

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 НАВЧАННЯ ФЛОРБОЛУ

Навчально-методичний посібник

Полтава – 2025

УДК 796.35(072.8)
М54

*Рекомендувала до друку Вчена рада
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол № 9 від 18 лютого 2025 р.)*

УКЛАДАЧІ:

Согоконь 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 І-ІІІ 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, професор кафедри фізичної терапії ЗВО «Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая».

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

М54 Теорія і методика навчання флорболу : навч-метод. посіб.
Полтава : Астроя, 2025. 128 с.

Даний навчально-методичний посібник розкриває сутність спортивної гри – флорбол, яка зараз набуває популярності в освітніх навчальних закладах України. Впровадження інноваційних форм діяльності на уроках фізичної культури можна визнати як загальну тенденцію в діяльності вчителя у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми.

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

УДК 796.35(072.8)

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025
© Согоконь О. А., Донець О. В., Рибалко О. П., 2025
© Астроя, 2025

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.

Флорбол – спортивна гра, в основі якої лежить висока майстерність гравців, їх імпровізація, уміння до кінця боротися за перемогу. Велика перевага флорболу в його командному характері, розвивальному вмінні підкоряти особисті інтереси інтересам колективу. Флорболу притаманна особлива естетика, що відображається у технічній підготовленості кожного гравця та їхній взаємодії в команді. Флорбол – це не тільки спортивні змагання, але і форма активного відпочинку та розваг. Його можна

грати в спортивних залах різного розміру, на траві, на піску і навіть на снігу. Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність. Флорбол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я. Водночас кожен гравець може позмагатися із суперником у швидкості, силі, спритності, витривалості, завдяки чому більшість флорболістів вирізняються сміливістю, умінням переборювати труднощі як на спортивному майданчику, так і в буденному житті. Важливим у навчанні дітей 8-10 років флорболу було визначення раціональної послідовності вивчення спеціальних засобів фізичної культури для відпрацювання техніки гри у відповідності до їхніх рухових умінь і навичок. Для флорбола необхідний спеціальний спортивний інвентар – м'яч і ключка.

Флорбол також використовують як одну з форм підготовки у хокеї з шайбою, хокеї на траві, у великому і настільному тенісі та інших видах спорту.

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 тону 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», видовищна, 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.

Основні завдання:

- забезпечити всебічний розвиток і зміцнення здоров'я дітей;
- виховувати позитивні моральні і вольові риси характеру;

- розвивати рухові якості у дітей (швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість);

- сприяти розвитку процесів пізнання (увага, сприйняття, мислення, пам'ять, уявлення);

- спонукати дітей до взаємодопомоги під час занять фізичними вправами спортивного характеру, у тому числі при розучуванні елементів гри у флорбол.

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.

Запропонований 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 НА 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 рр.

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 3Ч3. 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 зросла, 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. і 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 антидопінговий 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.

1.4. Розвиток флорболу на Україні

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 кожної 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 збіркою 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-якій 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 нашкодується 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

СУТНІСТЬ ГРИ У ФЛОРБОЛ

Флорбол – командний безконтактний вид спорту, гра відбувається на майданчику розміром 40 м х 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.

Флорбол – спортивна гра, в основі якої лежить висока майстерність гравців, їх імпровізація, вміння до кінця боротися за перемогу. Велика перевага флорболу в його командному характері, розвивальному вмінні підкоряти особисті інтереси інтересам колективу. Флорболу притаманна особлива естетика, що відображається у технічній підготовленості кожного гравця та їхній взаємодії в команді. Флорбол – це не тільки спортивні змагання, але і форма активного відпочинку та розваг. Його можна

грати в спортивних залах різного розміру, на траві, на піску і навіть на снігу. Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність. Флорбол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я. Водночас кожен гравець може позмагатися із суперником у швидкості, силі, спритності, витривалості, завдяки чому більшість флорболістів вирізняються сміливістю, умінням переборювати труднощі як на спортивному майданчику, так і в буденному житті. Важливим у навчанні дітей 8-10 років флорболу було визначення раціональної послідовності вивчення спеціальних засобів фізичної культури для відпрацювання техніки гри у відповідності до їхніх рухових умінь і навичок. Для флорбола необхідний спеціальний спортивний інвентар – м'яч і ключка.

Флорбол також використовують як одну з форм підготовки у хокеї з шайбою, хокеї на траві, у великому і настільному тенісі та інших видах спорту.

Основні завдання:

- забезпечити всебічний розвиток і зміцнення здоров'я дітей;
- виховувати позитивні моральні і вольові риси характеру;
- розвивати рухові якості у дітей (швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість);
- сприяти розвитку процесів пізнання (увага, сприйняття, мислення, пам'ять, уявлення);
- спонукати дітей до взаємодопомоги під час занять фізичними вправами спортивного характеру, у тому числі при розучуванні елементів гри у флорбол.

Флорбол (іннебенді) – гра в хокей в закритому приміщенні (ключками з м'ячем) двох команд. Ціль обох команд – забити гол суперникам та захищати ворота своєї команди. Дриблінг можна виконувати різними способами і комбінаціями, але дотримуючись певних правил. Флорбол (з англійської «на підлозі – м'яч») або іннебенді (в перекладі зі шведської – «внутрішній хокей») – наймолодший із видів хокею взагалі. Тому що родоначальником її

по праву вважаються шведи, які вигадали цю гру як допоміжний, спочатку, засіб для тренувань хокеїстів в умовах без льодової підготовки, в міжсезоння. Її назвали гру – іннебенді, почавши грати ще в кінці 70-х років. Ніхто не передбачав, що видозмінений хокей стане настільки поляризованим по всьому світу.

Однозначно, що флорбол на рівні активного дозвілля і рекреації сприяє зміцненню фізичного здоров'я та покращення психоемоційної сфери. Особливо сприятливі умови часто створюються для розвитку точності і спритності рухів, окоміру, вестибулярного апарату.

Крім впливу флорболу безпосередньо на організм дитини необхідно розглянути психологічні особливості та психічні якості. Ефективність ігрової діяльності значною мірою зв'язується з проявом уваги, її об'єму, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення. При цьому під обсягом уваги розуміється здатність гравця одночасно тримати в полі зору декілька об'єктів: м'яч, гравців супротивника і партнерів. Концентрація уваги на найбільш важливому об'єкті свідчить про інтенсивність уваги, а вміння протистояти різним відволікаючим діям визначається стійкістю уваги. Здатність контролювати відразу декілька об'єктів – рух м'яча, гравців супротивника і партнерів, і швидко переключатися з одних на інші свідчать про розподіл і переключення уваги. Процес сприйняття і здатність орієнтації у просторі взаємопов'язані. Воно визначається периферичним і глибинним зором, а також включає специфічні види сприйняття: «почуття воріт», «почуття м'яча», «просторово-часові відчуття». У значній мірі успіх гри залежить від рівня тренуваності вольових якостей, зокрема, сміливості, ініціативності, рішучості, цілеспрямованості. Природно, що на початкових етапах гравець характеризується нестійкістю і незрілістю розвитку даних якостей. Розвиток даних якостей на ранніх етапах життя найбільш активно здійснюється у ході ігрової діяльності. Звідси, основне правило – основні методики навчання флорболу початківців є ігрова форма

проведення занять, тобто у заклади дошкільної освіти ні в якому разі не переноситься методика проведення тренувань.

Флорбол – гра командна. Діти вчаться розуміти загальну мету, брати на себе відповідальність за свої дії, не підводити команду. У дітей створюється звичка поступатися особистим інтересами заради досягнень однієї цілі команди. Спільна гра сприяє взаєморозумінню, вмінню рахуватися з іншими дітьми. Початківці привчаються надавати допомогу гравцеві, який потрапив у скрутне становище. В іграх колективного характеру діти вчаться самостійно вирішувати конфлікти, суперечки.

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 (рис. 2.1).

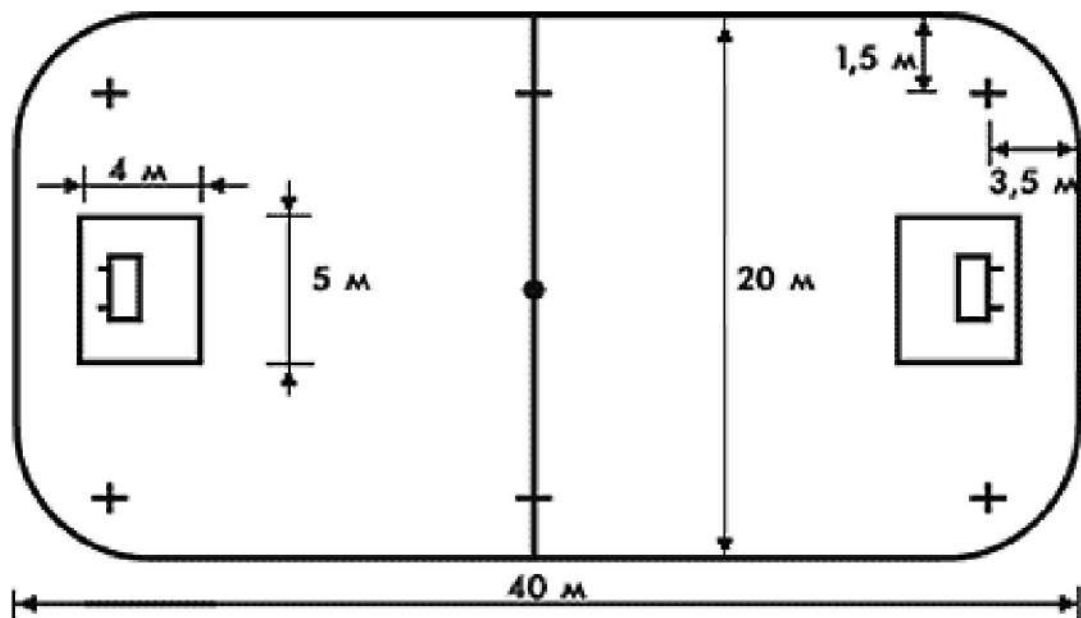


Рис. 2.1. Розміри ігрового майданчика для флорболу

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.

Воротарські зони мають прямокутну форму розміром 4х5 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 х 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 нанесені 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 х 115 х 40/65 см, розташовані відповідно до розмітки на ігровому майданчику. Лицева частина воріт повинна мати прямокутну форму, розміри зазначені як ширина х висота х глибина х 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 (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Ворота для гри у флорбол

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 оснащенні «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 гри 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 держаками (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 (*рис. 2.3*).



Шолом



Форма



Щитки



Рукавички



Рис. 2.3. Екіпірування воротаря з флорболу

Розділ 3

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ

Техніка у флорболі – це система рухів у спеціальних ігрових прийомах для ведення самої гри. Завдання технічної підготовки – ефективне й надійне, просте й природне 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, обведення, 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 крюк повинен бути повернутий в напрямі передачі;
- необхідно втримувати збалансовану стійку;
- голова повинна бути постійно піднятою, щоб мати повний огляд майданчика;
- рівним крюком 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 «вісімкою»;
- 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 швидко-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, просто і природно 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 іншому хокеї прийомів (ведення, обведення, 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 швидко-силовими здібностями; витривалістю, які разом створюють основу технічної майстерності. Далі необхідне вміння 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.

3.1. Організація тренувальних занять

Тренер повинен подбати про створення атмосфери ефективного засвоєння гравцями пропонованого матеріалу, атмосфери безпечної тренувальної роботи, поєднання приємного з корисним і, як наслідок, прогресу в освоєнні розучуємо прийомів. кожному тренування слід планувати заздалегідь. Треба також

завчасно вирішити, які прийоми або теми будуть вводитися на занятті, щоб допомогти гравцям в оволодінні ними. Слід заздалегідь вибрати комбінації вправ і прибути на місце тренування завчасно, щоб встигнути без поспіху підготувати інвентар. Хороша організація – це запорука продуктивної тренування і хорошу мотивацію. Для занять вам будуть потрібні ключки для флорболу, м'ячі, флорбольний воротар, фішки, накідки. Самодисципліна – невід'ємна якість хорошого флорболістів. Розвивайте його в своїх гравцях, привчайте допомагати тренеру при установці і збиранні інвентарю, який використовується в занятті. Необхідно стежити за тим, щоб кількість гравців, працюючих над даною вправою, було порівняно невелика, щоб кожен отримав достатньо часу для неодноразової повторної опрацювання досліджуваного технічного прийому і для розвитку почуттів м'яча.

3.2. Методика навчання гри у флорбол

Технічна підготовка є процесом, спрямованим на досконале освоєння юними спортсменами прийомів гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності. Під технікою слід розуміти ті способи і виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно, з відносно більшою ефективністю. Флорбол, як і інші спортивні ігри, характеризується наявністю техніки, що має свої особливості і характеристики. Володіння ключкою і м'ячем полягає в умінні технічно правильно виконувати і раціонально використовувати в ігровій діяльності слід ігрові прийоми: ведення, кидки і удари, передачі і зупинки м'яча, обведення, відбір м'яча.

У флорболі прийнято розрізняти гравців, які грають на ліву сторону – коли при хваті ключки ліва рука знаходиться нижче, а права вище і гравців, які грають на праву сторону – коли права рука при хваті знаходиться нижче лівої. Так само розрізняють вузький хват, середній хват і широкий хват ключки. Вузький хват в основному застосовується при ударах по воротах із польотом

м'яча, середній хват, це основний хват, при якому ведеться ігрова діяльність, і широкий хват – його в основному використовують гравці при ударі – «клацання» і при розіграші м'яча.

3.3. Анатомічні особливості дитячо-юнацького віку

В процесі розвитку організм переживає ряд закономірних морфологічних, біохімічних і фізіологічних (функціональних) змін. В науці про індивідуальний розвиток (ауксології) вузловими поняттями вважаються ріст і розвиток.

При цьому ауксологія керується рядом фундаментальних положень:

1. Ріст і розвиток запрограмовані генетично, але вплив спадковості визначає лише загальний план розвитку. Остаточна реалізація генетичної програми суттєво залежить від впливу навколишнього середовища.

2. Ріст і розвиток проходять тільки в одному напрямку і складаються з послідовного і незворотного «проходження» окремих фаз (періодів) життя. Вікові зміни мають нерівномірний характер. Періоди прискореного розвитку чергуються з періодами уповільнення і відносної стабілізації.

3. Індивідуальний розвиток організму проходить неодноразово (гетерохронно), тобто різні органи і системи формуються в різні строки. В окремі періоди життя, наприклад в період статевого дозрівання, гетерохронність (нерівночасність) може підсилюватись.

4. Вплив спадкових факторів і факторів довкілля із віком змінюються. В перші роки життя, а також в пубертатний період підвищується чутливість організму до дії факторів навколишнього середовища.

5. Ефект впливу факторів зовнішнього середовища залежить від їх сили. Слабі дії не здійснюють суттєвого впливу на організм, сильні можуть загальмувати його розвиток. Найбільший ефект створюють середні впливи.

6. Вплив зовнішнього середовища залежить від так званої норми реакції організму, котра є індивідуальна. Норма реакції визначається віком, статтю, індивідуальними особливостями, тренуваністю та іншими факторами.

7. На різних етапах індивідуального розвитку змінюються відношення між двома сторонами обміну речовин та енергії – процесами асиміляції (утворення, освоєння речовин, накопичування енергії) і дисиміляції (розклад, окислення речовини, витрати енергії). В дитинстві, в період росту і формування організму переважають процеси асиміляції, проходить більш інтенсивний обмін речовин, утворюються складні органічні сполуки.

8. З віком змінюється характер нервової і гуморальної регуляції функцій. Наприклад, вікові зміни серцево-судинної системи відбивають вплив симпатичного і блукаючого нервів. На ранніх етапах розвитку переважає симпатичний вплив. Це проявляється в більш високій частоті серцевих скорочень (ЧСС) у підлітків в умовах спокою. По мірі розвитку організму підсилюється роль блукаючого нерву, що проявляється в уповільненні серцевих скорочень.

9. Для формування людини як особистості, виключне значення мають соціальне оточення, виховання. Змінюючи фактори соціального середовища (оточення) виховного впливу, можна цілеспрямовано впливати на становлення особистості. Названі особливості необхідно враховувати під час роботи з цією віковою категорією.

Серед морфологічних параметрів, які визначають фізичний розвиток людини основними є: поздовжні розміри тіла (довжина тіла, довжина верхніх і нижніх кінцівок), маса тіла, широтні розміри (обсяг грудної клітки, ширина плечей, тазовий діаметр і т.д.), а також інтегральні показники розвитку розмірів тіла (поверхня тіла, пропорції тіла).

Довжина тіла в період з 4 до 20 років збільшується нерівномірно: відмічаються періоди мінімального і максимального

росту. У хлопців максимальна інтенсивність росту тіла спостерігається з 4 до 5,5 років і з 11 до 14 років. Максимальне збільшення довжини тіла протягом року (більше 8 см) припадає на 13,5 років. Після 14,5 років довжина тіла майже не збільшується, а після 17-18 років ріст тіла практично припиняється. Маса тіла, на відміну від довжини тіла і обсягу грудної клітки – досить лабільний показник, який відносно швидко змінюється під впливом різних факторів. Значний приріст маси тіла спостерігається в період статевого дозрівання.

Скелет. Особливості диференціювання кісткової тканини, в тому числі порядок і строки появи точок окостеніння і синастозів в окремих частинах скелету об'єктивно відбивають процеси росту організму дитини і можуть служити надійним показником його біологічного віку. Окостеніння скелету у дітей проходить нерівномірно: до 9-11 років закінчується окостеніння фаланг пальців на руках, трохи пізніше, до 12-13 років – зап'ястя і кисті. Кості тазу інтенсивно розвиваються з 10 до 12 років. Зрощення трьох частин безіменної кістки, фаланг пальців на ногах, костей пліснни і передпліснни проходить значно пізніше і закінчується іноді тоді, коли підлітки стають дорослими.

При заняттях флорболом необхідно брати до уваги особливості формування скелету. Варто пам'ятати, що різкі поштовхи під час приземлень при стрибках, нерівномірне навантаження на ліву і праву ногу можуть викликати зміщення костей тазу і неправильне їх зростання. Надмірні навантаження на нижні кінцівки, в час коли процес окостеніння ще не закінчився, можуть привести до появи плоскостопості. Скелет дітей і підлітків відзначається значною кількістю хрящової тканини, надзвичайно рухливими суглобами, легко розтягуваними сухожиллями.

Внаслідок змін в побудові зв'язкового апарату, кістяних і хрящових елементів хребта поступово формуються вигини хребта: до 7 років встановлюється шийна і грудна кривизна, до 12 – поперекова, хребет найбільш рухливий до 8-9 річного віку. Звідси нерідкі випадки, коли у молодших школярів спостерігаються

різноманітні порушення постави і деформація хребта. В підлітковому віці кісткова система знаходиться в стані підсиленого росту. Особливо швидко ростуть довгі трубчасті кості верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст в висоту окремих хребців. При цьому, ріст костей в ширину незначний. Процес закістнення скелету продовжується. Після закістнення зап'ястя і п'ястку в епіфізарних хрящах і міжхребцевих дисках лише pojawiaються зони закістнення. В зв'язку з відставанням розвитку м'язової тканини від росту костяного скелету, при несприятливих умовах і в підлітковому віці можуть виникати різні порушення постави або деформація хребта. Застосування надмірних м'язових навантажень прискорює процес закістнення і може викликати уповільнений ріст трубчастих костей в довжину. Варто підкреслити, що порушення постави можуть супроводжуватись змінами функцій різних органів і систем (серцево-легенева система, апарат травлення та ін.).

Необхідно уникати великих по об'єму та інтенсивності навантажень в молодшому шкільному віці (7-12 років), тому що вони викликають великі енерговитрати, які можуть спричинити затримку росту організму. Проте відносні величини сили м'язів на 1 кг маси тіла близькі до показників сили дорослих, тому можна широко використовувати вправи для виховання сили, пов'язані з долаттям власної ваги тіла в нахилах і вертикальному положенні. З віком сила м'язів збільшується нерівномірно. До 14-15 років розвиток суглобо-зв'язкового апарату, м'язів і сухожилів в скелетних м'язах досягають високого рівня. В цьому віці м'язи по своїх властивостях вже мало відрізняються від властивостей м'язів дорослих людей. У старших школярів м'язи еластичні, мають добру нервову регуляцію, відзначаються високою скорочувальною здатністю і здатністю до розслаблення. По своєму хімічному складу, будові і скорочувальних властивостях вони у них приближаються до м'язів дорослих. Опорно-руховий апарат вже може витримувати значні напруження і здатний до доволі довгої роботи.

Нервова система. У дітей молодшого шкільного віку (7-10 років) сила і врівноваженість нервових процесів відносно невеликі, переважають процеси збудження. Але більша збуджуваність і реактивність, а також висока пластичність нервової системи сприяють кращому і більш швидкому засвоєнню рухових навичок. Діти цього віку можуть легко оволодіти технічно складними формами рухів. В той же час необхідно часто переключати один вид діяльності на інший. В підлітковому віці (13-16 років) в психіці проходить перелом, формується світогляд, настає психічна зрілість. Але відмічається і недостатній рівень гальмівних процесів. В функціональному відношенні в цей період організм вкрай нестійкий і підвладний захворюванням і зривам. Про те руховий та вестибулярний аналізатори досягають високого рівня розвитку. Характерним для юнацького віку (17-21 рік) є тяга до творчості, змагань, подвигів. Складаються основні риси особистості, формується характер, більш об'єктивно стає самооцінка, змінюються мотиви вчинків.

