуже динамічний, де виявляються при рівних умовах «швидкі» гравці і команди. Володіння легкою ключкою (вага кращих ключок без обмотки ручки не перевищує 130 г) дозволяє

флорболістам крім добре відомих в тому або інакшому хокеї прийомів (ведення, обіграш, кидок) виконувати можливі тільки у флорболі технічні прийоми. Наприклад, елементи «ейр-трикс» (повітряні трюки, фінти), коли легкий 23-граммовий м'яч фактично «прилипає» до ключки, і, відірвавши м'яч від підлоги, гравець здійснює складне обведення суперника або кидок, зберігаючи при цьому велику швидкість переміщення. Що стосується кидків, то швидкість польоту м'яча при кидках або «натисненнях» кращих флорболістів світу досягає 192 км/ч, що дорівнює майже швидкості польоту м'яча в лаун-тенісі.

Разом з тим вже добре відомо, що гра у флорбол набагато доступніше в плані навчання і вдосконалення в техніці основних ігрових прийомів, ніж інші види гри з ключкою і м'ячем. Це пояснює широке і масове поширення гри в світі. Щоб грати у флорбол на досить високому рівні необхідно володіти: швидкістю і спритністю; силою і швидкісно-силовими здібностями; витривалістю, які разом створюють основу технічної майстерності. Далі необхідне уміння реалізувати майстерність, в чому і закладається завдання всієї спортивної підготовки. А без достатньої завзятості і особистої мужності, що проявляється і виховуються у виснажливій тренувальній роботі і в жорстких умовах змагань, не допоможе навіть високий рівень володіння технікою і тактикою.

2.5. Організація та проведення занять з флорболу

Найбільш важливі завдання підготовки флорболістів на етапі попереднього навчання:

1. Підвищення загальної фізичної підготовленості (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, зокрема таких, як швидкість, спритність, швидкісно-силові якості, гнучкість).
2. Навчання основам техніки флорболу.
3. Початкове навчання тактичним діям щодо нападу й захисту.
4. Формування навичок участі в ігровій змагальній діяльності.



5. Відбір здібних студентів в навчально-тренувальні групи.

До змісту навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки належать:

- загально фізична підготовка з широким діапазоном засобів всебічного фізичного впливу;
- підготовчі вправи, що сприяють оволодінню різноманітними техніко-тактичними прийомами;
- основні вправи, що навчають техніці гри, сприяють оволодінню технічними й тактичними прийомами;
- підготовча гра та ігрові вправи;
- теоретичні заняття за програмою;
- відбір здібних до флорболу на основі розроблених тестів.

Пріоритетний принцип побудови навчально-тренувальної роботи в групах початкової підготовки – універсальність у визначенні завдань і цілей, виборі методів щодо всіх учнів, дотримання вимог індивідуального підходу й глибокого вивчення особливостей кожного, хто займається.

Основна мета програми – навчально-виховна, що полягає в прагненні створити передумови для успішного навчання юних спортсменів широкому техніко-тактичному арсеналу. Важливими завданнями є формування та збереження інтересу учнів до гри.

Загальна фізична підготовка гравців

До загальної фізичної підготовки належить:

1. Стройові вправи.
2. Загальнорозвивальні вправи без предметів.
3. Загальнорозвивальні вправи з предметами.
4. Легкоатлетичні вправи:

– *різновиди бігу*: біг з прискоренням 30-40 м; низький старт і стартовий розгін; повторний біг 2-3 рази по 20-30 м; біг 30-60 м з низького старту; естафетний біг до 60 м етапами; біг до 60 м з перешкодами; біг що чергується з ходьбою до 400 м, крос 300-500 м;

– *різновиди стрибків*: у довжину з місця і з розгону; потрійний стрибок з місця і з розгону; стрибки у висоту з місця і з розгону;

– *різновиди метання*: метання тенісного м'яча з місця та з розбігу на дальність; метання м'яча в мету з 5 м, з 10 м; метання м'яча в стіну на дальність відскоку.

5. Спортивні ігри: волейбол, футбол, баскетбол та естафети: проведення різних естафет на випередження, з веденням м'яча, естафети на спритність та увагу.