Серцево-судинна система. З віком у дітей і підлітків збільшується маса і об'єм серця, змінюється співвідношення його відділів і положення в грудній клітці, вдосконалюється нервова регуляція серцево-судинної системи. Найбільш інтенсивне збільшення маси серця спостерігається на першому році життя і в період статевого дозрівання. Серцевий м'яз розвивається до 18-20 років і разом з ним збільшується об'єм серця. Навіть при невеликому навантаженні ЧСС у дітей і підлітків збільшується в більшому ступені, чим у дорослих. При напруженій м'язовій діяльності у дітей 8-11 років вона досягає 200-220 ударів в хвилину, хоча МПК при цьому в 2,5 рази менше, ніж у дорослих. У дітей і підлітків при фізичному навантаженні артеріальний тиск (АТ) підвищується значно менше, чим у дорослих, що пояснюється слабким розвитком серцевого м'язу – малим об'ємом серця і більш широким просвітом судин відносно розміру серця.

Дихальна система. Частота дихання, яка є одним із показників зовнішнього дихання, з віком уповільнюється:

в 7 років вона дорівнює 23, в 9 років – 22, в 11 років – 21, в 13 років – 20, в 15 років – 19 за одну хвилину. Глибина ж дихання, навпаки, відповідно збільшується – 163, 170, 230, 254 мл. При напруженій м'язовій діяльності дихання у дітей молодшого та середнього шкільного віку більш часте, чим у дорослих. Наприклад, частота дихання у дітей і підлітків досягає 60-70, а у дорослих 20-30 раз в 1 хвилину. При м'язовій роботі кисневий режим організму дитини менш економічний, чим у дорослих.

У віці 14-18 років проходить бурхливий розвиток організму. В цей період накопичуються сили, набувається спритність, збільшується витривалість, підсилюється діяльність всіх органів і систем, особливо органів дихання, кровообігу і нервової системи. До 15 років процес закріплення хребтового стовбура, грудної клітки, тазу і кінцівок ще не закінчився, зв'язковий апарат більш еластичний, чим у дорослих, тому в цей період велике м'язове напруження протипоказане. У юнаків 17-18 років енергійно росте м'язова тканина, робляться більш досконалі функції органів кровообігу. Уповільнюється пульс, знижується артеріальний тиск, ударний об'єм серця наближується до об'єму дорослих, зменшується швидкість руху крові. Саме в цей період дуже важливим є гармонійний розвиток всіх груп м'язів, так як одностороннє збільшення однієї групи може привести до нерівномірного розвитку внутрішніх органів і порушенню їх функцій. Тому у юнаків 17-18 років можна збільшувати фізичне навантаження, активно розвивати спеціальну витривалість і силові якості. Підсилення діяльності органів кровообігу неодмінно супроводжується аналогічною реакцією зі сторони органів дихання: частішає пульс, дихання. Порушення координації між функціями цих органів негативно відбивається на адаптації організму. У 16-18 років проходить підсилений ріст маси легенів, в зв'язку з чим збільшується їх життєва ємність. Інтенсивність газообміну у дітей і підлітків значно більша, чим у дорослих. Відомо, що активність і працездатність м'язів залежить від кількості поступаючої крові: чим активніша м'язова діяльність,

тим більше потрібно крові для її харчування. Тому при заняттях флорболом, більше втомлюються ті юнаки, у яких погано поставлене дихання, недостатньо треновані м'язи.

Поряд з підсиленням ростом всього організму росте і стає більш потужним серцевий м'яз. Але розвиток серця відстає від розвитку інших органів, і, якщо при підвищених навантаженнях м'язова система, внутрішні органи пристосовуються і справляються з пред'явленими вимогами, то серце працює з перенапруженням, можлива його гіпертрофія. Підвищенню функціональних можливостей органів кровообігу сприяє ЗФП з поступово зростаючими фізичними і психічними навантаженнями. Організм, який росте потребує відносно більше кисню, чим дорослий, тому заняття з юнаками необхідно як можна частіше проводити на відкритому повітрі. Немаловажну роль в боксі припадає на діяльність вестибулярного апарату, розвиток якого у юнаків уже завершений. По мірі тренування рівновага у боксерів масових розрядів робиться більш стійкою, але внаслідок того, що м'язи ще не зовсім міцні, нервові центри, обумовлюючи рівновагу, підвищено реагують на механічні подразники. Така реакція особливо характерна для юнаків із слабо розвиненою м'язовою системою (астенічного типу), рівновагу котрих можуть порушити навіть легкі удари.



Рис. 3.1. Завдання перед тренером з флорболу

3.4. Психологічні особливості дитячо-юнацького віку

Період розвитку (7-10 років) називають сенситивним, коли розвиваються усі пізнавальні процеси: увага, сприйняття, мислення, пам'ять, уява. Для розвитку всіх цих аспектів ускладнюється ігровий матеріал, він стає логічним, інтелектуальним, коли доводиться думати й міркувати. Предметом уваги даної вікової категорії все більше стає світ соціальних відносин дорослих, у який намагається увійти дитина. Центром для неї та її щоденного життя є дорослий як носій суспільних функцій та вимог. Дитина у цьому віці запам'ятовує стільки матеріалу, скільки не запам'ятає потім ніколи в житті. Цей вік є дуже важливим у розвитку пізнавальної, інтелектуальної та особистісної сфери дитини. Його можна назвати базовим віком, коли в дитині закладаються багато особистісних якостей, відбувається становлення свого «Я». Саме 90% усіх рис характеру дитини закладається у віці 7-10 років. З'являються перші обов'язки, зокрема, спільна з дорослим діяльність змінюється самостійним виконанням вимог, вказівок, доручень, прохань дорослого, впроваджуються елементи систематичного навчання, як організованої та унормованої діяльності.

В підлітковому та юнацькому віці формуються якості, які складають психічну сферу людини - думки, почуття, прагнення, наміри, бажання та їх прояви. Тому психічні процеси у різних індивідуумів проходять неоднаково, у одних дії врівноважені, у інших - поспішні і безконтрольні, навички нестійкі; у одних емоції і збудженість понижені, у інших - підвищені; одні втомлюються швидше, інші більш витривалі; деякі флорболісти більш мобільні, проявляють ініціативу, швидко оволодівають технічними і тактичними навичками, інші обмежені у своїх діях, пасивні, не проявляють вираженого прагнення до перемоги, треті не враховують своїх помилок під час гри, слабо реагують на поради і зауваження тренера, а при складних обставинах втрачають самовладання і контроль за своїми діями і т.д. В період статевого

дозрівання загальна пам'ять дещо знижується, але рівень зорової і рухової пам'яті значно вищий ніж у дорослих, тому що діти і підлітки запам'ятовують наглядно (образно). Свідома, вольова пам'ять приходить у 17-18 років.

Для активної участі у іграх із елементами флорболу необхідними є навички у спілкуванні, ігровій діяльності, здатність робити самооцінку (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 Необхідні складові та особливості дітей при тренуванні в секції з флорболу

Складові	Особливості
<i>Спілкування</i>	Спілкуючись з однолітками, спортсмени навчаються співпрацювати, підпорядковуватися, керувати, розподіляти функції, діяти справедливо, відчувати себе членом колективу, відстоювати власну гідність.
<i>Діяльність</i>	Особливого значення набуває гра для розвитку рефлексії – здатності аналізувати свої власні дії, вчинки, мотиви, думки, співвідносити з очікуваннями інших, авторитетних для спортсмена осіб, а також моральними нормами. Гра відіграє важливу роль у розвитку мовлення особистості: ігровий сюжет потребує мовленого спілкування, вміння висловлюватися, обґрунтовувати думки, звертатися з пропозиціями, проханнями, вибаченнями тощо.
<i>Самооцінка</i>	Важливим показником є оцінне ставлення особистості до себе та інших. Спортсмени можуть критично ставитися до деяких своїх недоліків, можуть давати особистісні характеристики своїм одноліткам, взаємовідносинам між тренером і спортсменами.

В основі індивідуальних особливостей спортсменів крім індивідуальних показників морфофункціонального і психічного походження лежить різниця між паспортним і біологічним віком людини. Величина такої різниці залежить від екзогенних (харчування, місце і умови проживання та ін.) і гормональних факторів (ступінь статевої зрілості). Тому тренер повинен враховувати, що ранній зовнішній розвиток спортсмена не дає основи для оцінки розвитку всього організму.

Розділ 4

РІЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ З ФЛОРБОЛУ

Режим занять у секції: 2 - 3 рази на тиждень.

Тривалість: 60 хв.

Місце проведення занять: спортивний зал.

Кількість спортсменів: 10-15.

4.1. Теоретична підготовка

Жовтень

1. Вступна бесіда про спортивну гру флорбол. Знайомство з інвентарем та загальними правилами.

2. Практична підготовка:

- стройові вправи;
- ЗРВ;
- вправи для формування постави.

3. Спеціальна фізична підготовка:

- розвиток швидкості;
- розвиток сили м'язів ніг та тулуба;
- розвиток м'язів рук.

4. Технічна підготовка:

– основна стійка флорболіста, основний спосіб тримання ключки.

Листопад

1. Практична підготовка:

- повороти вліво-вправо;
- розрахунок на перший-другий.

2. Спеціальна підготовка:

- біг на короткі дистанції;
- стрибки поштовхом однією і двома ногами через лінію;
- вправи для формування постави.

3. Технічна підготовка:

- основний спосіб володіння ключкою; хват за верхній кінець і середину ключки;
- гладке ведення м'яча.

Грудень

1. Практична підготовка:

- стройові вправи (дистанція, інтервал);
- ЗРВ;
- вправи для корекції плоскостопості.

2. Спеціальна підготовка:

- приставні кроки, випади, імітація пересування в ігровій стійці;

- метання тенісного м'яча на дальність та в ціль.

3. Технічна та тактична підготовка:

- гладке ведення м'яча по колу та між стійок;
- зупинка м'яча після гладкого ведення по сигналу;
- спрощені правила гри у флорбол.

Січень

1. Бесіда про профілактику застудних захворювань, особисту гігієну, догляд за формою.

2. Практична підготовка:

- ЗФП;
- ЗРВ (вправи для формування постави);

3. Спеціальна підготовка:

- човниковий біг, стрибки через лінію;
- відштовхування долонями рук від стіни.

4. Технічна підготовка:

- прийом і зупинка м'яча на місці;
- дриблінг на місці.

Лютий

1. Закріплення знань про правила поведінки і техніку безпеки на заняттях.

2. Практична підготовка:

– ЗРВ з ключкою;

– ЗРВ з м'ячем.

3. Спеціальна підготовка:

– біг на короткі дистанції (2х10 м);

– імітація пересування в основній стійці флорболіста з ключкою.

4. Технічна підготовка:

– кистьова передача м'яча.

Березень

1. Практична підготовка:

– стройові вправи (повороти, перешикування);

– ЗРВ.

2. Спеціальна підготовка:

– розвиток швидкості та ігрової витривалості;

– рухливі ігри з м'ячем.

3. Технічна підготовка:

– переміщення в стійці флорболіста в різних напрямках;

– дриблінг між стійок;

– підйом м'яча крюком.

Квітень

1. Практична підготовка:

– стройові вправи;

– ЗФП та вправи для покращення постави.

2. Спеціальна підготовка:

– ЗРВ з ключкою і м'ячем;

– лазіння по гімнастичній стінці; акробатичні вправи.

3. Технічна підготовка:

– переміщення в стійці флорболіста спиною вперед;

– відбір м'яча.

Травень

1. Закріплення всього вивченого матеріалу.
2. Практичне використання знань і вмінь у грі.
3. Проведення контрольно-підсумкових занять.
4. Заохочення дітей і в подальшому займатися флорболом.

Зміст занять із фізичної підготовки початківців подано у таблиці 4.1.

Таблиця 4.1 – Зміст занять із фізичної підготовки початківців

Етап	Зміст заняття	Інвентар
Жовтень		
I	Розповісти дітям про спортивну гру – флорбол. Показати інвентар. Провести бесіду по техніці безпеки під час занять, про користь для здоров'я, про правила особистої гігієни. Шиккування в шеренгу за зростом. ЗРВ. Виконання вправ для корекції постави. Ігрова вправа «Відгадай що це?» (інвентар та обладнання).	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
II	Викликати інтерес до занять флорболом. Виконання стройових вправ та ЗРВ для покращення постави. Виконання бігу 3х10 м. Вправи для зміцнення м'язів рук. Відпрацьовувати уміння вірно тримати ключку та утримувати стійку флорболіста. Гра «Переверни ключку».	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
III	Удосконалювати вміння вірно робити повороти на місці. Спеціальні ЗРВ для рук і ніг. Розвиток швидкості в ігровій вправі «Зміни м'яч». Підтримувати прагнення до занять флорболом. Гра 3х3. Гра «Жонглер». Обов'язкове виконання вправ для покращення постави біля стіни.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки

IV	Збагачувати знання про правила безпечної поведінки під час гри у флорбол. Стройові вправи (повороти вліво-вправо, кругом). ЗРВ з ключкою і м'ячем. Проведення естафет з ключкою і м'ячем (покращення швидкості). Вдосконалювати вміння вірно тримати стійку флорболіста. Гра «Відбери м'яч». Релаксація після занять «Осінній листочок».	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
V	Удосконалювати знань про правила гри у флорбол. ЗРВ в русі. Закріплювати вміння тримати ключку основним способом. Ведення м'яча по периметру зала з кидком у ворота. Гра у флорбол. Гра «Хто краще цілиться у ворота».	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
<i>Листопад</i>		
I	Стройові вправи (розрахунок на перший-другий). ЗРВ для зміцнення всіх груп м'язів. Удосконалювати вміння вірно тримати стійку флорболіста та вірно тримати ключку при веденні м'яча. Проведення естафети з гладким веденням м'яча. Гра у флорбол. Виконувати вправи на релаксацію на килимку.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
II	Стройові вправи. Різновиди ходьби. Легкий біг та ЗРВ. Проводити ігри-естафети з бігом та стрибками. Удосконалювати вміння вірно тримати ключку і стійку флорболіста при пересуванні вправо і вліво (після гладкого ведення м'яча). Гра у флорбол. Виконувати вправи у парах для корекції постави.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки

III	Стройові вправи (розрахунок на 1-2). Біг із перешкодами. ЗРВ з ключкою. Вивчати ведення м'яча ключкою однією рукою. Гра-естафета «Обведи фішку». Гра у флорбол. Вправи на релаксацію та на відновлення дихання.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
IV	Розрахунок на 1-2. Різновиди ходьби. Легкий біг зі зміною напрямку. ЗРВ та вправи для зміцнення м'язів спини. Удосконалювати вміння вірно тримати стійку флорболіста при веденні м'яча. Передача м'яча в парах. Гра «Хто влучить у ворота». Гра у флорбол. Вправа на релаксацію на килимку «Легкий дотик».	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
V	Стройові вправи. Ходьба. Легкий біг та біг зміною. ЗРВ з ключкою на розтягування м'язів. Удосконалювати вміння вести м'яч гладким веденням однією і двома руками. Обводити фішки та влучати у ворітця. Гра у флорбол. Вправа на релаксацію «Осінній сон».	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
Грудень		
I	Шиккування. Легкий біг та біг зі зміною напрямку. ЗРВ. Вивчати як правильно тримати інтервал при бігу та ходьбі. Пересуватися приставним кроком у стійці флорболіста. Спеціальні вправи з м'ячем і ключкою у парах. Гра у флорбол. Вправи на корекцію постави біля стіни.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
II	Виконувати різні вправи ходьби і бігу (інтервал у 2 кроки). ЗРВ. Удосконалювати вміння гладкого ведення м'яча та ведення м'яча між стійок та фішок з влучанням у ворота. Гра у флорбол. Вправи на релаксацію на килимку.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки

III	Стройові вправи. Ходьба та легкий біг. ЗРВ та вправи в парах для зміцнення м'язів рук та ніг. Учити влучати в ціль, зупиняти м'яч після гладкого ведення за сигналом. Гра у флорбол. Вправа на релаксацію «Я хмаринка».	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
IV	Ходьба коригувальна. Легкий біг. Біг приставним кроком, тримаючи інтервал. ЗРВ з ключкою. Виконання вправ на гнучкість. Удосконалювати вміння метати м'яч у ціль. Передавати м'яч у парах (на місці та з просуванням до воріт). Гра у флорбол. Вправи біля шведської стінки для покращення постави.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
Січень		
I	Розповідь про засоби боротьби із застудними хворобами та особисту гігієну. Різновиди ходьби. Біг, біг зі зміною напрямку. ЗРВ з ключкою. Човниковий біг з ключкою. Вивчати техніку дриблінгу на м'ячі. Гра у флорбол. Виконання релаксаційних вправ на килимку.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
II	Розповідь про гігієну особистої спортивної форми. Стройові вправи. Перешиккування на перший-другий. Легкий біг (різновиди). ЗРВ в парах (вправи для укріплення м'язів рук – вчитися відштовхуватись долонями від стіни). Удосконалювати вміння дриблінгувати на місці. Гра у флорбол. Вправи на релаксацію і дихання біля шведської стінки.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
III	Стройові вправи. Різновиди ходьби і бігу (галоп із правої та лівої ноги). ЗРВ з м'ячем. Удосконалювати вміння відштовхуватися	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки

	двома руками від стіни. Виконувати стрибки двома ногами. Дриблінг на місці і в русі (розучування). Вивчати техніку передачі м'яча в парах. Гра у флорбол. Виконувати вправи для покращення постави біля шведської стінки.	
IV	Різновиди ходьби та бігу. Біг за сигналом. ЗРВ. Проводити естафети зі стрибками, човниковим бігом та з використанням техніки дриблінгу у русі. Гра у флорбол. Вправа на релаксацію «Випав сніжок».	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
Лютий		
I	Закріплювати знання з техніки безпеки на заняттях. Шикування і перешикування. Різновиди бігу і ходьби. ЗРВ з ключкою. Проводити ігри-естафети з ключкою і м'ячем. Гра у флорбол. Вправи у парах для покращення постави.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
II	Правила поведінки на заняттях (взаємодопомога і взаємоповага). Ходьба. Легкий біг. ЗРВ з ключкою. Удосконалювати вміння передавати м'яч у парах, дриблінгувати на місці. Ігрова вправа «Відбери м'яч у товариша» Гра у флорбол. Вправи на відновлення дихання.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
III	Шикування та стройові вправи. Легкий біг. ЗРВ з м'ячем. Вивчати технічний прийом – кистьова передача м'яча. Удосконалювати вміння дриблінгувати. Гра у флорбол. Виконувати вправи на розслаблення м'язів.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
IV	Шикування та повороти. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ з м'ячем. Вчитися піднімати м'яч крючком ключки. Удосконалювати вміння робити кистьову передачу в парах. Гра у флорбол. Виконувати вправи для покращення постави біля шведської стінки (вис на прямих руках до 20 сек.). Очищувальне дихання «-ха».	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки

Березень		
I	Стройові вправи. Розрахунок на перший-другий із подальшим перешикуванням у дві шеренги. Легкий біг. Біг за сигналом, біг із зупинками. ЗРВ із ключкою. Виконувати вправи для зміцнення м'язів рук. Розвиток швидкості (естафети). Вивчати технічний прийом – дриблінг між фішок із влучанням у ворота. Гра у флорбол. Вправи на релаксацію на килимку.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
II	Повторювати спрощені правила гри у флорбол. Ходьба та легкий біг. ЗРВ з ключкою. Виконувати вправи для зміцнення м'язів спини у парах. Ігрова вправа «Заміни м'яч» (швидкість). Дриблінг у русі. Гра у флорбол. Виконувати дихальні вправи та вправи для постави.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
III	Шикуватися. Повороти на місці. Різновиди ходьби. Легкий біг. Біг змійкою. ЗРВ в парах. Удосконалювати вміння передавати м'яч у русі та драйлінгувати між стійок. Набувати вміння і навички пересуватися в середній та низькій стійці флорболіста. Гра у флорбол. Вправи біля стінки для покращення постави.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
IV	Шикуватися. Повороти на місці та в русі. Перешикування в пари. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ в парах. Набувати вміння і навички влучати у ворота з місця та у русі. Ігрова вправа «Спіймай м'яч» (з ключкою і м'ячем). Гра у флорбол. Вправи на релаксацію на килимку.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки

Квітень		
I	Шикуватися. Ходьба з рухами рук. Легкий біг та біг спиною вперед та назад. ЗРВ. Лазити по гімнастичній стінці. Вдосконалювати вміння переміщуватися в різних стійках флорболіста. Дриблінг між стійок з ударом у ворота. Гра у флорбол. Релаксація з елементами хатха-йоги.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
II	Шикування. Повороти. Ходьба. Легкий біг та біг з прискоренням. ЗРВ з м'ячем. Виконання вправ для розвитку гнучкості біля шведської стінки. Вивчення технічного елемента – відбір м'яча. Дриблінг між стійок з ударом по воротах. Гра у флорбол. Вправи на корекцію постави біля шведської стінки.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
III	Шикуватися. Повороти на місці і в русі. Різновиди ходьби та бігу. ЗРВ та вправи для укріплення м'язів ніг у парах. Відбір м'яча (1:2; 1:3). Естафети з веденням м'яча та дриблінгом. Вправи на релаксацію на килимку.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
IV	Шикуватися. Перешиккування в пари. Біг парами. ЗРВ. Стрибки на двох ногах із просуванням вперед. Закріплювати вміння виконувати відбір м'яча з подальшим його веденням. Гра у флорбол. Виконувати дихальні вправи із хатха-йоги та статичних вправ для покращення постави.	Ключки, м'ячі, ворота-стійки, фішки
Травень		
I-IV	Усі заняття присвятити закріпленню вивчених навиків та технічних прийомів. Проведення контрольних занять гри у флорбол. Спонукає дітей і далі займатися спортивними іграми, зокрема флорболом.	



Рис. 4.1. Послідовність реалізації занять із технічної підготовки у флорболі

4.2. Технічна підготовка

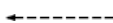
Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досконале освоєння юними спортсменами прийомів гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності. Під технікою слід розуміти ті способи і виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно, з відносно більшою ефективністю. Флорбол, як і інші спортивні ігри, характеризується наявністю техніки, що має свої особливості і характеристики. Володіння ключкою і м'ячем полягає в умінні технічно правильно виконувати і раціонально використовувати в ігровій діяльності слід ігрові прийоми: ведення, кидки і удари, передачі і зупинки м'яча, обведення, відбір м'яча.

У флорболі прийнято розрізняти гравців, які грають на ліву сторону – коли при хваті ключки ліва рука знаходиться нижче, а права вище і гравців, які грають на праву сторону – коли права рука при хваті знаходиться нижче лівої. Так само розрізняють вузький хват, середній хват і широкий хват ключки. Вузький хват в основному застосовується при ударах по воротах із польотом м'яча, середній хват, це основний хват, при якому ведеться ігрова діяльність, і широкий хват – його в основному використовують гравці при ударі – «кляцання» і при розіграші м'яча.

Для технічно правильного виконання флорболіст повинен займати певне положення (стійку), з якої йому буде зручно виконувати ігрові прийоми і бачити навколишнє оточення.

Розглянемо основні технічні прийоми у флорбол, необхідні і доступні для оволодіння ними.

Умовні позначення

	гравець без м'яча		тренер
	передача		гравець «ліберо»
	дріблінг		фішка
	удар		лава
	гравець		

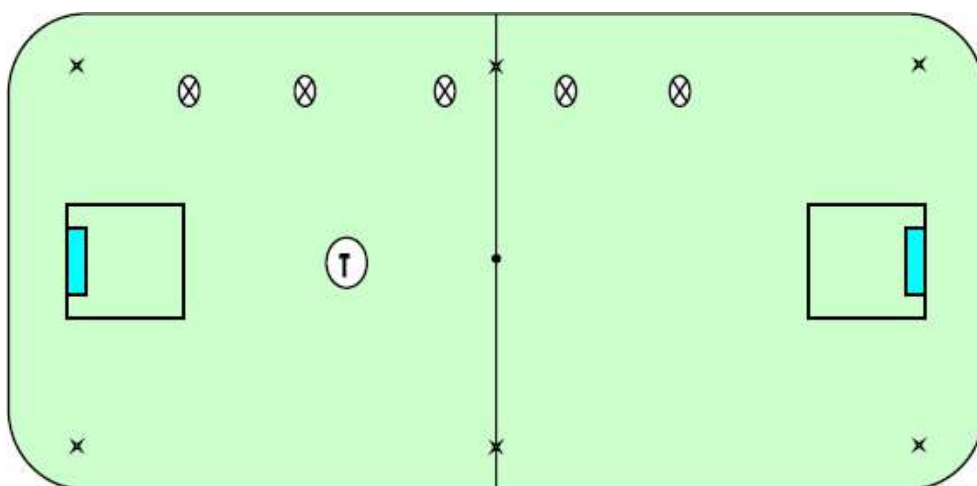
ВПРАВИ НА ВІДПРАЦЮВАННЯ ТЕХНІКИ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

Вправа 1. Ведення м'яча «дриблінгом» стоячи на місці.

Опис: діти розташовуються на майданчику вздовж залу, у кожного м'яч. За сигналом інструктора виконують ведення м'яча «дриблінгом».

Варіанти виконання:

- а) дриблінг перед собою (вузький і широкий);
- б) дриблінг зліва (справа) від себе (вузький і широкий);
- в) флорбольний дриблінг перед собою;
- г) флорбольний дриблінг зліва (праворуч від себе);
- д) поєднання хокейного дриблінгу вузького і широкого.



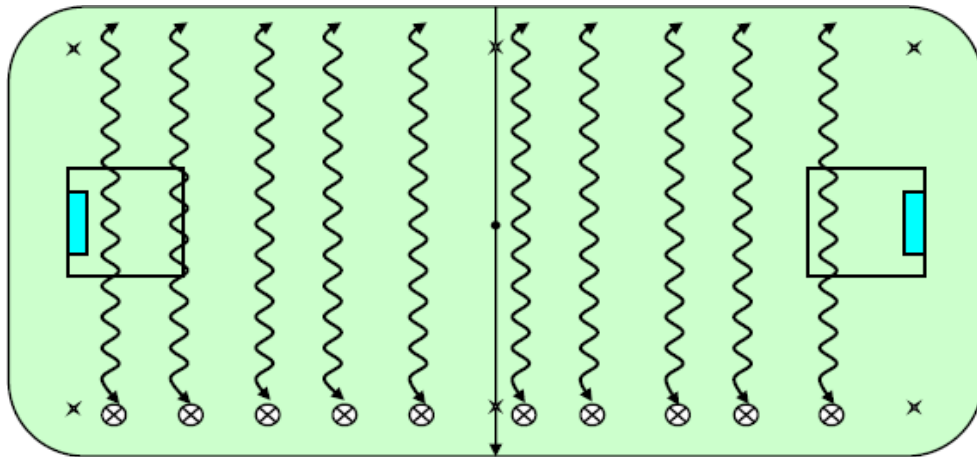
Вправа 2. Ведення м'яча в русі.

Опис: гравці розташовуються уздовж одного борту. У кожного м'яч, за сигналом починають виконувати ведення м'яча до протилежного борту і назад.

Варіанти виконання:

- а) ведення м'яча без відриву на «відкритій», «закритій» стороні пера ключки;
- б) ведення поштовхами;

- в) ведення хокейним дріблінгом «вузьким», «широким», зліва праворуч від себе, перед собою;
- г) ведення по «вісімці» перед собою.

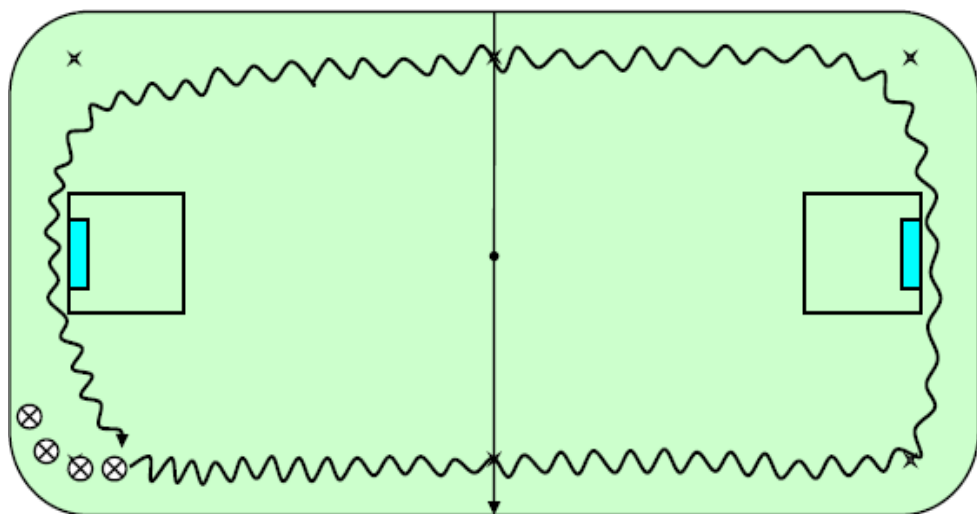


Вправа 3. Ведення м'яча в русі по колу.

Опис: гравці рухаються по колу кроком або бігом з веденням м'яча.

Варіанти виконання:

- а) ведення м'яча без відриву на «відкритій», «закритій» стороні пера ключки;
- б) ведення поштовхами;
- в) ведення хокейним дріблінгом «вузьким», «широким», зліва і праворуч від себе, перед собою;
- г) поєднання «вузького» і «широкого» дріблінгу;
- д) ведення по «вісімці» перед собою.



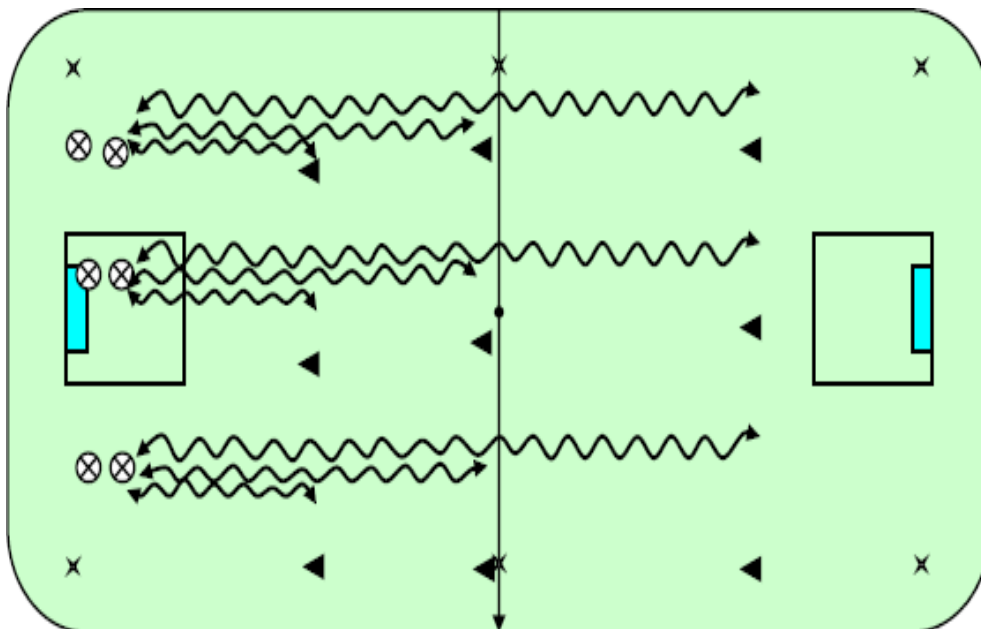
Вправа 4. Ведення м'яча «без відриву» від пера ключки зі зміною напрямку.

Опис: гравці діляться на групи. Стають у колони, як показано на малюнку. За сигналом інструктора, гравці, які стоять перші в колонах починають виконувати ведення – до першої фішки і назад, до другої фішки і назад і до третьої фішки і назад. Як перша група виконала вправу, починає наступна група гравців.

Варіанти виконання:

а) вперед і назад м'ячем «без відриву» на «відкритій» і «закритій» стороні ключки;

б) вперед м'яч ведеться «без відриву» на «відкритій» стороні пера ключки, а назад на «закритій» стороні пера ключки.



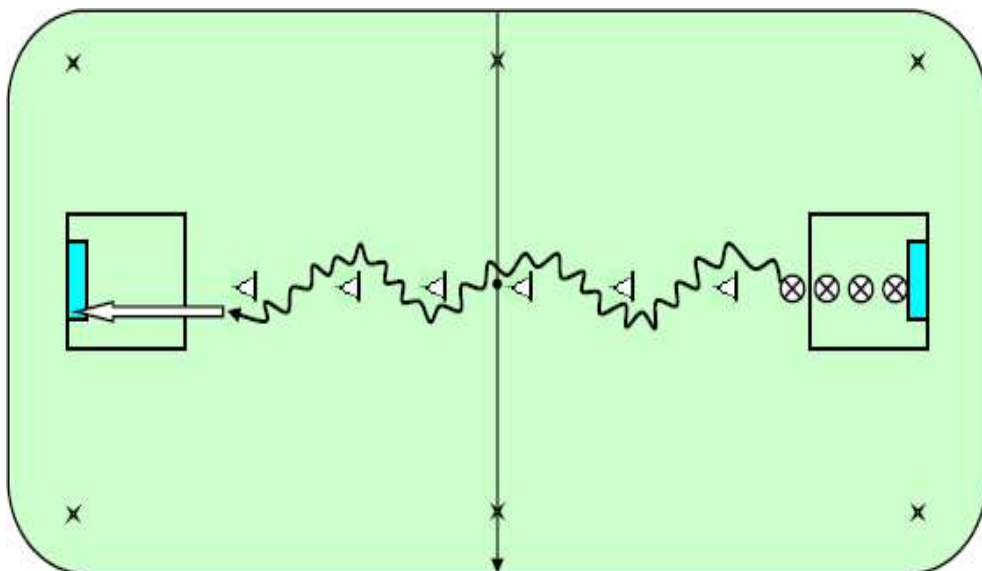
Вправа 5. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху.

Опис: гравці розташовуються, як показано на малюнку. По черзі виконують обведення фішок із подальшим кидком (ударом) по воротах. Потім повертаються назад у колону.

Варіанти виконання:

а) фішки стоять по прямій;

б) фішки стоять в шаховому порядку.

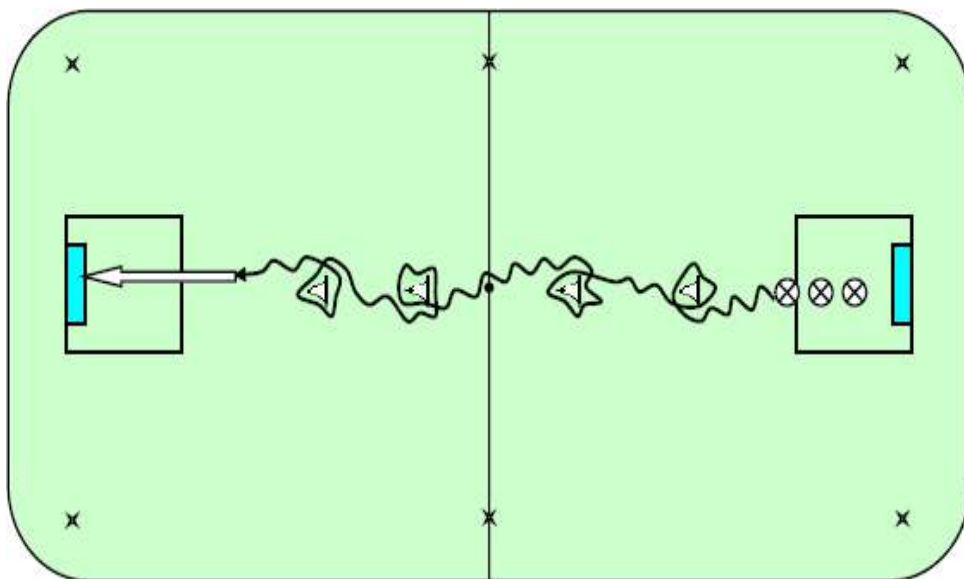


Вправа 6. Ведення м'яча без відриву від пера на «закритою» і «відкритою» стороною пера клюшки.

Опис: гравці розташовуються, як показано на малюнку. По черзі виконують ведення м'ячем, обводячи фішки навколо «відкритою» і «закритою» стороною пера з подальшим кидком (ударом) по воротах. Потім повертаються назад в колону.

Варіанти виконання:

- а) ведення «без відриву» тільки на «відкритій» стороні пера;
- б) ведення «без відриву» тільки на «закритій» стороні пера;
- в) поєднане ведення на «відкритій» і «закритій» сторонах пера.

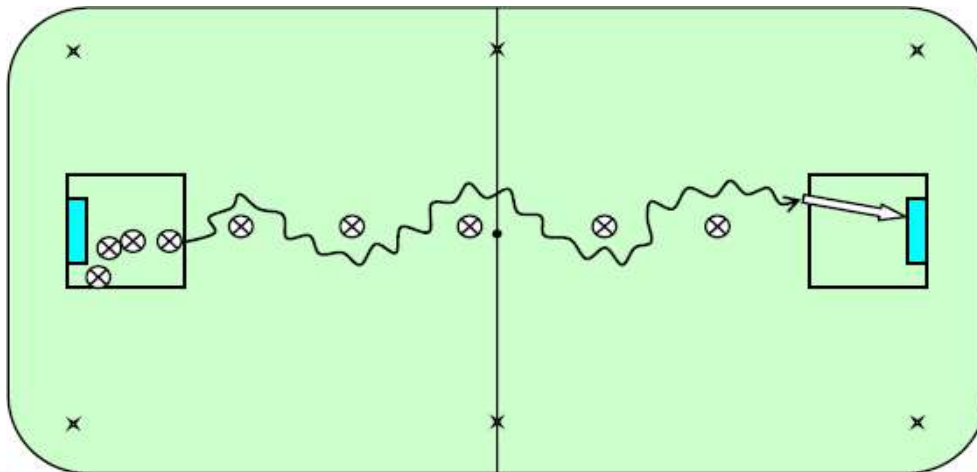


Вправа 7. Ведення м'яча закривши корпусом.

Опис: гравці розташовуються, як показано на малюнку. По черзі виконують обведення гравців, які розташовуються уздовж майданчика на відстані 5-10 метрів один від одного. Виконуючи ведення навколо кожного гравця, гравець із м'ячем повинен вести м'яч закриваючи його корпусом, обходячи одного гравця зліва, наступного справа перекладаючи м'яч із «відкритої» сторони пера на «закриту» і так далі з подальшим кидком по воротам. Потім повертаються назад в колону. Після кількох разів гравці міняються місцями.

Варіанти виконання:

а) гравці стоять по прямій (в шаховому порядку).



ВПРАВИ НА ВІДПРАЦЮВАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА

Вправа 1. Передачі м'яча в парах на місці.

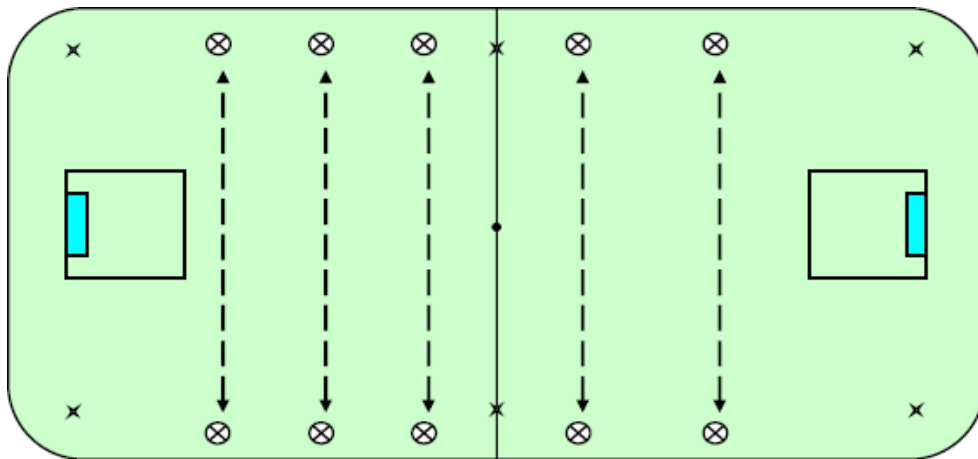
Опис: гравці парами один навпроти одного по ширині майданчика.

Виконують поперечні передачі низом, відстань між гравцями 10-15 метрів.

Варіанти виконання:

- а) передачі виконуються тільки кидком;
- б) тільки ударом;
- в) передачі виконуються кидком в один дотик;

- г) передачі виконуються ударом в один дотик;
- д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки.

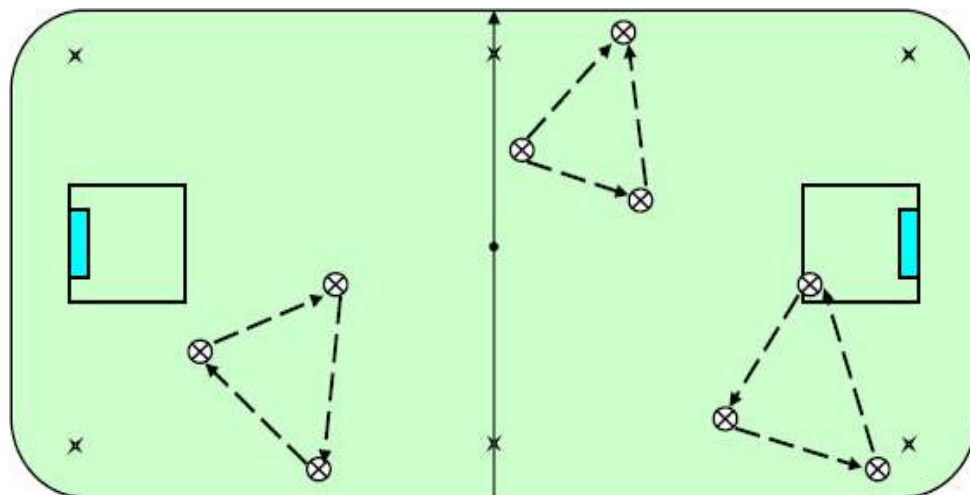


Вправа 2. Передачі на місці в трійках по трикутнику.