Розділ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Флорбол – командний вид спорту. Грають пластмасовим м'ячем удари по якому наносяться ключкою. На майданчику в кожній команді присутні п'ять польових гравців і один воротар. Контролювати м'яч дозволено тільки ключкою, що є у всіх польових гравців. Ногою дозволено зупиняти м'яч, але не віддавати пас і не завдавати удари по воротах. Воротареві за жодних обставин пас віддавати не можна, зокрема й ключкою. Мета гри: забити м'яч у ворота суперника. До команди можуть входити не більше 19 гравців. Кількість замінів не обмежена. Якщо необхідно, воротаря можна замінити шостим польовим гравцем.

Гра проводиться на ігровому майданчику прямокутної форми розміром 40 x 20 м, обмеженому бортами, що заокруглені на кутах. Гра триває 3 тайми по 20 хв., за рівного рахунку суддя дає додатковий час. Якщо після додаткового часу рахунок не змінюється на користь однієї з команд, призначається серія булітів (по 5 булітів). М'яч розігрують у центрі поля два гравці з протилежних команд. Спирні м'ячі розігрують на середній лінії поля та на уявному продовженні лицевих ліній воріт на відстані 1,5 м від бортів. Флорбол характеризується високою інтенсивністю, непередбачуваністю спортивного результату та видовищністю. Видовищність гри забезпечуються техніко-тактичною майстерністю всіх гравців. Дії флорболістів дуже різноманітні. Вони миттєво повинні ухвалювати рішення, переходячи від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець повинен бути фізично підготовленим, мати високу швидкість, вправно володіти ключкою

та м'ячем, мати сформовані тактичні навички, вирізнятися морально-вольовими якостями та яскравою індивідуальною манерою гри. Флорбол сприяє розвитку фізичних та морально-вольових якостей, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму й волі до перемоги.

3.1. Основні вимоги до правил гри

1. Торкатися м'яча можна тільки ключкою. Ногою дозволено лише зупиняти м'яч, але не атакувати ворота. Також можна зупинити м'яч корпусом, проте без стрибка.

2. Матч складається з 3-х періодів тривалістю 20 хвилин. Між періодами є 10-хвилинна перерва.

3. Упродовж гри кожна команда має право взяти перерву на 30 секунд.

4. Якщо матч, у якому обов'язково повинен бути переможець, закінчився нічиєю, команди грають додатковий час (10 хвилин). Якщо й овертайм завершився внічию, призначають по 5 штрафних кидків для кожної команди.

5. Кожна команда може задіяти до 20 гравців. На полі дозволено бути присутнім одночасно не більше, ніж 6 гравцям.

6. У кожній команді повинен бути капітан.

7. Матч судять 2 арбітри.

8. Якщо м'яч опиняється за межами ігрового майданчика однієї з команд, призначається вступний удар, який виконує команда-суперник.

9. Воратареві заборонено використовувати ключку.

10. Під час виконання штрафного або вільного удару суперники повинні стояти від м'яча на відстані 3-х метрів.

11. Торкатися м'яча головою дозволено тільки голкіперу.

12. Гра починається (поновлюється) розіграшем в центрі поля за свистком. Під час відновлення гри, вільного або штрафного удару суперники повинні знаходитися не ближче ніж за 3 метри від м'яча і не перешкоджати продовженню гри.

13. У разі виникнення спірних ситуацій право вільного удару надається гравцеві команди, який знаходився ближче до м'яча у момент виникнення такої ситуації.

14. Вільний удар розігрується з найближчого місця на ігровому полі, але не ближче 3,5 м від воріт. Рішення ухвалює суддя, вказуючи рукою напрямок розвитку гри (перевага).

ДОЗВОЛЕНО:

1. Підігравати собі ногою, роблячи тільки один дотик.
2. Зупиняти м'яч ногою або тілом, не виконуючи стрибка.
3. Спиратися тільки на одне коліно, граючи з м'ячем або під час захисту воріт.
4. Проводити необмежену кількість заміні.
5. Запросити один тайм-аут 30 секунд за гру.