Опис: гравці розбиваються на трійки і розташовуються на майданчику як показано на малюнку. Виконують передачі низом один одному, відстань між гравцями 5-10 метрів.

Варіанти виконання:

- а) передачі виконуються тільки кидком;
- б) тільки ударом;
- в) передачі виконуються кидком в один дотик;
- г) передачі виконуються ударом в один дотик;
- д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки;
- е) передачі виконуються за годинниковою (проти годинникової стрілки).

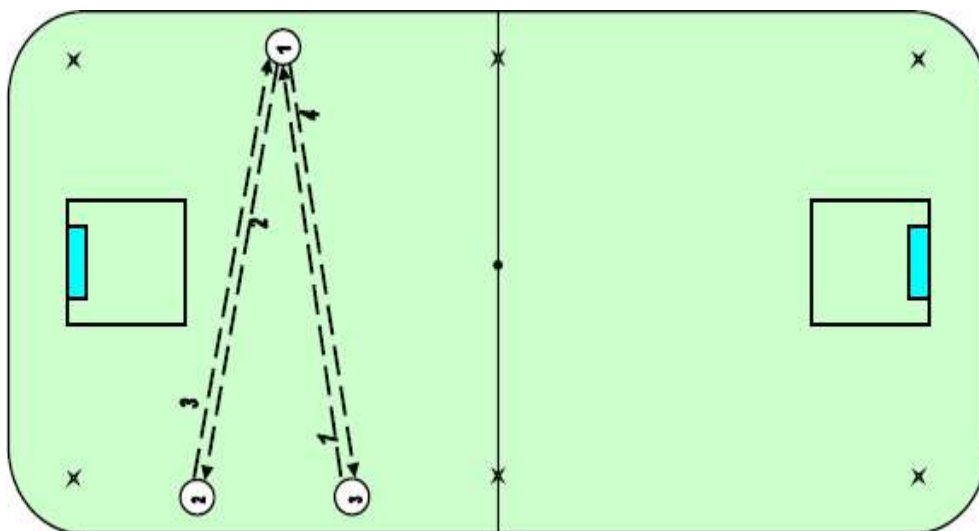


Вправа 3. Передачі м'яча в трійках на місці (одним м'ячем).

Опис: гравці розбиваються на трійки і стають, як показано на малюнку. На трійку один м'яч. Перша передача йде гравцеві 1 від гравця 3, він переводить м'яч гравцеві 2, гравець 2 назад виконує передачу гравцеві 1, він виконує передачу гравцеві 3 і так далі.

Варіанти виконання:

- а) передачі виконуються тільки кидком;
- б) тільки ударом;
- в) передачі виконуються кидком в один дотик;
- г) передачі виконуються ударом в один дотик;
- д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки.



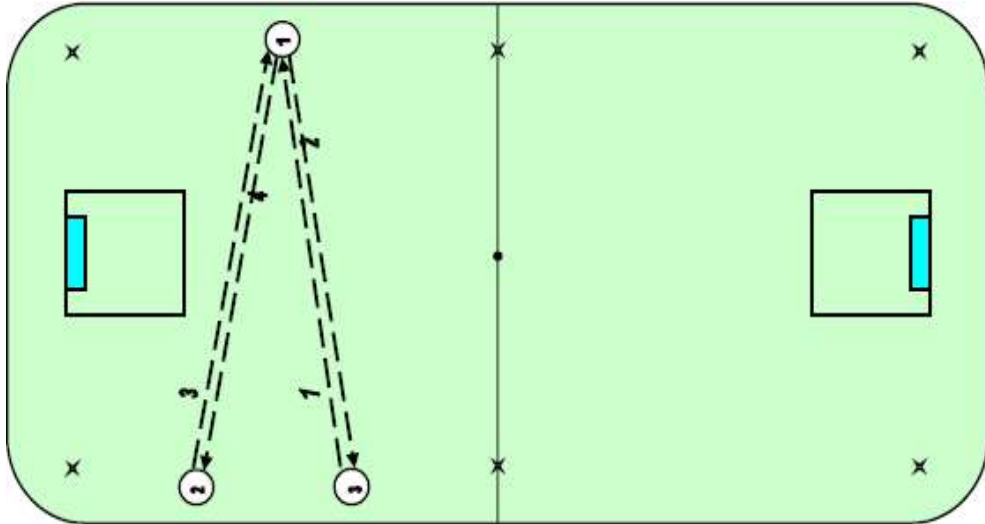
Вправа 4. Передачі м'яча в трійках на місці (двома м'ячами).

Опис: гравці розбиваються на трійки і встають як показано на малюнку. На трійку два м'ячі у гравця 3 і 2. Перша передача йде гравцеві 1 від гравця 3, він віддає передачу назад гравцеві 3. як тільки гравець 1 віддав передачу гравцеві 3 йому віддає передачу гравець 2, гравець 1 назад гравцеві 2 і знову чекає передачу від гравця 3 і так далі.

Варіанти виконання:

- а) передачі виконуються тільки кидком;

- б) тільки ударом;
- в) передачі виконуються кидком в один дотик;
- г) передачі виконуються ударом в один дотик;
- д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки.

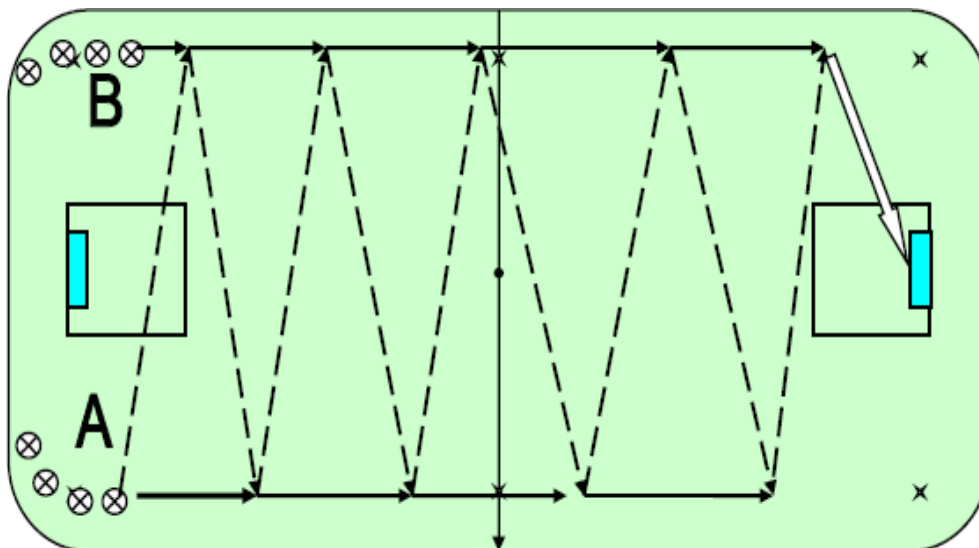


Вправа 5. Передачі в парах під час руху з кидком по воротах.

Опис: гравці розташовуються на 2 групи А і В. М'ячі в групі А. Гравець групи А виконує передачу гравцеві з груп В і сам рухається вперед. Гравець групи В прийнявши м'яч віддає її назад, гравцеві групи А і сам так же просувається вперед. І так далі. Пройшовши всю площадку, один із гравців виконує кидок (удар) по воротах. Коли передачі виконають усі пари, вправа виконується в іншому напрямку.

Варіанти виконання:

- а) передачі виконуються тільки кидком;
- б) тільки ударом;
- в) передачі виконуються кидком в один дотик;
- г) передачі виконуються ударом в один дотик;
- д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки;
- е) відстань між гравцями варіюється від 5 метрів до 15.

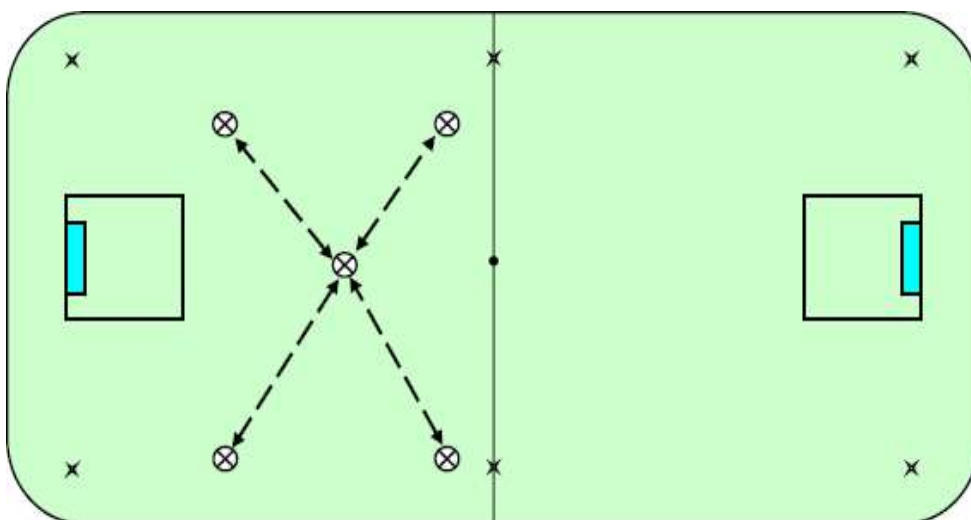


Вправа 6. Передачі в п'ятірках на місці.

Опис: 4 гравці розташовуються на майданчику утворюючи квадрат, один гравець стає у центр цього квадрата, як показано на малюнку, м'яч у гравця, який знаходиться в центрі. Він виконує передачі гравцям по черзі кожному.

Варіанти виконання:

- а) вправа виконується спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової;
- б) передачі тільки кидком (тільки ударом);
- в) передачі віддавати тільки відкритою стороною пера (тільки закритою стороною пера);
- г) передачі виконувати в один дотик тільки кидком (тільки ударом).

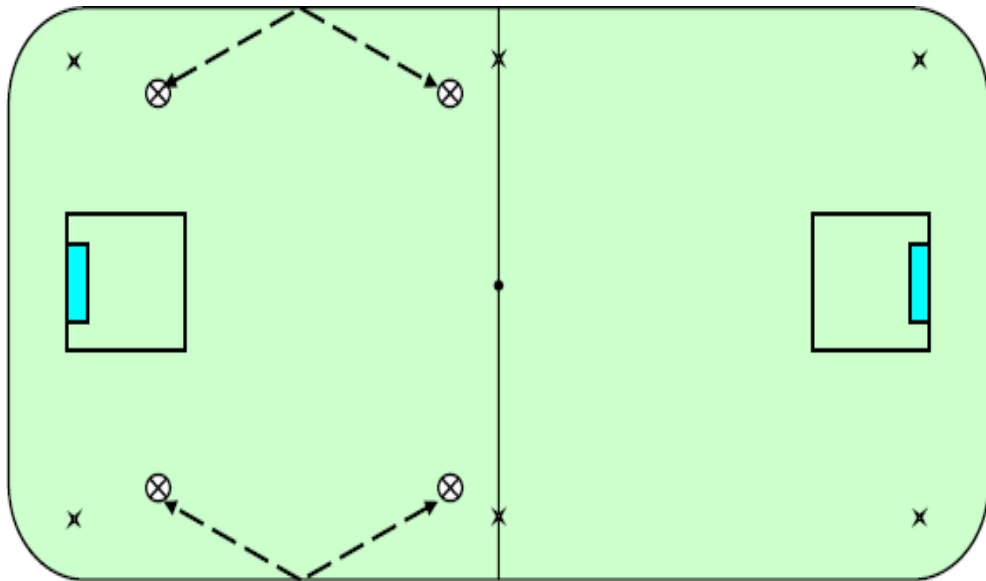


Вправа 7. Передачі м'яча в парах на місці через борт.

Опис: гравці діляться на пари і стають вздовж борту, відстань 1,5 метра від бортика і 10-15 метрів один від одного. Виконують передачі один одному через борт.

Варіанти виконання:

- а) передачі тільки кидком (тільки ударом);
- б) передачі виконувати в один дотик тільки кидком (тільки ударом).

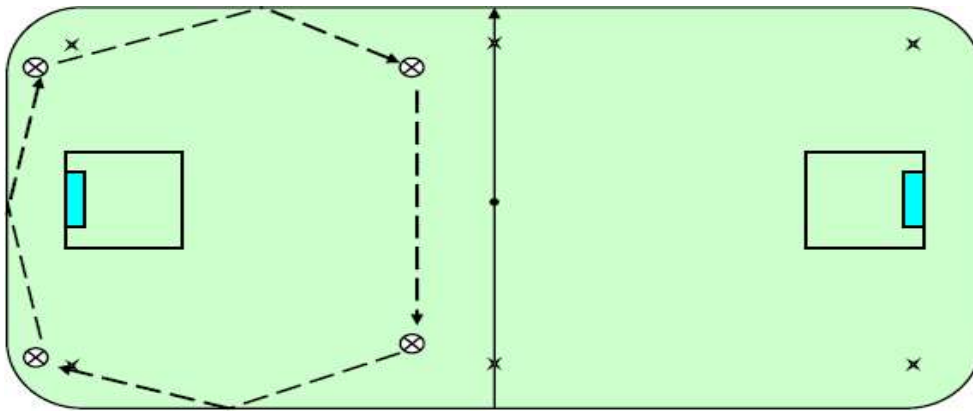


Вправа 8. Передачі м'яча по периметру через борт на місці.

Опис: гравці розташовуються на 4-х точках. І виконують передачі по периметру квадрата через борт як показано на малюнку.

Варіанти виконання:

- а) передачі тільки кидком (тільки ударом);
- б) передачі виконувати в один дотик тільки кидком (тільки ударом);
- в) вправа виконується за годинниковою стрілкою (проти годинникової стрілки).

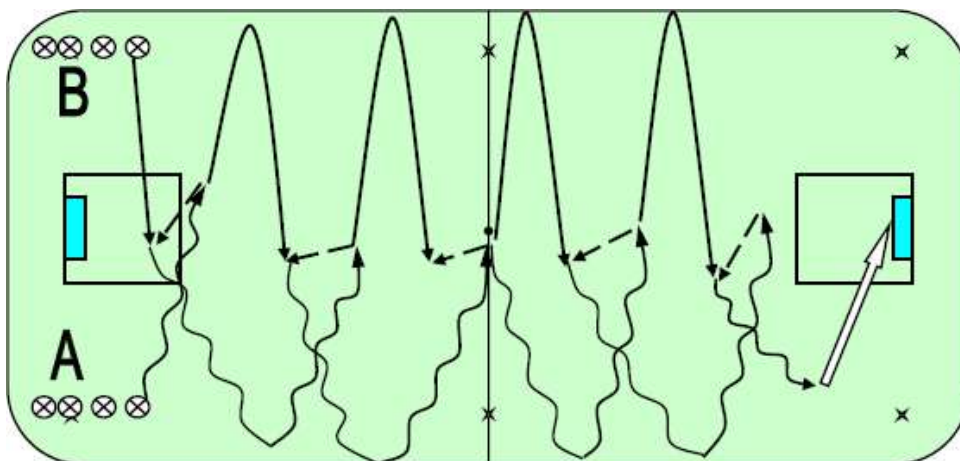


Вправа 9. Передачі «відкидкою» в парах у русі.

Опис: гравці діляться на 2 групи: А і В. М'ячі у гравців груп А. Гравець групи А починає веденням м'яча закривши корпусом у центр майданчика, гравець групи В так само рухається в центр майданчика, забігаючи за гравця з групи А. Як тільки вони перетнуться гравець із групи А виконує передачу «відкидкою» прибігшому за ним гравцеві із групи В, який приймає м'яч і рухається до борту і далі від борту рухається з веденням м'яча в центр майданчика, одночасно від іншого борту рухається гравець з групи А, який забігає за нього, щоб отримати передачу, і так далі. Дійшовши до протилежних воріт один із гравців, завершує атаку кидком або ударом по воротах. починає наступна пара. І потім у зворотному напрямку.

Варіанти виконання:

- а) передачі виконуються тільки закритою стороною пера;
- б) передачі виконуються тільки відкритою стороною пера.

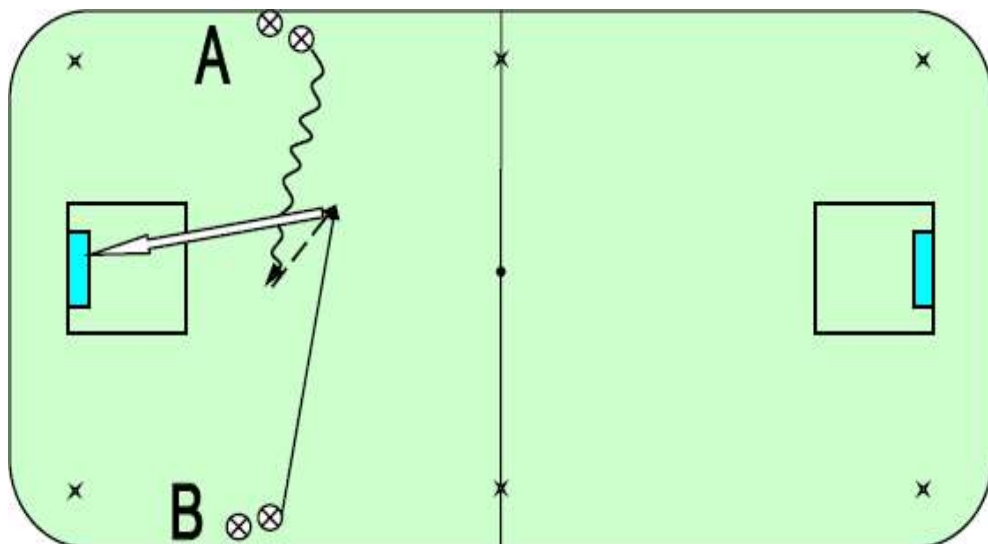


Вправа 10. Передачі «відкидкою» із подальшим кидком (ударом) по воротах.

Опис: гравці діляться на 2 групи А і В. Усі м'ячі у гравців групи А. Гравці цієї групи ведуть м'яч відкритою стороною пера ключки, закриваючи його корпусом. Одночасно з гравцем із групи починає рух без м'яча гравець групи В, забігаючи за нього. Як тільки гравці виконали схрещення (забігання) гравець групи А виконує передачу «відкидкою» гравцеві групи В. Гравець групи В прийнявши м'яч виконує кидок (удар) по воротах.

Варіанти виконання:

- а) вправа виконується без захисника;
- б) вправа виконується з пасивною участю захисника.



ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КИДКІВ

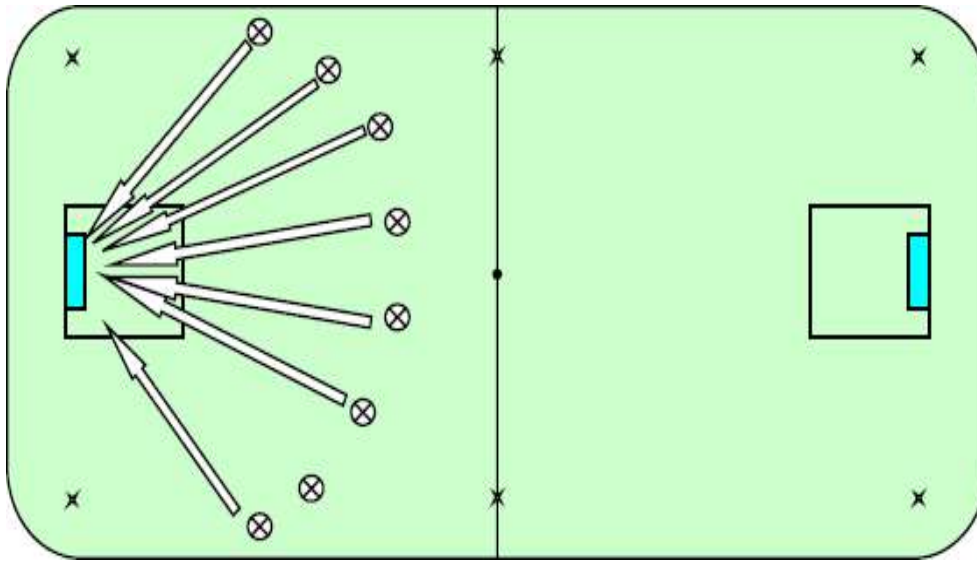
Вправа 1. Кидки з місця.

Опис: гравці розташовуються по радіусу перед воротами. По черзі виконують кидки по воротам з місця.

Варіанти виконання:

- а) кидки по воротам виконуються як з ліва направо, так і справа наліво;
- б) змітаючий прямий кидок;

- в) кистьовий прямий кидок;
- г) змітаючий кидок із розвороту.

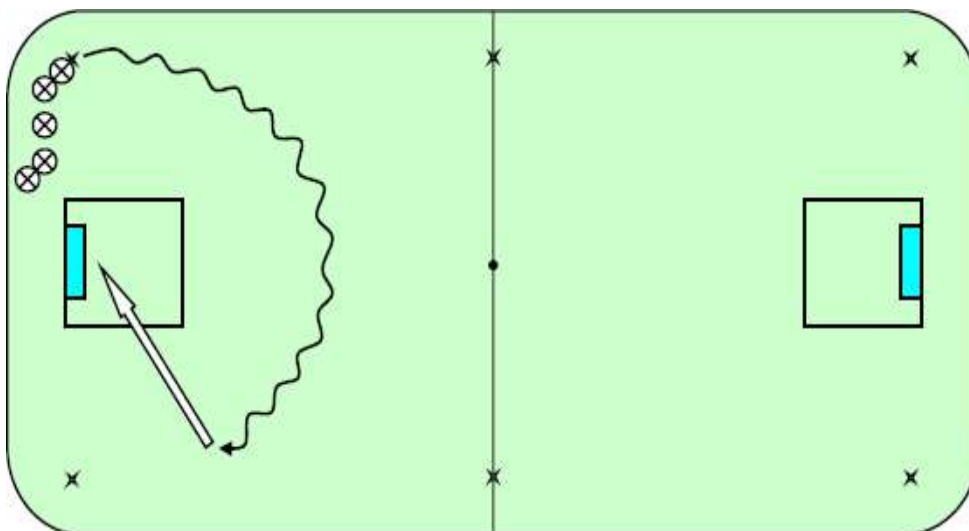


Вправа 2. Кидки по дузі.

Опис: гравці розташовуються за воротами. По черзі виконують ведення м'яча по дузі з кидком по воротам.

Варіанти виконання:

- а) вправа виконується з різних сторін;
- б) змітаючий кидок по дузі;
- в) кистьовий кидок по дузі.

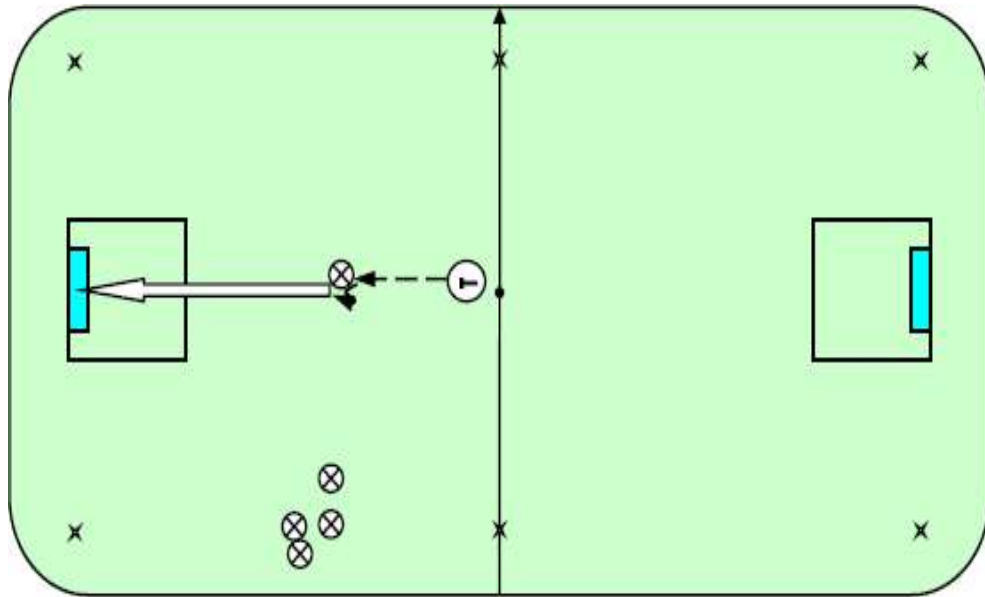


Вправа 3. Кидки з розвороту.

Опис: гравець розташовується спиною до воріт і обличчям до інструктора. Тренер виконує передачу гравцеві, той в свою чергу приймає м'яч і виконує кидок із розвороту. Гравці, які грають на ліву сторону, виконуючи кидок повертаються вправо, які грають на праву сторону – вліво.

Варіанти виконання:

- а) передачі виконує як тренер, так і самі гравці;
- б) розміщення (кут) відносно воріт змінюється.

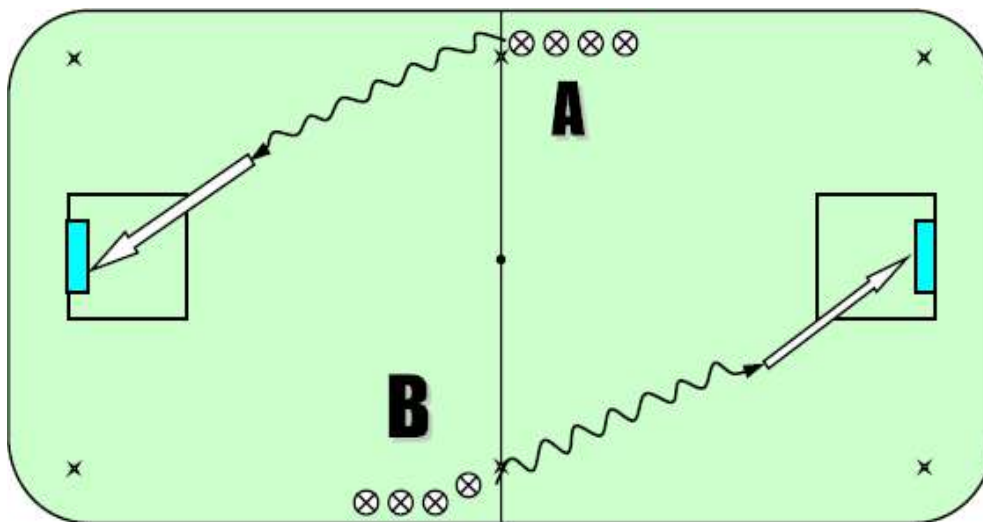


Вправа 4. Кидки по воротах після ведення м'яча.

Опис: вправа виконується з двох колон А і В. У кожного гравця м'яч. По черзі гравці рухаються до воріт з веденням м'яча і подальшим кидком по воротах. Кидок по воротах виконується приблизно з 5-10 метрів.

Варіанти виконання:

- а) кидки по воротах виконуються за годинниковою стрілкою (проти годинникової стрілки);
- б) замітають прямий кидок;
- в) кистьовий прямий кидок.

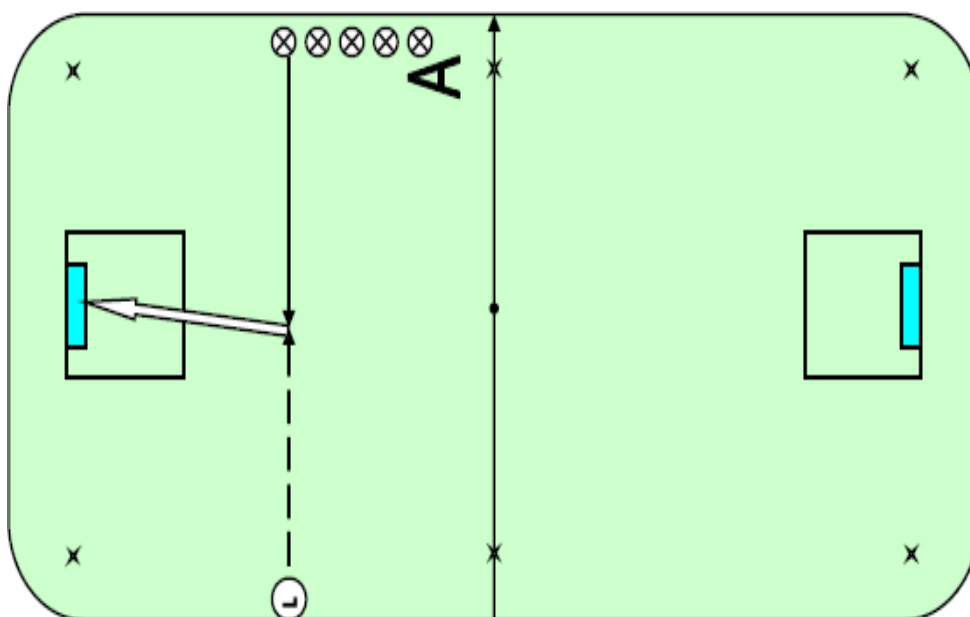


Вправа 5. Кидки по воротах із отриманих передач.

Опис: гравці розташовуються по всій ширині майданчика, як показано на малюнку. Усі м'ячі у «ліберо». Перший гравець, який стоїть у колоні, відкривається в центр для отримання передачі від «ліберо». Отримавши передачу, гравець виконує кидок по воротах.

Варіанти виконання:

- а) вправа виконується з обох сторін;
- б) кидок виконується змітаючим прямим кидком, кистьовим прямим кидком.

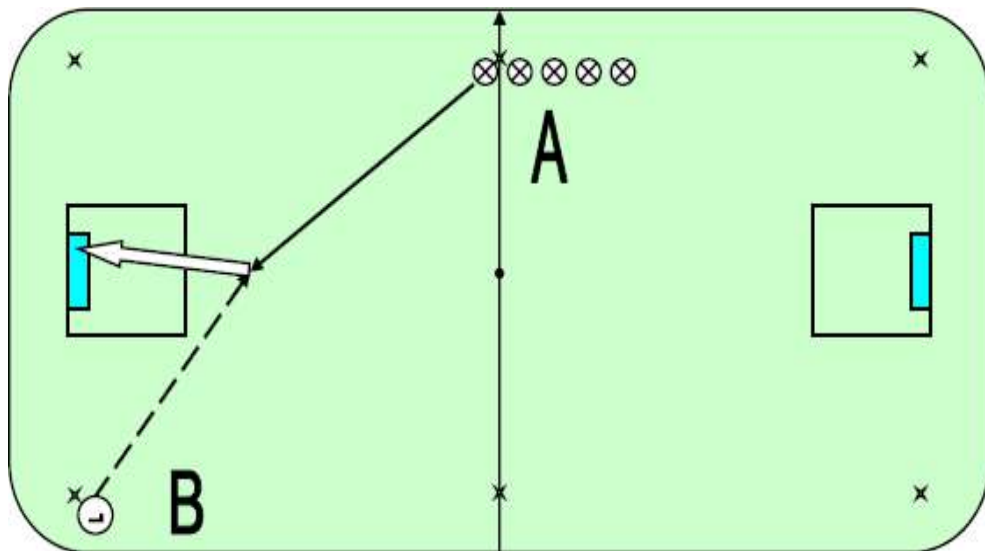


Вправа 6. Кидки по воротах із отриманих діагональних передач.

Опис: гравці розташовуються, як показано на малюнку. У групі А розташовуються всі гравці. У групі В гравець «ліберо». Усі м'ячі у «Ліберо». «Ліберо» виконує діагональну передачу на набігаючого гравця з групи В, який у свою чергу виконує кидок по воротам.

Варіанти виконання:

- а) вправа виконується з обох сторін;
- б) кидок виконується змітаючим прямим кидком, кистьовим прямим кидком, кидок по дузі.



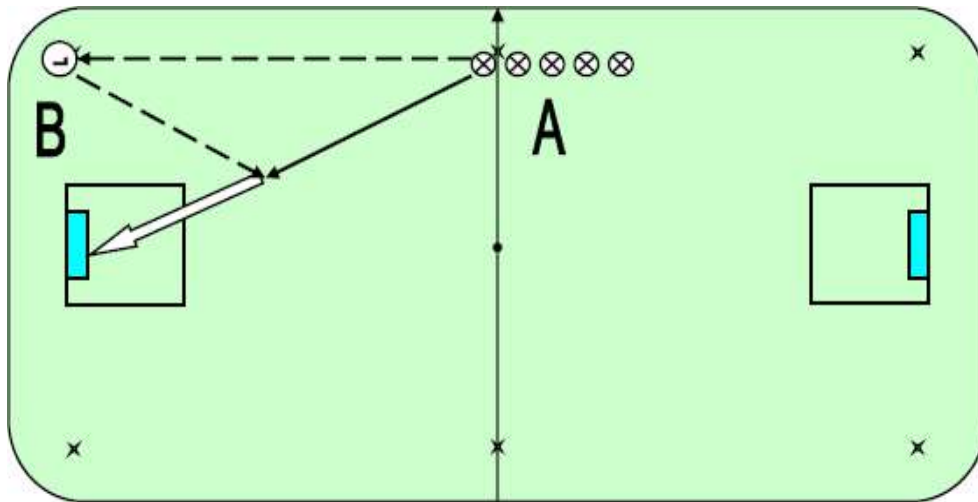
Вправа 7. Кидки по воротах після «стіночки».

Опис: гравці розташовуються, як показано на малюнку. У групі А розташовуються всі гравці. У групі В, гравець «ліберо». Усі м'ячі в групі А. Гравець з групи А віддає передачу вздовж борту на «ліберо», а сам відкривається на «п'яточку». «Ліберо» прийнявши м'яч, віддає передачу відкривається гравцеві з групи А. Гравець з групи А виконує завершення атаки.

Варіанти виконання:

- а) вправа виконується з обох сторін;

- б) кидок виконується змітаючим прямим кидком, кистьовим прямим кидком, кидок по дузі;
в) передачі виконуються як по прямій, так і через борт.

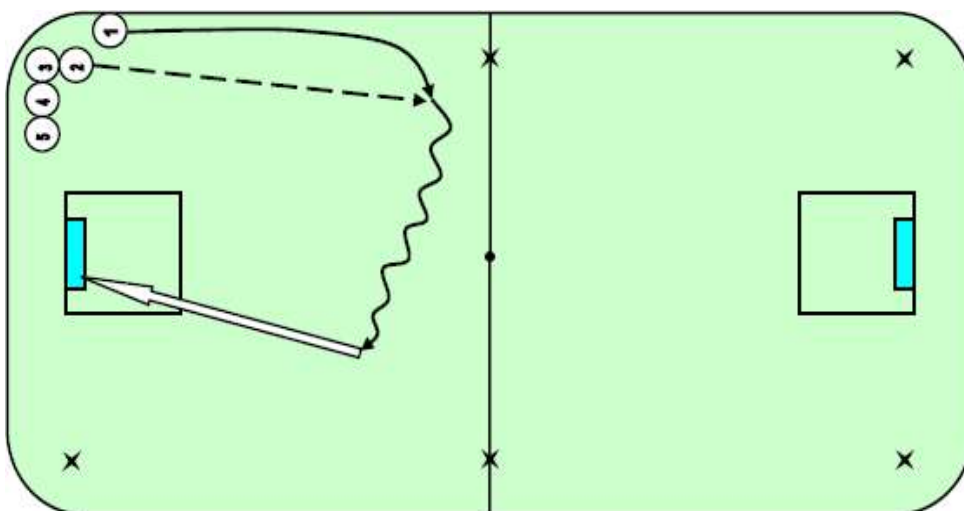


Вправа 8. Змітаючий кидок по дузі після передачі.

Опис: гравці розташовуються в одній групі, як показано на малюнку. Перший гравець без м'яча починає рух, у цей момент другий гравець віддає йому передачу на хід. Гравець 1 приймає м'яч рухається по дузі з веденням м'яча і виконує кидок по воротах. Виконавши, стає в кінець групи. Як тільки гравець 2 віддав передачу на гравця 1, він сам починає рух без м'яча і приймає передачу від гравця 3 і так далі.

Варіанти виконання:

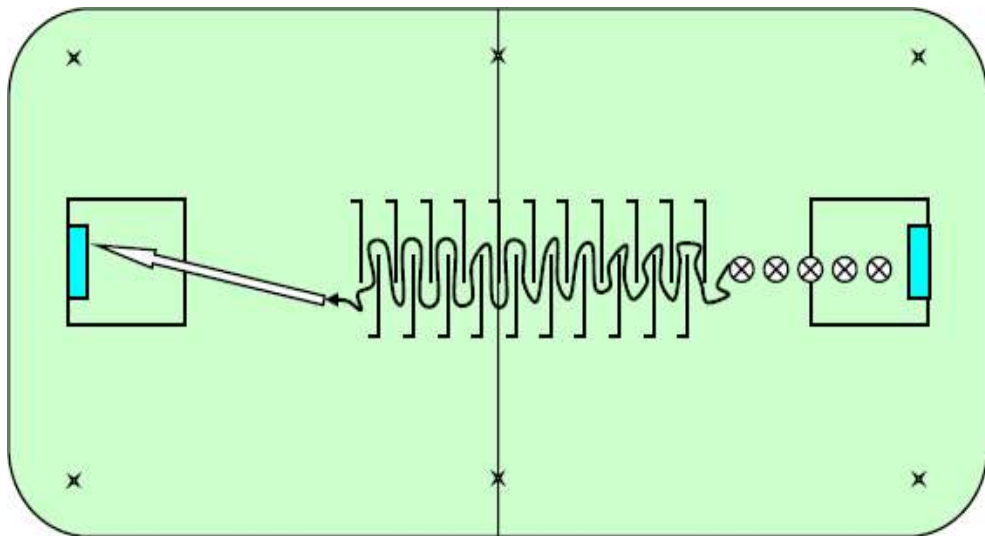
- а) вправа виконується з обох сторін.



ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ОБІГРАВАННЯ Й ОБВЕДЕННЯ

Вправа 1. «Дриблінг».

Опис: гравці розташовуються в одній групі. Перед ними кладуться ключки, як показано на малюнку. Усі по черзі виконують дриблінг, виконують кидок по воротах і повертаються назад в групу. Вправа використовується для підготовки кистей рук до навчання обведення.



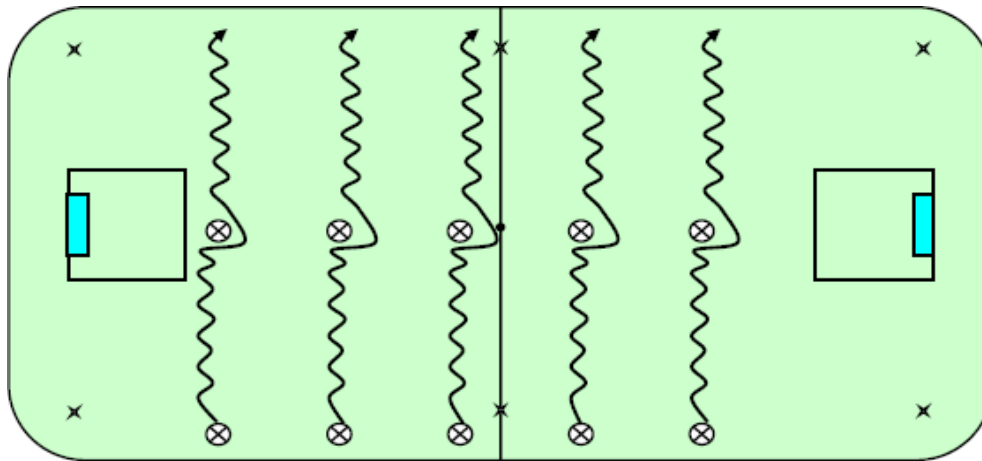
Вправа 2. Обведення «помилкова передача» в парах.

Опис: гравці діляться на пари. У кожній парі один гравець – нападник, другий – захисник. Останній стає без м'яча в центрі майданчика, нападаючий – біля стіни з м'ячем і починає рухатися на гравця, який захищається, м'яч лежить на відкритій стороні пера. Нападаючий ніби направляє м'яч супернику, але при зближенні нападник переводить м'яч на закриту сторону пера і рухається далі, ведучи м'яч на закритій стороні пера. Потім гравці міняються.

Варіанти виконання:

- а) вправа виконується повільно без активного опору партнера;
- б) вправа виконується на високій швидкості без опору партнера;

в) вправа виконується з опором партнера.

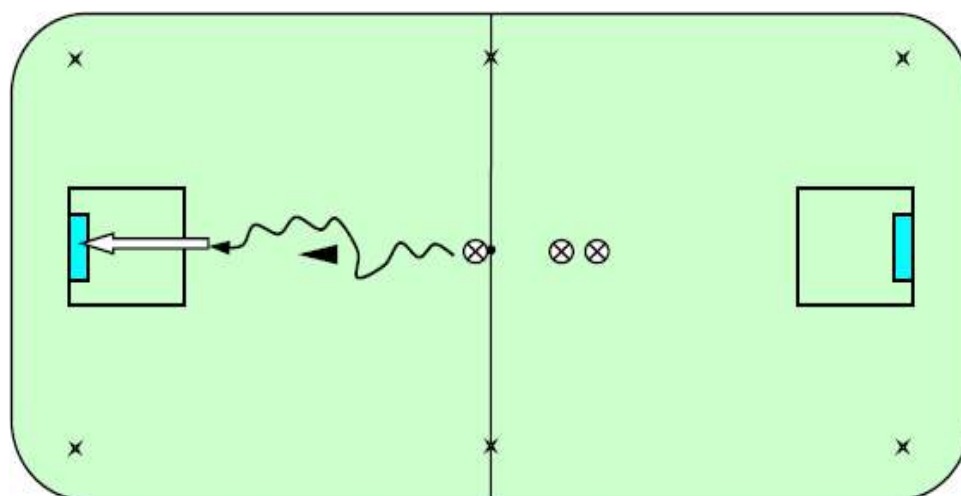


Вправа 3. Обведення «помилкова передача» з подальшим кидком по воротах.

Опис: усі гравці розташовуються в центрі майданчика у кожного м'яч. По черзі починають ведення м'яча в напрямку фішки, тримаючи м'яч на відкритій стороні пера, ніби показуючи, що будуть робити передачу, в момент зближення з фішкою ведуть м'яч у протилежну сторону, перекладаючи його на закриту сторону пера, далі знову перекладання м'яча на відкриту сторону пера і виконується кидок по воротах.

Варіанти виконання:

- а) вправа виконується повільно;
- б) вправа виконується на високій швидкості;
- в) замість фішки стає партнер.