ЗАБОРОНЕНО:

1. Грати сидячи і лежачи; віддавати пас ногою; грати рукою або головою.
2. Штовхати й блокувати суперника; бити по ключці і по ногах.
3. Робити підніжки й зачепи, утримувати або піднімати ключку суперника.
4. Піднімати ключку вище коліна, кидати ключку.
5. Намагатися відібрати м'яч, розміщуючи ключку поміж ніг суперника.
6. Відбивати м'яч ногою; сперечатися з суддею.

ПОКАРАННЯ:

1. Під час порушення вказаних вище правил призначається штрафний удар з місця порушення, але не ближче 3,5 м від воріт.
2. За наявністю повторних порушень гравець може бути видалений з майданчика на 2 хвилини. Суддя повинен однією рукою вказати на гравця, а іншою вказати за межі поля, і простежити, щоб покараний гравець перебував за межами поля, не заважаючи проведенню матчу.

3. У випадку значного порушення, навмисної небезпечної гри або недисциплінованості гравців призначається штрафний кидок. Гравець, що порушив правила, видаляється з поля до кінця гри.

3.2. Жести судді



Гол.

Щоб не виникало раптом сумнівів, суддя відразу після перетину м'ячем лінії воріт, крім сигналу свистком, використовує жест рукою, витягнутою долонею вниз і спрямованою спочатку на ворота, а потім в напрямку центру поля.



Введення м'яча в гру (хіт-ін).

Вільний удар.

Рука пряма на рівні плечей, долоня вниз, спрямована в бік здійсненого удару.



Матчевий штраф (матч пенальті).

У разі видалення гравця з поля суддя своє рішення супроводжує публічною демонстрацією червоною картки. Жест – узявши в руку картку, чітко підняти її вгору перед провинилися гравцем, перебуваючи від нього приблизно на відстані 1 м.



Жест заперечення.

Руки руками в сторони на рівні плечей, долоні звернені вниз. Цей жест використовується суддями зі значенням «взяття воріт – немає», «порушення – немає, можна грати».



Відкладений штраф – відкладений штрафний кидок.

(Ділейдпенелті і Ділейдпенелтішот).

Підняти чітко руку вгору (без свистка). Суддя вказує на гравця-порушника, а потім піднімає руку вище голови. Не можна руку тримати під кутом, бо тоді жест буде розумітися інакше.



Зупинка часу гри (Тайм-аут).

У долоню лівої руки перпендикулярно впираються витягнуті пальці правої руки.



Розіграш спірного м'яча (Фейс-оф).

Руки розташовані горизонтально, долоні рук звернені вниз.



Перевага (Едванмідж).

Рука висунута вперед, долонею вгору.



Видалення, дисциплінарний штраф (Бенгпенелті).

Суддя вказує на гравця – порушника. Рука тримається вертикально, кількість пальців (2 або 5) вказує на кількість хвилин. 10 хвилин – всі пальці стиснуті.



Штрафний кидок (Пенелтішот).

Стислі в кулак, схрещені над головою кисті рук означають, що вчинено порушення, за яке призначається штрафний кидок (пенальті).

Розділ 4

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕТА
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФЛОРБОЛУ»
ДЛЯ ЗВО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ**



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ**

**ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА**



**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФЛОРБОЛУ»**

Галузь знань	<i>01 Освіта / Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>014 Середня освіта</i>
Освітня програма	<i>«Середня освіта (Фізична культура)»</i>
Рівень вищої освіти	<i>перший (бакалаврський)</i>
Статус освітнього компонента	<i>вибіркова</i>
Період викладання	<i>рік навчання – I, семестр – I</i>
Форма навчання	<i>денна</i>
Мова навчання	<i>українська</i>
Кредити ЄКТС / загальна кількість годин	<i>4/120</i>

Формат освітнього компонента	<i>лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів</i>
Форма контролю	<i>залік</i>
Матеріально-технічне забезпечення	<i>ключку, маски/шолом, рукавички, взуття, м'ячики, ворота</i>
Сторінка освітнього компонента	