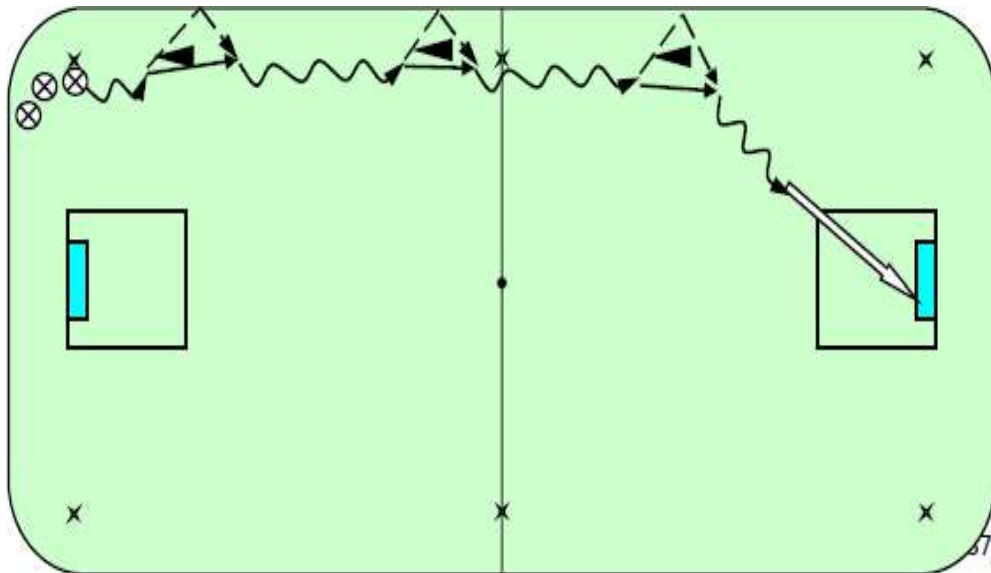


Вправа 4. Обігравання з передачею м'яча через борт.

Опис: гравці розташовуються в одному з кутів майданчика, у кожного м'яч. Уздовж борту розташовуються фішки. Перший гравець починає ведення м'яча на фішки, при зближенні з нею він виконує передачу м'яча через борт, сам виконує прискорення і приймає м'яч за фішкою. Так само обіграє наступні фішки. Після обігравання останньої фішки, гравець приймає м'яч і виконує кидок по воротах. Гравці, що грають на праву сторону, виконують те ж саме вправу по іншому борту.

Варіанти виконання:

- а) обігравання фішок;
- б) замість фішок ставлять гравців.

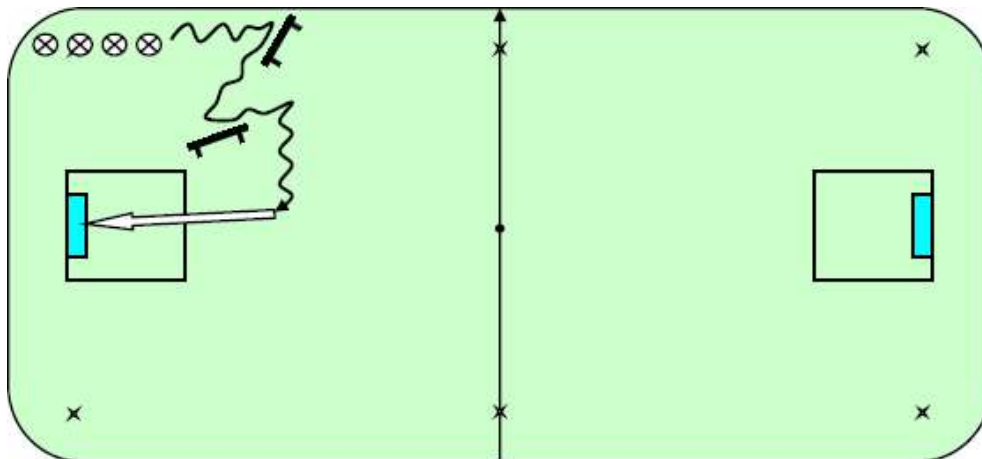


Вправа 5. Обігравання по дузі з подальшим кидком по дузі.

Опис: гравці розташовуються в одному з кутів майданчика. У кожного м'яч. Перший гравець у колоні починає ведення м'яча в напрямку до лавки, при зближенні з лавкою веде м'яч у протилежну сторону (вправо), потім ще раз веде м'яч (вліво), далі рухається по дузі, з веденням м'яча закривши корпусом, і виконує змітаючий кидок по дузі.

Варіанти виконання:

а) вправа виконується з двох сторін: зліва гравці, що грають на ліву сторону, ведуть м'яч спочатку на «відкритій» стороні пера, які відіграють на праву сторону на «закритій».



Для технічно правильного виконання флорболіст повинен займати певне положення (стійку), з якої йому буде зручно виконувати ігрові прийоми і бачити навколишнє оточення.

4.3. Планування змісту і засобів занять з флорболу

Фізичне виховання традиційно розглядається лише як засіб оптимізації фізичного стану людини, але не інтелектуального і соціально-психологічного розвитку, що значно обмежує можливості цілісного формування особистості. Недостатнє розуміння механізмів реалізації одночасного вирішення завдань фізичного, розумового і духовного вдосконалення зумовлює використання стандартного набору засобів фізичного виховання та обмежений характер їх реалізації.

Флорбол – спортивна гра, в основі якої лежить висока майстерність гравців, їх імпровізація, вміння до кінця боротися за перемогу. Велика перевага флорболу в його командному характері, розвивальному вмінні підкоряти особисті інтереси інтересам колективу. Водночас кожен гравець може позмагатися із суперником у швидкості, силі, спритності, витривалості, завдяки чому більшість флорболістів вирізняються сміливістю, вмінням

переборювати труднощі як на спортивному майданчику, так і в буденному житті. Важливим у навчанні дітей 8-10 років елементам гри у флорбол – визначення раціональної послідовності вивчення спеціальних засобів фізичної культури для відпрацювання техніки гри у відповідності до їхніх рухових умінь і навичок. Для флорболу необхідний спеціальний спортивний інвентар – м'яч і ключка.

Вага м'яча становила 23 г, круглої форми та діаметром 72 мм і 26 симетрично розміщених отворів діаметром 10 мм (рис. 4.2).

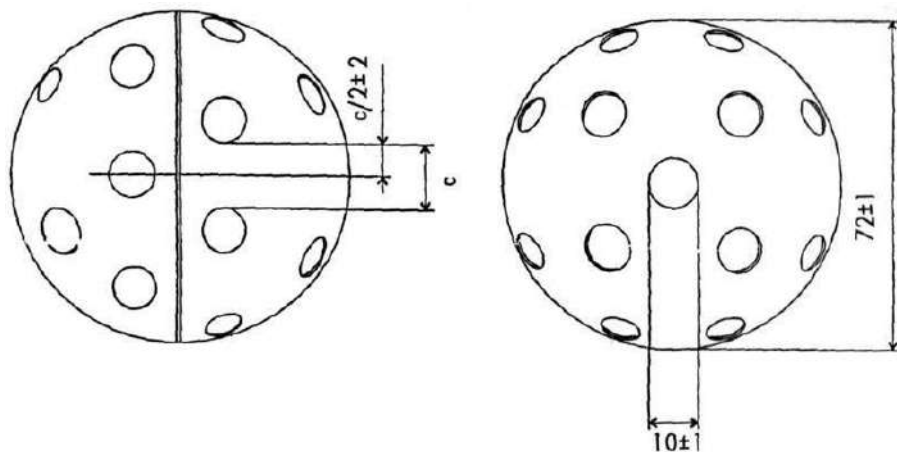


Рис. 4.2. Флорбольний м'яч

М'яч виготовлений із пластику. Для гри дітям 8-10 років пропонували різнокольорові м'ячі, зацікавлюючи їх цим і сприяючи емоційному піднесенню дітей старшого дошкільного віку.

Для дорослих вага ключки не повинна перевищувати 380 г. Довжина ручки ключки не повинна перевищувати 950 мм. Ручка ключки повинна мати позначку «офіційної лінії захоплення»; «лінію захоплення» наноситься в 240 мм від нижнього краю ручки, має ширину 10 мм. Будь-які зміни ручки заборонені, окрім укорочення. Ручку ключки можна обмотувати вище «лінії захоплення», але не закриваючи її. Крива вигину гака не повинна перевищувати 300 мм від найвищої точки вигину гака при положенні ключки на рівній горизонтальній поверхні (рис. 4.3).

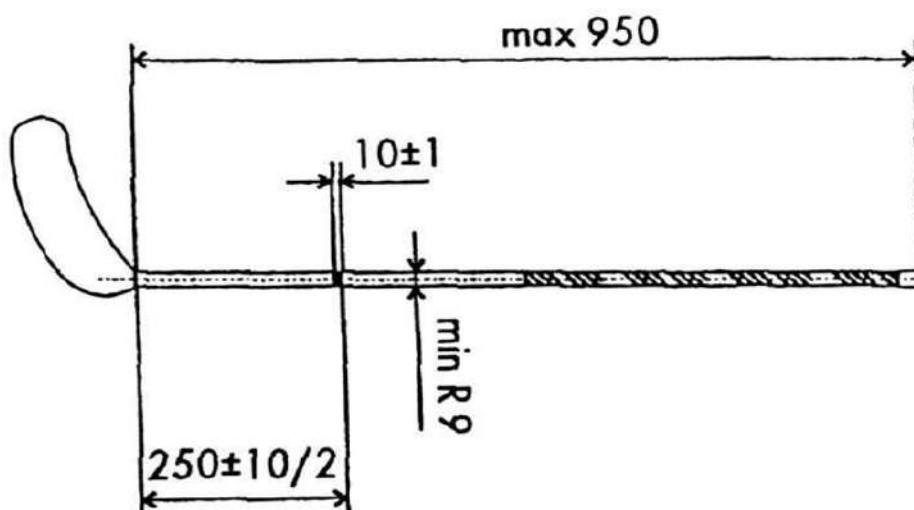


Рис. 4.3. Ключка

Розміри ключки необхідно адаптувати до вікової групи 8-10 років. Вага ключки становить 250 г, довжина ручки була 750 мм. Матеріал, із якого вона виготовлена пластик. Держак (ручка) ключки має на кінці закруглений ковпачок. Крива вигину така не перевищувала 250 мм відповідно.

Специфікою флорболу є екіпірування гравців. Польові гравці однієї команди повинні бути одягнені у спортивну форму, що складається з футболок, шортів, гетрів однакового кольору (окрім сірого). При цьому гетри повинні бути до колін. Усі футболки повинні бути пронумеровані різними номерами, чітко помітними арабськими цифрами на грудях і на спині. Номер на спині – не менше 200 мм висотою, на грудях – не менше 70 мм. Взуття гравців повинне бути спортивної моделі для приміщень. У флорболі є особливості екіпіровки воротаря, які повинні носити спеціальні светри і довгі штани. Воротар повинен носити шолом із захисною маскою. Шолом-маска використовується тільки на ігровому майданчику під час матчу. Воротар може використовувати будь-якого роду захисне спорядження, але воно не повинно закривати простір воріт.

Стандартне ігрове поле повинне бути прямокутної форми, мати розміри 40x20 м і спеціальні розмітки (рис. 4.4).

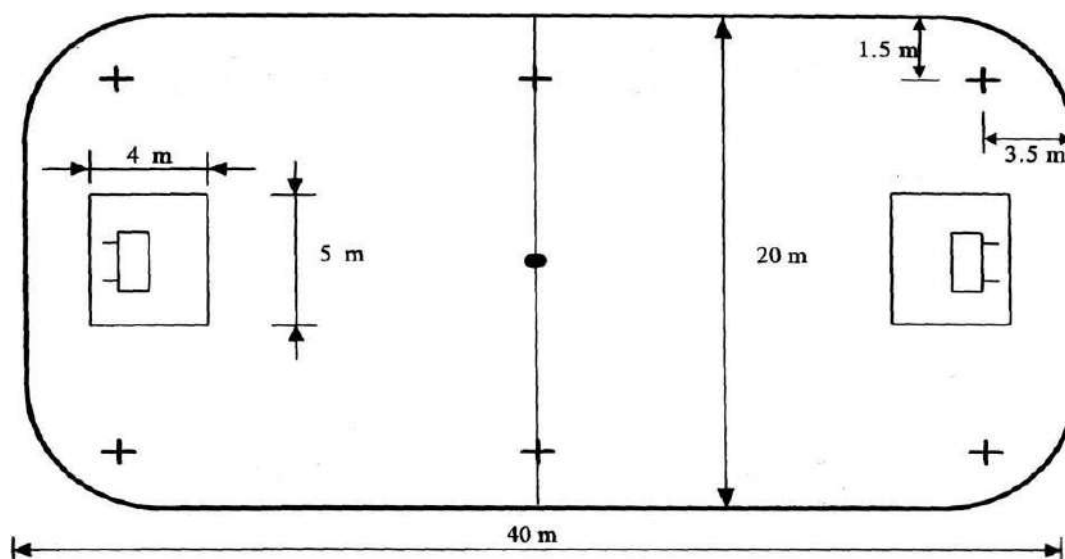


Рис. 4.4. Розмітки ігрового поля

Стандартні розмітки ігрового поля:

1. Усі лінії розмітки мають ширину 4-5 см і яскраво забарвлені.

2. Центральна лінія ділить поле на дві рівні половини, в середині її наноситься точка вкидання (діаметр 10 см).

3. Штрафний майданчик має розміри: 4x5 м, і повинен бути розмічений на відстані 2,85 м від лицьового бортика.

4. Воротарський майданчик довжиною 1 м і шириною 2,5 м розмічається в штрафному майданчику так, щоб задня лінія воротарського майданчика проходила в 0,65 м від лінії штрафного майданчика. Задня лінія воротарського майданчика є лінією воріт або «лінією гола». Розмітка для стійок воріт виконується короткими лініями («вусиками») від воротарського майданчика в сторону лицьового бортика, відстань між «вусиками» – 1,6 м.

5. Місця вкидання позначаються хрестами на центральній лінії і на уявному продовженні лінії воріт в 1,5 м від бічних бортиків.

6. Зони заміни шириною 10 м розмічаються на одній із довгих сторін поля (крім випадків, спеціально обумовлених регламентом).

Стандартні розміри воріт: 1600x1150x400x650 мм (рис. 4.5), у нас були значно меншими 1000x800x200x300 мм відповідно по ширині, висоті, глибині на верхньому і нижньому рівнях, за винятком розмірів перекладин і стійок, діаметр яких 32 мм. Усі кути воріт і були закруглені. Ворота були пофарбовані в червоний колір. До воріт була прикріплена сітка, що покривала верхню площину воріт.

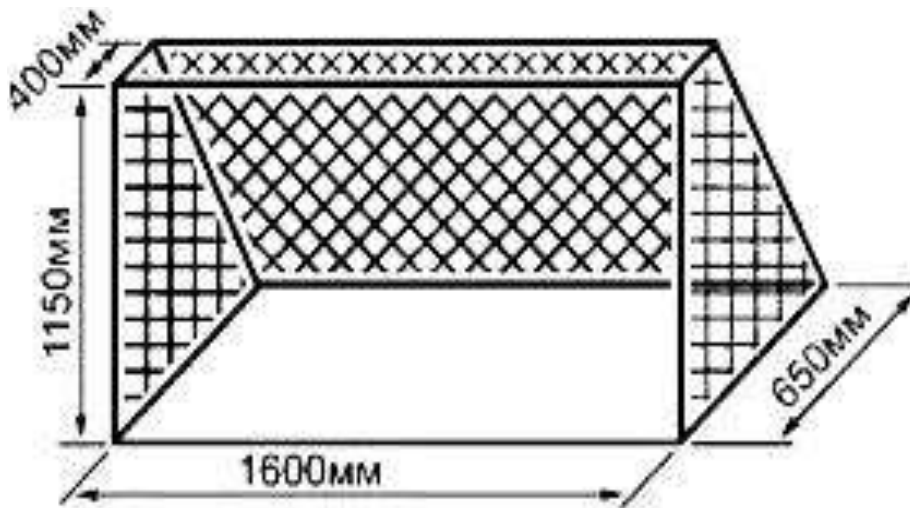


Рис. 4.5. Розміри воріт

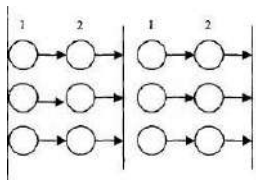
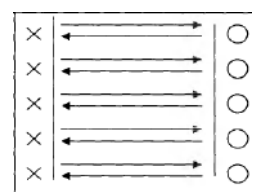
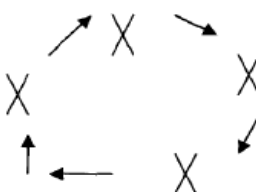
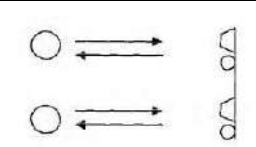
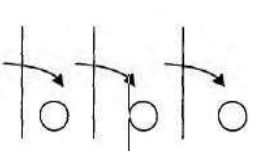
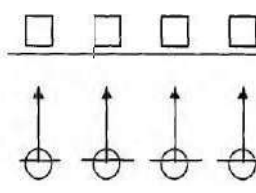
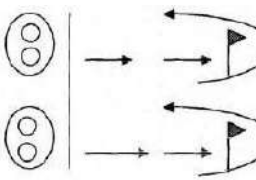
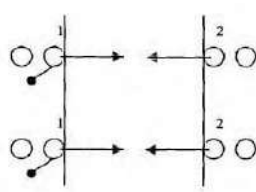
Основний час матчу становить 3 періоди по 20 хвилин кожен, із двома перервами по 10 хвилин, під час яких команди міняються сторонами ігрового майданчика. Можна використовували ігрові міні-матчі, що складаються із 2 періодів по 5 хв., із однією 5-ти хвилинною перервою.

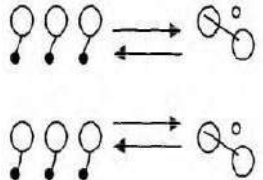
Зміст занять із флорболу включає три взаємопов'язані частини: вступну, основну, заключну. Вступна частина заняття варіюється в залежності від вмісту фізичних вправ в основній частині заняття. У цій частині заняття проводиться розминка з метою підготовки організму дитини до більш інтенсивної фізичної роботи в основній частині. Важливим завданням першої частини заняття є розвиток інтересу у дітей до виконання спортивних рухів у подальшому і зосередження їх уваги на правильності техніки виконання спеціальних фізичних вправ. У цю частину заняття включають вправи, що підводили до вивчення рухів в основній

частині заняття. Вступна частина триває близько 8-10 хв. У вступній частині також пропонують знайомі для дітей загальнорозвивальні вправи, різні види бігу, рухливі ігри, що не потребували багато часу на пояснення та перегрупування. Завдання основної частини полягає у навчанні дітей спеціальним фізичним вправам, що необхідні для гри у флорбол. Як правило, ознайомлення дітей із новим матеріалом, потім – повторення і закріплення вже відомого матеріалу та продовження вдосконалення набутих рухових навичок. До змісту основної частини заняття входять спеціальні фізичні вправи, ігри, естафети тощо. Краще поєднувати більш інтенсивні вправи з менш інтенсивними, що забезпечує оптимальний рівень фізичного та розумового навантаження на організм дитини. Спеціальні фізичні вправи підбираються за рівнем енергозатрат і швидкістю виконання рухів, що сприяє розвитку фізичних якостей та підвищенню функціонального стану організму. Тривалість основної частини заняття становить 20-30 хв. В основній частині заняття із флорболу діти, зазвичай, захоплюються і поведуться дуже емоційно, тому у заключній частині заняття необхідним є зниження загального збудження організму і приведення його у відносний спокій. Потрібно стежити за самопочуттям дітей, щоб фізичне навантаження на організм не перевищувало його можливості. При цьому пульс дитини знижується і наближається до норми. У цю частину заняття включають ходьбу в поєднанні з дихальними вправами, вправи на релаксацію, дихальні вправи. Протипоказані були фізичні вправи із тривалими статичними положеннями тіла. Тривалість заключної частини занять – 5-7 хв.

Зміст занять із флорболу в *підготовчому етапі* для дітей 5-6 років подано у *таблиці 4.2*.