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

	Лекції	Практичні
П І Б	<i>Донець О. В.</i>	<i>Донець О. В.</i>
Науковий ступінь	<i>к.н.фіз.вих і спорт</i>	<i>к.н.фіз.вих і спорт</i>
Вчене звання	<i>доцент</i>	<i>доцент</i>
Профайл	<i>http://sport.pnpu.edu.ua/index.php/med-biology/</i>	<i>http://sport.pnpu.edu.ua/index.php/med-biology/</i>
E-mail	<i>donec84@ukr.net</i>	<i>donec84@ukr.net</i>
Консультації	<i>відповідно до графіка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання. Онлайнві за усною домовленістю.</i>	<i>відповідно до графіка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання. Онлайнві за усною домовленістю.</i>

АНОТАЦІЯ ДО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Короткий опис, особливості, переваги	<i>Пропонована дисципліна уможливує вдосконалення фізичної, функціональної та професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів; покращення культури рухів, зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання.</i>
Мета	<i>Сформувати в студентів теоретичні знання, уміння, навички та використовувати ігрову методіку в урочних та позаурочних формах організації навчальної діяльності.</i>
Передреквізити	<i>Для успішного навчання та опанування ключових компетентностей з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу» необхідний фізичний розвиток та функціональний стан організму, елементарний досвід рухової діяльності та володіння спортивним інвентарем, сформованість базових прикладних навичок.</i>
Результати навчання	<i>1. Знати історію розвитку флорболу у світі і в Україні; класифікацію техніки й тактики гри з флорболі. 2. Показати і застосовувати на практиці основні технічні елементи гри з флорболу. 3. Продемонструвати техніко-тактичні дії гри з флорболу.</i>

	<p>4. Оцінити техніку виконання прийомів і тактичних дій з флорболу.</p> <p>5. Судити гру, організувати та проводити змагання з флорболу.</p>	
ПОЛІТИКА КУРСУ		
<p>Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, навчання може відбуватися в дистанційній формі.</p>		
МЕТОДИ НАВЧАННЯ		
<p>Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності студентів: пояснювально-ілюстративний, частково-пошуковий.</p>		
КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНЮВАННЯ		
Методи контролю	Словесні, практичні.	
Критерії оцінювання аудиторної роботи	100 балів у підсумковому оцінюванні (залік 10 балів); поточний – активна робота на практичному занятті (10 балів).	
Критерії оцінювання самостійної роботи	Самостійна робота (10 балів).	
Критерії оцінювання модульних контрольних робіт	Модульний контроль (5 балів).	
Критерії оцінювання заліку	Усний контроль (індивідуальний, груповий, фронтальний); письмовий контроль (індивідуальний, груповий, фронтальний); контроль практичної діяльності (виконання контрольних практичних завдань) (100).	
	Сума балів, накопичених студентом у процесі вивчення освітнього компонента	Рівень досягнення студентом запланованих результатів навчання з освітнього компонента
Шкала оцінювання успішності студентів	90–100	Студент володіє високим рівнем знань і виявляє відповідні уміння та навички з дисципліни упорядковує знання основних правил виконання та з можливістю застосування їх у практичній фаховій діяльності, демонструє бездоганні практичні уміння та навички.

	89–75	Студент володіє достатнім рівнем досягнень запланованих результатів з дисципліни, допускає несуттєві помилки, які може самостійно виправити, робить самостійні висновки; демонструє практичні уміння та навички.
	60–74	Студент володіє мінімально достатніми знаннями для подальшого навчання дисципліни, допускає грубі помилки, які не може самостійно виправити.
	35–59	Студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок. Рівень наявних результатів є недостатнім для подальшого навчання без додаткових знань з дисципліни.
	0–34	Рівень знань, умінь та навичок є недостатнім для продовження навчання. Студент неспроможний самостійно, без допомоги викладача, виконувати визначений обсяг роботи.

ДИДАКТИЧНА КАРТА ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТА

Форми організації навчальної діяльності	Лекції		Практичні заняття		Самостійна робота		Оцінювання (кількість балів за тему)
	К-ть годин (денна)	К-ть годин (заочна)	К-ть годин (денна)	К-ть годин (заочна)	К-ть годин (денна)	К-ть годин (заочна)	
Назва змістового модуля, теми							
Тема 1. Історія виникнення, етапи розвитку та правила гри з флорболу.	2	–	2	–	6	–	8
Тема 2. Особливості правил гри та суддівства в флорболі.	2	–	2	–	6	–	8
Тема 3. Сутнісні характеристики гри. Техніка безпеки під час проведення занять з флорболу.	2	–	2	–	6	–	8
Тема 4. Тактико-технічна підготовка у флорболі: передачі м'яча з різних відстаней на точність.	2	–	2	–	6	–	8

Тема 5. Розвиток спритності, швидкісно-силових якостей, швидкості реакції.	2	–	2	–	6	–	8
Тема 6. Навчання техніці гри: техніка нападу. Переміщення: різновиди ходьби і бігу, зупинки, повороти, стрибки з флорболу.	2	–	2	–	6	–	9
Тема 7. Зміст, характеристика, особливості й взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки з флорболу.	2	–	2	–	6	–	8
Тема 8. Техніка виконання і методика навчання ведення м'яча, обведення та біг з м'ячем у флорболі.	2	–	2	–	6	–	9
Тема 9. Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Виконання фізичних вправ різної інтенсивності.	2	–	2	–	6	–	8
Тема 10. Організація і методика проведення занять з флорболу.	2	–	2	–	6	–	8
Тема 11. Навчання техніці володіння ключкою і м'ячем, техніка ударів по м'ячу.	2	–	2	–	6	–	9
Тема 12. Організація та проведення змагань з флорболу.	2	–	2	–	6	–	9
Всього (кіл-ть год.)	24	–	24	–	72	–	100
Розподіл балів	Аудиторна та самостійна робота						
	Залік						30
	Усього балів						120
ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ							
Основні	<p>1. Матвеев С., Борисова О., Когут І., Гончаренко Є., Маринич В. Особливості виникнення нових форм рухової активності. <i>Фізична активність, здоров'я і спорт</i>. 2013. № 2 (12). С. 3–10.</p> <p>2. Нетрадиційні види спорту : навч. посіб. / М. С. Солопчук, О. П. Шишкін, І. І. Стасюк, Д. М. Солопчук. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 104 с.</p>						

	<p>3. Донець О. В., Согоконь О. А. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. 86 с.</p> <p>4. Долбишева Н. Г. Загальні основи неолімпійського спорту як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту. <i>Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту</i>. 2012. № 10. С. 20–24.</p>
Додаткові	<p>1. Донець О. В., Согоконь О. А. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. <i>Витоки педагогічної майстерності</i>. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. С. 27–30.</p>
Електронні	<p>1. http:// floorball.org</p>

ВИСНОВКИ

Ми можемо зробити висновок, що флорбол, незважаючи на зовнішню схожість з хокеєм, набагато безпечніший. Дана гра не вимагає складного інвентарю та професійної підготовки, що робить її загальнодоступною. Правила гри досить прості, а видовищність гри дуже висока. Недаремно за невелику історію виникнення і поширення нового виду спорту – флорболу, яким займаються більше 30 країн, 3500 клубів і налічується більше 200 000 гравців.

Флорбол – динамічна та захоплива гра, яка не залежить від пори року та погоди. Все, що треба для гри – кілька друзів, ключки та м'яч. Цей вид спорту активно розвивається в Україні, залучаючи і професіоналів й аматорів. Його використовують як одну із форм підготовки в багатьох видах спорту. Флорбол часто виступає засобом реабілітації для людей з травмами різного ступеня тяжкості. Чудова гра для змішаних команд і школярів, за своєю суттю – безпечна. Залучайте учнів до гри в флорбол, щоб розвивати їхню фізичну підготовленість, самоконтроль та вміння працювати в команді.