Таблиця 4.2 – Зміст занять із флорболу на підготовчому етапі

Зміст навчання	Організація дітей	Кількість занять
1. «Наздожени пару». Біг парами: одні учасники тікають, інші – наздоганяють і навпаки.		1-4
2. «Візьми швидко». За командою учасники, які стоять у шерензі, швидко біжать в інший кінець майданчика, беруть флорбольний м'яч і повертаються назад.		5-8
3. «Хто без ключки» (естафета-атракціон). Учасники біжать по колу, за сигналом беруть ключку. Кількість ключок на одну менше, ніж учасників.		1-4
4. «Поміняти місця». Учасники біжать до кошика з мячами, швидко перекладають м'яч в обруч, повертаються назад.		1-4
5. «Пострибайчики». Учасники стрибають через ключки, що лежать на відстані 1 м одна від одної.		1-4
6. «Снайпери». Метання м'ячів у горизонтальну ціль.		5-8
7. «Біг удвох у обручі». Учасники біжать удвох у обручі, оббігають кеглю, повертаються назад.		1-4
8. «Поміняйся стороною». Учасники стоять один напроти одного на відстані 10 м, у руках одного із них м'яч, необхідно добігти до протилежної сторони, передати другому учаснику гри м'яч, стати в кінець колони.		5-8

9. «Штангісти». Необхідно добігти до гравця з палкою, повісити на палку обруч, повернутися назад.		1-4
---	--	-----

Усі спеціальні фізичні вправи на розучування елементів гри у флорбол виконуються з інвентарем (м'ячами і ключками). Вони сприяють розвитку не лише великих, а й дрібних м'язів, збільшують рухливість суглобів фаланг та кисті, що важливо для розвитку дрібної моторики. Спеціальні фізичні вправи укріплюють м'язи, що утримують хребет і сприяють формуванню правильної постави. Разом із впливом на формування опорно-рухового апарату (ОРА) спеціальні фізичні вправи є дієвим засобом розвитку органів дихання, зміцнення діафрагми, міжреберних м'язів, м'язів черевного пресу, – це все сприяє збільшенню життєвої ємкості легень (ЖЄЛ).

Ритмічність рухів дозволяє формувати навички раціонального дихання, регулювати силу і тривалість вдиху і видиху, поєднувати ритм і частоту дихання зі структурою фізичного руху. Навчання дій із м'ячем тренують вестибулярний апарат, сприяють удосконаленню рухової реакції дітей, точності відтворення рухів в часі та просторі. Спеціально підібрані ігрові фізичні вправи сприяють правильному засвоєнню техніки виконання.

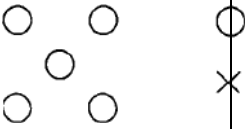
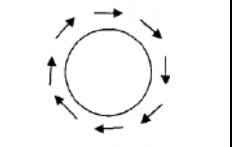
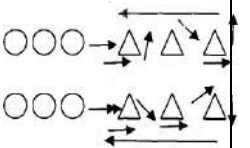
Безперечна перевага ігрової вправи при розучування гри у флорбол є й у тому, що в ній більш чітко виступали завдання прямого навчання і вона може використовуватися як на етапі розучування рухової дії, так і на етапі закріплення і вдосконалення рухових навичок. Варто також зазначити, що ігровий характер вправ знімає напруження, що виникає в процесі виконання рухів, сприяє більш старанному їх виконанню, приваблює дітей і викликає позитивні емоції. А на основі позитивних емоцій умовно-рефлекторні зв'язки, що лежать в основі оволодіння

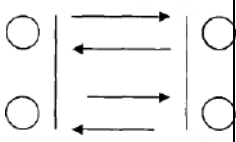
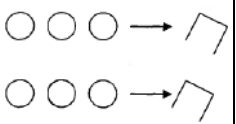
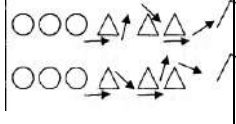
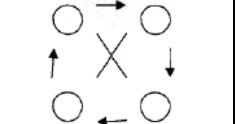
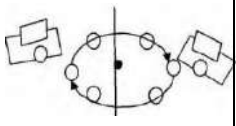
дітьми руховими діями, утворюються значно легше та швидше. Це свідчить про те, що завдяки застосуванню ігрових вправ, процес фізичного виховання на заняттях флорболу стає привабливим, радісним, сприяє швидкому засвоєнню навчального змісту занять, дає змогу послабити негативний вплив на прояви таких вікових особливостей дітей, як мимовільність усіх психічних процесів, нестійкість уваги, швидка втомлюваність.

Під час ігрових вправ уявна ситуація, імітація дій та ігровий образ сприяють створенню мотиваційної готовності спортсменів до навчання елементів спортивної гри у флорбол. Формування інтересу забезпечує успішність засвоєння вимог до якості виконання рухових дій, стимулює до підвищення активності (рухової, емоційної, мовленнєвої та інтелектуальної), яку продовжують розвивати і переходити на наступний етап – формування навичок, завдяки програванню деяких ігрових моментів спортивної гри у флорбол.

Зміст занять із флорболу в *основному етапі* подано у таблиці 4.3.

Таблиця 4.3 – Зміст занять із флорболу в основному етапі

Зміст навчання	Організація дітей	Кількість занять
1. «Стоп». Біг у розтіч. За сигналом діти повинні зупинитися і прийняти стійку флорболіста.		1-4
2. «Ведення м'яча на місці».		1-4
3. «Ведення м'яча у русі по колу». Ведення м'яча по колу (кроком, бігом, спиною вперед).		1-4
4. «Поспішай, але не збий». Ведення м'яча ключкою між предметами.		5-8

5. «Передай м'яч». Передача м'яча ключкою один одному і зупинка його ключкою.		5-8
6. «Збий кеглю». Кидки м'яча в кеглю.		1-4
7. «Забий у ворота». Удар по м'ячу з місця.		5-8
8. «Попади з подачі». Удар по м'ячу з подачі.		5-8
9. «Зажени у ворота». Удар по м'ячу після ведення.		1-4
10. «Гра з м'ячем у колі».		1-4
11. «Не пропусти м'яч».		1-4

Засоби спортивної гри у флорбол дають можливість гравцям оволодіти різноманітними, доволі складними видами дій, а також проявити самостійність, активність та творчість. Засоби спортивної гри, за відповідної організації їх проведення, сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність вихованців. Їм часто доводиться швидко перебігати на інше місце ігрового майданчика, щоб встигнути заволодіти м'ячем або протидіяти оволодінню м'ячем суперником тощо. Рухові дії з м'ячами, ключками сприяють розвитку в дітей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості рухів. Оскільки дітям часто доводиться співпрацювати парами, передаючи м'яч партнеру або забивати його у ворота, що були розташовані на певній відстані, тому розвивалися такі фізичні якості, як

спритність, швидкість, сила. Розучування спеціальних фізичних вправ сприяє розвитку вміння ловити, тримати, відбивати й передавати м'ячі, а також розраховувати напрямок кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі. Флорболу удосконалює діяльність основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), поліпшує загальний фізичний розвиток, функціональний стан, фізичну підготовленість дітей. На нашу думку, засоби спортивної гри у флорбол виступають одним із основних засобів і методів фізичного виховання, сприяють ефективному вирішенню оздоровчих, освітніх та розвивальних завдань. Такі заняття сприяють вихованню позитивних морально-вольових якостей, створювали сприятливі умови для виховання товариських відносин у колективі, вчили допомагати іншим; виховують витримку, самостійність, організованість, наполегливість, ініціативність; формували інтерес та позитивне ставлення до активної фізичної діяльності, бажання досягати певних успіхів, долати перешкоди, особисті труднощі (емоційно-ціннісну активність).

Фізкультурно-оздоровча спрямованість таких занять забезпечується великою різноманітністю рухових дій, сприяючи гармонійному розвитку організму учнівської молоді. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження активізують захисні сили організму, підвищуючи його резервні й адаптаційні можливості. У процесі занять розвивається увага тому, що гра вимагає точного виконання технічних прийомів. Таким чином, при навчанні спортсменів засобам спортивної гри у флорбол, формується інтерес до фізичної культури, а також потреба до самостійних занять. Доцільним є виконання спеціальних фізичних вправ, розучування ігрових елементів флорболу та програвання змагань за спрощеними правилами. При організації таких спортивних занять необхідно враховувати вікові особливості дітей, фізичний розвиток та фізичну підготовленість тощо.

Для підтримуючого етапу важливим є навчання дітей підпорядковувати рухи своїм думкам, формувати тактику мислення під час гри у флорбол, оскільки без нього неможливе проведення змагань між гравцями. Доречно використовувати такі заходи: фізкультурні дозвілля, фізкультурно-спортивні свята, ігри-змагання, де пропонують виконувати технічно освоєні елементи ведення гри флорбол.

Фізкультурні дозвілля можна організовувати не тільки в приміщенні, але і на свіжому повітрі.

4.4. Організаційно-методичні умови занять з флорболу

Науковці зазначають, що створення розвивального середовища під час фізичної культури сприяє задоволенню різноманітних інтересів та потреб школярів, забезпеченню можливості особистісного розвитку кожної дитини. Ефективно організовані заняття можуть реалізувати маркетингову складову надання освітніх послуг, оскільки є кроком до підвищення рівня закладу, умовою вдосконалення професіоналізму педагогів, поштовхом до творчого пошуку педагогічними колективами нових засобів розвитку і виховання школярів. Серед новітніх засобів розвитку і виховання молодших школярів доцільно використовувати засоби спортивної гри у флорбол. Для реалізації технічної підготовки учнівської молоді необхідно використовувати методи для формування теоретичних знань; оволодіння руховими вміннями і навичками та розвитку фізичних якостей.

Методи, спрямовані на здобуття знань (нової інформації) – провідні компоненти змісту фізичної освіти особистості, передбачають усну передачу та засвоєння інформації. Усне викладання здійснювалося у вигляді розповіді, бесіди, пояснення, опису та інших форм мовленого впливу.

Різновидами пояснення виступають:

– супроводжувальні – лаконічні коментарі та зауваження, якими користувалися під час виконання дітьми вправи з метою спрямування та поглиблення сприйняття, виправлення тих чи інших сторонніх рухів;

– інструктування – точне, містке словесне пояснення дій, що вивчалися, навчальних завдань, вправ, правил їх виконання і т. д.

Для створення загальної картини майбутніх рухових дій або окремих їхніх сторін застосовують метод самопроговорювання. Суть його полягає в тому, що перед виконанням діти навмисно у думках відтворювали техніку виконання цих вправ, супроводжуючи уявне виконання дій проговорюванням елементів, рухів, які потрібно виконати, спочатку Вголос, а потім «сам до себе».

Виконання дій у думках отримало назву ідеомоторного тренування. Виконання у думках фізичних вправ сприяє швидкому відновленню і навіть удосконаленню рухових навичок.

Методи словесного саморегулювання – методи і прийоми, засновані на застосуванні внутрішнього мовлення при виконанні дій. На практиці здійснювався за допомогою самонаказів, самопереконань, самонавіювань та ін. Ці методи дозволили отримати повніші та достовірніші знання про правила та особливості гри у флорбол, умови проведення змагань, можливості ефективного використання того або іншого технічного прийому в цих умовах.

Методи виконання вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками поділяються на методи розчленованої та цілісної вправи.

Методи розчленованого навчання передбачають розподіл вправи на частини з послідовним по мірі засвоєння їхнім об'єднанням у цілісну дію. Цей метод застосовується при необхідності забезпечити швидкий успіх у навчанні, щоб підтримати зацікавленість до навчальної діяльності у роботі з дітьми, допомогти сформувати впевненість у своїх силах.

Методи виконання вправи в цілому засновуються на тому, що із самого початку рухи засвоюються дітьми у складі цілісної структури, типової для цієї дії. Вони використовувались переважно в таких випадках: розучування більш простих вправ; вивчення деяких складних дій, що з методичної точки зору недоцільно вивчати по частинах; закріплення та вдосконалення рухових умінь і навичок.

Методи повторення вправ, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей. В їхній основі лежить певний порядок поєднання і регулювання навантаження у процесі відтворення вправи. Сутність методу залежить від обраного способу регулювання і дозування кожного із параметрів навантаження: інтенсивності діяльності, кількості повторень вправ, інтервалів і характеру відпочинку.

Рівномірний метод застосовується при виконанні фізичних вправ безперервно з відносно постійною інтенсивністю.

Перемінний метод необхідний для послідовного варіювання навантаження під час безперервного виконання вправи, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів і т. д.

Повторний метод використовується для багаторазового повторення вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення роботоздатності. Застосування цього методу забезпечує дію на організм не тільки під час виконання вправи, а також завдяки підсумовуванню стомлення організму спортсмена від кожного повторення завдання. Завдання, що вирішуються повторним методом: розвиток сили, швидкісних і швидкісно-силових можливостей, вироблення необхідного змагального темпу і ритму; стабілізація техніки рухів на високій швидкості, психічна стійкість.

Інтервальний метод базується на багаторазовому повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Метод є велике тренувальне значення за рахунок зміни інтервалів відпочинку.

Оснoву ігрового методу становить підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до задач роботи. У ньому передбачається досягнення визначеної мети багатьма дозволеними способам, в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ситуації. За його допомогою вирішуються різні завдання: розвиток координаційних здібностей, швидкості, сили, витривалості, виховання сміливості, рішучості, винахідливості, ініціативи, самостійності, тактичного мислення, вдосконалення рухових умінь і навичок. Цей метод характеризується наявністю взаємної обумовленості поведінки тих, хто займається, емоційністю, що сприяє вихованню моральних рис особистості: колективізму, товариськості, свідомої дисципліни і т. д.

Змагальний метод для роботи є необхідний для стимулювання інтересу та активізації діяльності спортсменів із установкою на перемогу або досягнення високого результату у будь-якій фізичній вправі при дотримуванні правил змагань. Цей метод застосовується для виховання фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення техніко-тактичних умінь і навичок, а також здібностей раціонально використовувати їх в ускладнених умовах. Він проводився в елементарних формах.

Під час технічної підготовки молодших школярів у флорболі доцільно використовувати такі методи організації: *коловий, груповий, фронтальний методи тренування.*

Серед різних методів розвитку фізичних якостей при проведенні занять із використанням флорболу приділяють увагу *методу колового тренування.* На заняттях із застосуванням колового методу надається можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання. Суворо регламентована кількість вправ, що виконується під час колового тренування, дозволяє об'єктивно оцінити працездатність дітей під час занять. Оснoву такого тренування складає поточне, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку спритності, сили, швидкості, витривалості.

Груповий метод використовується з метою підвищення самостійності спортсменів. Під час організації занять цим методом діти розподіляються на групи, кожна з яких виконує різні вправи. Цей метод використовується в основній частині заняття та надає можливість більш ущільнити заняття та забезпечити різнобічний вплив на організм дітей. Під час використання групового методу допомога надається тим дітям, які вивчали нову вправу, або вправа була технічно складною і потребувала страхування.

Особливістю застосування *фронтального методу* організації та проведення занять полягає в тому, що всі спортсмени одночасно залучаються до виконання поставлених завдань. Під час ознайомлення спортсменів із новим матеріалом, розучування порівняно простих вправ, а також під час вдосконалення добре засвоєних загальнорозвиваючих вправ, використовують саме цей метод, так як за його допомогою мають змогу досягати високої моторної щільності занять.

Заняття із флорболу сприяють комплексному розвитку фізичних і психічних якостей. Такі заняття характеризуються наявністю взаємної обумовленості поведінки спортсменів, що сприяє моральному вихованню (колективізму, товарищескості, свідомої дисципліни). Регулювання навантаження відбувається за рахунок спостереження, що дозволяє виявити ступінь втоми дітей за зовнішніми ознаками. Слід звертати увагу на забарвлення шкіри, ступінь пітливості, вираз обличчя, характер дихання, координацію рухів та увагу дітей, відсутність скарг на втому тощо.

Необхідно визначати моторну щільність заняття за рахунок співвідношення часу, витраченого на безпосереднє виконання вправ дитиною (за якою спостерігали), до всього часу тривалості заняття. Для молодших класів рекомендована моторна щільність – 70-80%. Слід відмітити, чим більша моторна щільність заняття, тим вищий його фізіологічний (оздоровчий) ефект, що є одним із завдань поставлених перед заняттями із флорболу.

Для оцінки впливу фізичного навантаження на серцево-судинну систему дітей під час заняття слід визначати фізіологічну криву, де підраховують частоту серцевих скорочень (ЧСС) за 10 с відрізками до початку заняття, на початку та наприкінці кожної її частини, безпосередньо перед початком й одразу після закінчення окремих (найбільш інтенсивних) фізичних вправ. На основі одержаних даних креслять фізіологічну криву заняття. Фізіологічна крива повинна мати лінію, що поступово піднімається з основної частини заняття на 80-100% щодо вихідних величин з декількома зубцями при виконанні найбільш інтенсивних вправ і значно знижувалася наприкінці заняття. Значне підвищення пульсу та відсутність тенденції фізіологічної кривої до зниження наприкінці заняття неприпустимі. До уваги береться той факт, що ЧСС залежить і від рівня фізичної підготовленості організму.

Частота дихання (ЧД) свідчить про стан дихальної системи спортсмена. Після фізичного навантаження частота дихання збільшується, тому слід звертати увагу, щоб дихання було рівномірним, без надмірної задишки, бо наявність таких ознак є неможливою на занятті. Позитивний вплив занять із флорболу може бути досягнутим лише в тому випадку, коли вибір засобів та методів буде відповідати віковим особливостям і функціональним можливостям молодшим школярам.

Реалізація занять із технічної підготовки передбачає послідовність та етапність ускладнення розучування засобів спортивної гри у флорбол. Починати роботу слід із загального теоретичного ознайомлення із основними правилами гри у флорбол, техніки безпеки користування спеціальним спортивним інвентарем під час занять із флорболу. Потім переходити до практичної частини: першим є навчання правильного користування ключками і м'ячами, а далі – розучування найпростіших технічних прийомів за допомогою їх виокремлення зі складного комплексу спеціальних дій і рухів, характерних для спортивної гри у флорбол. Другий крок – поглиблене розучування

простих спеціальних рухів. Доведення їх до рівня навички. Розучування на їх основі елементарних зв'язок і комбінацій. Третій – закріплення простих комбінаційних дій і рухів характерних для флорболу з використанням методів часткової регламентованої вправи. Четвертий – удосконалення основних технічних прийомів, характерних для гри у флорбол, з використанням ігрового і змагального методів. П'ятий – початкове розучування елементарної тактичної схеми гри у флорбол за спрощеними правилами. Шостий – поглиблене розучування як елементарних, так і більш складних тактичних схем. Сьомий – закріплення основного тактичного малюнку гри. Восьмий – вирішення простих тактичних завдань за допомогою використання технічних прийомів, рухових дій і рухів, характерних для флорболу. Останній – удосконалення гри у флорбол через розвиток інтересу до неї.

4.5. Вимоги до форми гравців команди

Футболка, шорти (труси), гетри (шкарпетки чи гольфи) усі однакового кольору. Під гетри надягають захисні щитки. Усі футболки на грудях і спині пронумеровані цифрами від 2 до 99. Розмір номеру на спині – не менше 200 мм по висоті, на грудях – не менше 70 мм. Взуття – кросівки для залу і гри.

Організатори змагань вимагають дотримання спеціальних правил щодо підошви взуття для того або іншого покриття ігрового поля. Якщо гравець під час гри втрачає взуття з однієї або обох ніг, він має продовжувати гру до найближчої перерви. Воротар не має права користуватися ключкою. На полі він знаходиться в захисній масці; з якою не дозволяється робити ніяких змін, окрім фарбування її в колір форми команди. Воротар може користуватися будь-яким видом захисної екіпіровки, але вона не повинна мати деталі, призначені для закриття ними воріт. Дозволяється використовувати шолом і тонкі рукавички. Капітан команди має чітко помітну нарукавну пов'язку на лівій руці

(заборонено використовувати липку стрічку). Захисне екіпірування надівається під одяг. Винятки: еластичні головні пов'язки (від поту).

4.6. 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, швидко-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:

– загальнофізична 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 5

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 замін 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. Спірні 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.

5.1. 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 долучити до гри до 20 гравців. На полі дозволено бути присутнім одночасно не більше, ніж 6 гравцям.

6. У кожної команди 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. Воротареві 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 замінів.
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.

5.2. 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

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



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 6

ФЛОРБОЛ – ПЕРСПЕКТИВНА СПОРТИВНА ГРА ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасних умовах викладачі вищої школи змушені вирішувати проблему залучення якомога більшої кількості студентів до різноманітної рухової активності, що пов'язано з різким зниженням мотивації більшості студентів до занять фізичною культурою та фізичними активностями. Ця негативна тенденція є результатом історичних та соціальних перетворень, що в даний момент проходять у нашому суспільстві. Організація і впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання у закладі вищої освіти на основі флорболу, як нового, універсального, інноваційного, доступного і перспективного виду спорту, забезпечить підготовку студентської молоді до активної життєдіяльності, долучить до спортивного стилю життя. Дослідження допоможе викладачам і тренерам краще зрозуміти можливості та переваги нового перспективного виду спорту – флорболу, що надасть заняттям більшої популярності, а це у свою чергу сприятиме мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у закладі вищої освіти. Під час фізкультурно-спортивної діяльності можна створювати абсолютно сприятливі умови для зміцнення фізичного здоров'я, покращення психоемоційної сфери. Саме вільний час, вважають науковці, є простором, де відбувається розвиток особистості її самореалізація. Організація спортивної діяльності студентської

молоді є важливим моментом залучення до спорту. Спортивна діяльність є стимулом для фізичного розвитку і творчих здібностей дітей. Під час гри часто виникає потреба у неформальному спілкуванні (мімікою, пантомімікою, жестами, позами, рухами, інтонацією). Для розвитку таких умінь і навиків у своїй діяльності тренер повинен використовувати різноманітні вправи та прийоми, що направлені на розвиток публічно-ігрових здібностей.

Спортивна діяльність проводиться добровільно, спирається на принципах задоволення, отримання приємних відчуттів, переживань, думок. Для вдалого проведення заходів сприяють відповідні погодні умови, якщо проведення планується на свіжому повітрі, якщо в приміщенні, – то до уваги береться спортивний зал, відповідна форма, засоби, посібники, музичний супровід. Досить актуальними у роботі зі студентською молоддю стають спортивні свята, спортивні розваги, ігри з елементами спорту, змагання, ігрові шоу тощо.