Отже, впровадження інноваційних форм роботи на уроках фізичної культури та в позаурочний час дозволять сформуванню якісно нової особистості, що володіє ключовими компетентностями, а значить відповідає вимогам сучасного життя. Такий підхід має важливе значення для здоров'я та фізичної культури здобувачів освіти. Впровадження інноваційних форм діяльності на уроках фізичної культури можна визнати як загальну тенденцію в діяльності вчителя у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми. Тому необхідно ретельніше аналізувати

сучасні умови проведення уроку фізичної культури й рішучіше оновлювати форми рухової активності здобувачів освіти внаслідок впровадження додаткових інноваційних форм та засобів фізичної культури.

Даний навчально-методичний посібник покликаний допомогти викладачеві фізичної культури опанувати необхідний інструментарій, який зробить заняття з флорболу в школі корисними, цікавими та ефективними.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Долбишева Н. Г. Загальні основи неолімпійського спорту як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 10. С. 20–24.

2. Согоконь О. А., Донець О. В. Словник основних понять з фізичної культури : навч. посіб. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. 86 с.

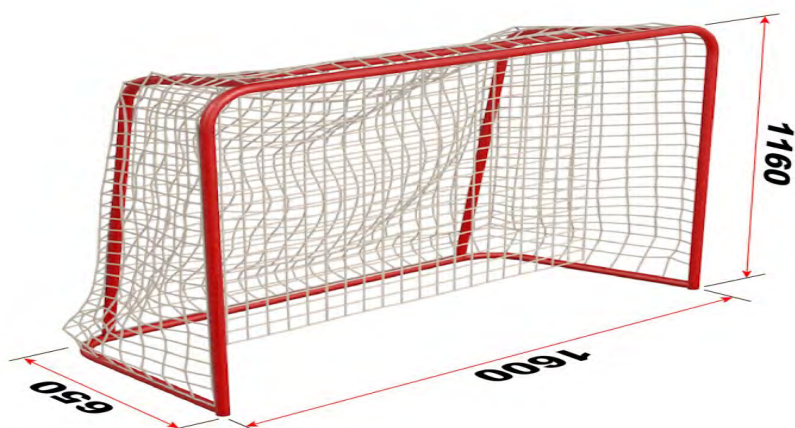
2. Согоконь О. А., Донець О. В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. С. 27–30.

3. Матвеев С., Борисова О., Когут І., Гончаренко Є., Маринич В. Особливості виникнення нових форм рухової активності. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. № 2 (12). С. 3–10.

4. Нетрадиційні види спорту : навчальний посібник / М. С. Солопчук, О. П. Шишкін, І. І. Стасюк, Д. М. Солопчук. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 104 с.

5. <http://floorball.org>

ДОДАТКИ



Ворота для флорболу



Ключка для флорболу



М'яч для флорболу



Гра у флорбол

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
Розділ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФЛОРБОЛУ У СВІТІ ТА УКРАЇНІ	6
<i>1.1. Історія виникнення флорболу</i>	6
<i>1.2. Розвиток флорболу у 1970–2000 рр.</i>	6
<i>1.3 Флорбол з 2000 р. і до наших днів</i>	9
Розділ 2. СУТНІСТЬ ГРИ У ФЛОРБОЛ	15
<i>2.1. Вимоги до ігрового майданчика, воротарської зони та технічної зони команди</i>	15
<i>2.2. Правила гри у флорбол</i>	18
<i>2.3. Інвентар гравців</i>	19
<i>2.4. Техніко-тактична підготовка гравців</i>	22
<i>2.5. Організація та проведення занять з флорболу</i>	25
Розділ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ	29
<i>3.1. Основні вимоги до правил гри: дозволено, заборонено, покарання в грі</i>	30
<i>3.2. Жести судді</i>	32
Розділ 4. СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕТА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФЛОРБОЛУ» ДЛЯ ЗВО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ	37
ВИСНОВКИ	43
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	45
ДОДАТКИ	46

Олена Анатоліївна СОГОКОНЬ
Олександр Володимирович ДОНЕЦЬ
Олександр Петрович РИБАЛКО

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
ВИКЛАДАННЯ ФЛОРБОЛУ

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 09.03.2023 р.
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Times New Roman».
Ум. друк. арк. 2,8. Зам. № 2023-126. Наклад 100 прим.

Друк ПП «Астрыя»
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4.
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР
14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089