Сценарій спортивної розваги «СТУДЕНТСЬКИЙ ФЛОРБОЛ»

Мета: познайомити студентів у цікавій формі з новим видом спорту флорболом («флор» – підлога, «бол» – м'яч) та правилами гри. Популяризація фізичної культури та спорту серед молоді через спортивні ігри та ігри естафетою характеру. Навчити студентів колективній взаємодії, відповідальності, вмінню узгоджувати дії до під час гри. Виховувати дружелюбність, чемність, взаємоповагу, вміння співпереживати та допомагати під час поразки..

Обладнання: ключки, м'ячі, ворота для флорболу, фішки, кеглі, кошики, кубики, гімнастичні обручі.

Перед початком свята звучить музика. Гості займають місця в залі.

Ведуча 1. Добрий день, любі гості! Раді вітати всіх любителів спорту; всіх, хто за здоровий спосіб життя; всіх, хто

цікавиться новинками у світі рухливих ігор; всіх, хто не байдужий до майбутнього. Наше спортивне шоу присвячене новій, але вже дуже популярній у світі грі – флорболу. Це поки що незвичне слово в перекладі на нашу мову означає «м'яч на підлозі». Флорбол – це новий світ хокею. А чи всім вам відомо, що вже понад 700 років флорбол є популярною грою? Хто з вас може згадати, які ще види хокею ви знаєте? (*Хокей на траві, на льоду, м'яч на льоду*). Тепер флорбол впевнено крокує Україною. Уже створено понад 30 команд. Сьогодні він завітав до нас. То ж вітайте флорбол і всіх, хто його любить, всіх, хто в нього грає, всіх, хто за нього вболіває!

Під оплески глядачів у зал заходять уболівальники команд, виконують спортивні вправи з інвентарем.

Ведуча 2. На нашому майданчику зустрічаються дві команди: «Флорболісти» та «Спортсмени».

Вихід команд на ігрове поле.

Вітання команд:

Флорбол ми любимо, Флорбол – це клас!

Ми любимо флорбол, А він любить нас.

Чудова гра – флорбол. Ми вам заб'ємо гол.

У нас команда – клас. Вітаємо всіх вас.

Тренер. Команди привіталися і готові до змагань. Команди, шикуйсь, струнко! До змагань готові? Тож почнемо з веселої розминки.

Загадки.

1 команда	2 команда
Головне у грі флорбол – Супротивнику забити... (гол).	Слід провести м'яч на поле Навпроти і завести чи забити у... (ворота).
Щоб перемога була у нас, Треба дати точний... (нас).	Граємо чемно, уважно, А ще, щоб штрафів не мати. Всі ми знаємо добре – ключку вище колін... (не піднімати).

Інструктор. Тепер перейдемо до естафет, що виявлять, яка з команд спритна, дружна і вправніша.

Гра 1. «Хто спритніший».

Для гри необхідний інвентар: м'ячики, хустинки (пов'язки для очей), кошики.

Правила. Ведучий запрошує 1 чи 2 гравців команди. На підлозі розсипають м'ячики. Гравцям зав'язують очі. За сигналом гравці починають збирати в кошики м'ячики. Виграє той, хто встиг зібрати найбільше.

Гра 2. «Бій вершників» (народна гра).

Правила. На підлозі обводиться коло діаметром 1,5-2 м. Двоє учасників із різних команд з імітацією коней (палиця із зображенням кінської голови, затиснута між ногами) входять у коло. За сигналом ведучого учасники намагаються рухами плеча виштовхнути противника за межі кола. За домовленістю програє той, хто вийшов за коло однією чи двома ногами.

Гра 3. «Змійка»

Для гри необхідний інвентар: 10 фішок, кеглі, ключки, м'ячі.

Правила. Гравці діляться на дві команди, шикуються біля стартової лінії. За сигналом ведучого діти за допомогою ключки обводять фішки, що вишикувані в одну лінію на відстані 1,5-2 м. Обвівши фішки у прямому і зворотному напрямку ключка передається наступному гравцеві. Виграє команда, яка перша закінчить гру.

Гра 4. «Швидше до м'яча».

Для гри необхідний інвентар: мотузка довжиною 4-6 м, до неї по середині прив'язаний м'яч. На кінцях мотузки закріплені палиці.

Правила. За сигналом учасники починають скручувати мотузку на палицю, що тримають обома руками. Виграє той, хто дійде до м'яча першим.

Гра 5. «Ланцюжок дружби»

Для гри необхідний інвентар: палиця або ключка, обруч, мотузка, фішки.

Правила. Дві команди гравців. У першого гравця в руках затиснутий між ногами (*палиця чи ключка*) предмет. За сигналом перший учасник оббігає фішку, повертається, забирає наступного гравця своєї команди, вже удвох оббігають фішку, підхоплюють наступного і т.д. Перемагає команда, що перша закінчила гру і жодного разу не розірвала ланцюжок.

Гра 6. «Бій капітанів»

Для гри необхідний інвентар: ворота, ключка, 5 м'ячів.

Із відстані 2,5 м необхідно ключкою забити м'яч у ворота (*пенальті*). Дається 5 м'ячів. Перемагає той, хто заб'є більше м'ячів.

По закінченню проведення естафет слово надається журі.

Гра у флорбол: 2 тайми по 10 хвилин з перервою 3 хвилини.

Підсумки журі, нагородження переможців.

Розділ 7

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
«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	лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів	
Форма контролю	залік	
Матеріально-технічне забезпечення	ключку, маски/шолом, рукавички, взуття, м'ячики, ворота	
Сторінка освітнього компонента		
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ		
	Лекції	Практичні
П І Б	Донець О. В.	Донець О. В.
Науковий ступінь	к.н.фіз.вих і спорт	к.н.фіз.вих і спорт
Вчене звання	доцент	доцент
Профайл	http://sport.pnpu.edu.ua/index.php/med-biology/	http://sport.pnpu.edu.ua/index.php/med-biology/
E-mail	donec@gsuite.pnpu.edu.ua	donec@gsuite.pnpu.edu.ua
Консультації	відповідно до графіка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання. Онлайнові за усною домовленістю.	відповідно до графіка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання. Онлайнові за усною домовленістю.
АНОТАЦІЯ ДО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА		
Короткий опис, особливості, переваги	Пропонована дисципліна уможливіє вдосконалення фізичної, функціональної та професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів; покращення культури рухів, зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання.	
Мета	Сформувати в студентів теоретичні знання, уміння, навички та використовувати ігрову методику в урочних та позаурочних формах організації навчальної діяльності.	
Передреквізити	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.	
Результати навчання	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. 4. Оцінити техніку виконання прийомів і тактичних дій з флорболу. 5. Судити гру, організовувати та проводити змагання з флорболу.	
ПОЛІТИКА КУРСУ		
Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, навчання може відбуватися в дистанційній формі.		
МЕТОДИ НАВЧАННЯ		
Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності студентів: пояснювально-ілюстративний, частково-пошуковий.		
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 ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Форми організації навчальної діяльності	Лекції		Практичні заняття		Самостійна робота		Оцінювання (кількість балів за тему)
Назва змістового модуля, теми	К-ть годин (денна)	К-ть годин (заочна)	К-ть годин (денна)	К-ть годин (заочна)	К-ть годин (денна)	К-ть годин (заочна)	
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, швидко-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	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. 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. 3. 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. 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.
Додаткові	1. Согоконь О. А., Донець О. В. 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.
Електронні	1. http:// floorball.org

У сучасних умовах для учнівської та студентської молоді України ведеться активний пошук нових сучасних оздоровчих технологій. У зв'язку з цим вчителі загальноосвітніх шкіл та викладачі закладів вищої освіти все частіше звертають увагу на можливість нових, універсальних та доступних видів спорту, які набирають обертів та захоплюють увагу молодіжної аудиторії не тільки в нашій країні, але й в інших країнах світу.

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 на Україні, залучаючи 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, безпечна гра для змішаних команд школярів та студентів.

Флорбол сприяє покращенню здоров'я молоді, удосконаленню функцій організму (ОРА, дихальної, серцево-судинної, нервової систем і т. д.), фізичному розвитку та формує вміння працювати в команді. Особливо сприятливі умови створюються для розвитку координаційних здібностей: спритності та координації рухів, орієнтації в просторі. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження активізують захисні сили організму, підвищують його резервні й адаптаційні можливості. Тому регулярні заняття із використанням засобів флорболу сприяють формуванню фізичного здоров'я.

Сучасні дослідники наголошують, що засоби флорболу впливають на фізичний розвиток, функціональний стан організму, фізичну підготовленість та психоемоційну сферу учнівської та студентської молоді. Мета нашого навчально-методичного посібнику вивчити сучасний стан, можливості та переваги використання флорболу як інноваційного та перспективного виду спорту у новій українській школі та закладах вищої освіти при викладанні фізичного виховання. У даному навчально-методичному посібнику розглянуто базові елементи техніки у флорбол, які доступні для навчання дітей початкового рівня, а також техніко-тактична підготовка учнівської та студентської молоді. Ключки та м'ячі повинні бути в необхідній кількості та гарної якості. Заняття флорболом повинні бути спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної активності учнівської та студентської молоді, мотивування на удосконалення спортивної майстерності.

Ефективність ігрової діяльності в значній мірі обумовлюється проявом уваги, вмінням концентруватися, розподіляти та переключати її, дивлячись на ігрову ситуацію. При цьому під концентрацією уваги розуміється здатність гравця одночасно тримати в полі зору кілька об'єктів: м'яч, гравців супротивника і партнерів. Концентрація уваги на найбільш важливому об'єкті свідчить про інтенсивність уваги, а вміння протистояти різним відволікальним діям визначається стійкістю уваги. Уміння орієнтуватися відповідно до ситуації пов'язане з процесом сприйняття. Воно визначається периферичним і глибинним зором, включає специфічні види сприйняття: «почуття воріт», «почуття м'яча», «почуття часу і простору».

Гра багато в чому залежить від ступеня прояву вольових якостей: ініціативності, рішучості, цілеспрямованості. Розвиток особистісних якостей найбільш активно відбувається під час ігрової діяльності. Засоби флорболу допомагають учнівській та студентській молоді вчитися розуміти загальну мету, брати на

себе відповідальність за свої дії, не підводити команду. У гравців виробляється звичка поступатися особистими інтересами заради досягнення спільної мети команди. Спільна гра сприяє взаєморозумінню, вмінню рахуватися з іншими гравцями. Вони привчаються допомагати гравцеві, який потрапив у скрутне становище. Під час гри у флорбол спортсмени навчаються самостійно вирішувати конфлікти і сварки.

У процесі навчання елементів флорболу головним є техніка безпеки, а саме – безпечне володіння ключкою і м'ячем. Здатність впевнено володіти ключкою і м'ячем звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши цими навичками, можна переходити до вивчення технічних елементів флорболу. Комплекси спортивних вправ, що входять до складу спортивної гри у флорбол, треба складати, розраховуючи психофізичні особливості учнівської та студентської молоді. Ігрові елементи повинні послідовно ускладнюватись.

При систематичному і цілеспрямованому використанні засобів флорболу і вивченні елементів гри, найбільш повноцінно відбувається процес оволодіння та розвиток життєво необхідних рухових умінь і навичок. Засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності особистості, є важливим завданням фізичної культури учнівської та студентської молоді, що можна вирішити під час занять із флорболу. Фахівці з фізичної культури і спорту переконані, що флорбол є одним із ефективніших засобів зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді.

Отже, флорбол – це одна з найдоступніших спортивних ігор, що стрімко розвивається в багатьох країнах. У процесі ігрової діяльності необхідно опановувати складної технікою, яка різноманітна дрібними рухами рук і ніг. Зазначимо, що це безпечний вид спорту, оскільки використовуються легкі пластикові ключки та м'ячі, що зменшує ризик травм. Цей вид спорту підходить для участі різних вікових категорій та фізичної

підготовленості молоді, оскільки можна адаптувати правила та інтенсивність гри відповідно до потреб групи. Ця гра надзвичайно популярна, невибаглива, жива та захоплююча, а правила флорболу гранично прості та доступні.

Основними позитивними перевагами флорболу перед іншими видами спорту при виборі для занять фізичним вихованням студентів загальноосвітніх та закладів вищої освіти є: безпечність, невибагливість до місць занять та інвентарю, простота правил гри, можливість під час гри виконувати велику кількість заміन гравців, використання в іграх змішані команди, а головне, це видовищна, динамічна, стрімка та надзвичайно захоплююча гра розвиває швидкість, спритність, витривалість та практично немає протипоказань.

Наші дослідження особливостей та переваг впровадження флорболу в систему фізичного виховання є актуальними і можуть надати цінну інформацію для покращення якості навчання та фізичного розвитку учнівської та студентської молоді. МФлорбол сприяє розвитку швидкості реакції, стратегічному мисленню та прийняттю швидких рішень, що позитивно впливає на розвиток когнітивних навичок учнівської та студентської молоді.

Провівши дослідження у закладах освіти Полтавщини, ми дійшли висновку, що флорбол стимулює активний рух та фізичну активність, сприяє покращенню здоров'я учнівської та студентської молоді, зменшує ризик розвитку хронічних захворювань. Впровадження флорболу в систему фізичного виховання буде сприяти покращенню позитивної соціальної взаємодії між учасниками освітнього процесу, покращить комунікацію та буде сприяти формуванню дружби, взаємодопомоги та колективізму. Так, як флорбол є захоплювальним та цікавим видом спорту, він може сформувати мотивацію учнівської та студентської молоді до занять фізичною активністю та сприяти розвитку спортивних навичок. Ми дійшли висновку, що флорбол впливає на формування особистості в цілому (сприяє розвитку фізичної підготовленості, формує фізичні

якості, впливає на розвиток психічних якостей, становлення волі, відчуття себе як рівноправного члена єдиної команди).

Отже, впровадження інноваційних форм роботи (на прикладі флорболу) на заняттях фізичної культури та в позанавчальний час дозволять сформувати якісно нову особистість, 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 заняттях фізичної культури можна визнати як загальну тенденцію в діяльності вчителя у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми. Тому необхідно ретельніше аналізувати сучасні умови проведення занять 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 вчителю фізичної культури опанувати необхідний інструментарій, який зробить заняття з флорболу в навчальних закладах освіти корисними, цікавими та ефективними.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бекас О. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. Вінниця: Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
2. 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.
3. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.00. Дніпропетровськ. 2014. 24 с.
4. Конох О. Є. Комплексне використання спортивних ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №12. С. 27–30.
5. Матвєєв 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.
6. Максименко Л. М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років. дис. ... к. наук з фіз. вих. і с.: 24.00.02. Суми. 2019. 322 с.
7. Максименко Л. М. Безпека гри у флорбол серед дітей старшого дошкільного віку. *Молодий вчений*. Херсон. 2017. №11 (51). С. 151–154.
8. Максименко Л. М., Копитіна Я. М. Біомеханіка рухів дітей старшого дошкільного віку під час гри у флорбол.

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Збірник наукових праць: I Всеукраїнська інтернет-конференція «Color of Science». Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2018. Вип. 1. С. 269–274.

9. Максименко Л., Тонкопей Ю. Використання засобів флорболу під час дозвілля дітей 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 118–128.
10. Максименко Л. М., Скрипка І. М. Елементи флорболу як засіб оптимізації когнітивних процесів і мовлення дітей 5-6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. №1(2020). С. 307–317.
11. Максименко Л., Мирна А. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років в освітньому процесі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. №7 (101). С. 168–179.
12. Максименко Л., Кравченко І., Гладов В. Біомеханіка рухів тіла початківців під час передачі м'яча ключкою у флорболі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. №10 (166). 2020. С. 53–59.
13. 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.
14. Максименко Л., Зайцева В. Інноваційні підходи підвищення рівня рухової активності дітей у закладах дошкільної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. №6 (110). С. 186–194.
15. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. / Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 88 с.

16. 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.
17. 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.
18. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2018. 246 с.
19. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Переяслав-Хмельницький. 2013. 457 с.
20. Півень О. Розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в іграх спортивного характеру. *Гуманітарний вісник. Переяслав-Хмельницький*. 2013. Вип. 30. С. 204–207.
21. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. К. 1. 680 с.
22. Правила игры: правила и интерпретации с 1.07.2010. Международная Федерация Флорбола / Под ред. Е. Э. Булатова. URL: <http://sportbet.su/Pravila/florbol.html>.
23. 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.
24. 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.
25. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т: Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник для студентів ЗВО / за ред. Т. Ю. Круцевич. 3-є видання. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.
26. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т: Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для студентів ЗВО / за ред. Т. Ю. Круцевич. 3-є видання. К.: Олімпійська література, 2018. 448 с.
27. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'я збереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2013. №3(61). С. 12–18.
28. Fetzer Mary. Fun STEM lessons for preschoolers. Follow science, technology, engineering and math. 2014. URL: <http://www.sheknows.com/parenting/articles/1032319/fun-stem-lessons-for-preschoolers>.
29. Floorball Youth Start Up Kit / J. Oksanen. Finland Floorball Federation, 2007. 34 p.
30. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014. URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>
31. George A. Ghrisopoulos. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens, Greece. 2003. 408 p.
32. Kennedy E. Solutions to Nutrition-related Health Problems of Preschool Children: Education and Nutritional Policies for Children. *Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition*. 2006. Volume 43. P. 54–65.
33. Liannoi Y., Liannoi M., Maksymenko L., Kopytina Y. Recreational Technologies (Elements of Floorball Sports) for Children Aged 5 and 6 Years. *Kultura fizyczna*. Częstochow. 2018. Volume 17. №1. P. 69–78.

34. Mariia Tikhonova, Diana Bermudes, Valerii Kyselov, Lyudmila Maksymenko, Yuliia Fetko. The problem of the obligation of a child athlete to comply with the provisions of the anti-doping legislation of Ukraine. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. T.11. 2022. Scopus <https://revistas.um.es/sportk/article/view/519491>
35. Massey D. Physical Therapy in Preschool Classrooms: Successful Integration of Therapy into Classroom Routines. *Pediatric Physical Therapy*. 2003. Volume 15. Issue 2. P. 93–104.
36. Paavilainen A. Individual Techniques and Tactics. Teaching Individual Technique and Tactics in Floorball; Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 16th of August 2007. 57 p.
37. Paavilainen A. Special Situations and Goalkeeping. Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 23th of April, 2007. 45 p.
38. Paavilainen A. Team Tactics. Teaching Team Tactics in Floorball; Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 20th of September, 2007. 54 p.
39. Preparing physical educators for the role of physical activity director
40. / A. Beighle, D. Castelli, H. Erwin [et al.]. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2009. № 4. P. 98–101.
41. Rink J. E. Designing the physical education curriculum: promoting active lifestyles. Boston: McGraw-Hill Higher Education, 2009. 250 p.
42. Rules of the Game. Rules and Interpretations / Translation by Anatoly Bykov. International Floorball Federation, Rules and Competition Committee, 2010. 53 p.
43. Teale William. Better start before kindergarten: Computer technology, interactive media and the education of preschoolers. *Asia-Pacific Journal of Research* Copyright 2013 by The Pacific

- in *Early Childhood Education Research Association*. 2013. Volume 7 (2). P. 85–104.
44. Timperio A., Salmon J., Ball K. Evidence based strategies to promote physical activity among children, ado-descents and young adults: Review and update. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2004. Volume 7. P. 20–29.
45. Walcott Kat. Outdoor Play Activities for Preschool. 2014. URL:http://www.ehow.com/list_6530095_outdoor-play-activities-preschool.html
46. Williams L. Physical Therapy in Preschool Classrooms: Successful Integration of Therapy into Classroom Routines. *Journal of Pediatric Physical Therapy*. 2003 V. 15(2). P. 93–104.
47. Wolfers J. The Economics of Happiness, Part 4: Are Rich People Happier than Poor People? *The New York Times*. 2008. April 22.

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	7
1.1. <i>Історія виникнення флорболу</i>	7
1.2. <i>Розвиток флорболу у 1970–2000 рр</i>	7
1.3. <i>Флорбол з 2000 р. і до наших днів</i>	10
1.4. <i>Розвиток флорболу на Україні</i>	12
Розділ 2. СУТНІСТЬ ГРИ У ФЛОРБОЛ	16
2.1. <i>Вимоги до ігрового майданчика, воротарської зони та технічної зони команди</i>	19
2.2. <i>Правила гри у флорбол</i>	22
2.3. <i>Інвентар гравців</i>	23
Розділ 3. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ	26
3.1. <i>Організація тренувальних занять</i>	30
3.2. <i>Методика навчання гри у флорбол</i>	31
3.3. <i>Анатомічні особливості дитячо-юнацького віку</i>	32
3.4. <i>Психологічні особливості дитячо-юнацького віку</i>	39
Розділ 4. РІЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ З ФЛОРБОЛУ	42
4.1. <i>Теоретична підготовка</i>	42
4.2. <i>Технічна підготовка</i>	53
4.3. <i>Планування змісту і засобів занять з флорболу</i>	74
4.4. <i>Організаційно- методичні умови занять з флорболу</i>	85

4.5. Вимоги до форми гравців.....	91
4.6. Організація та проведення занять з флорболу	92
Розділ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ	95
5.1. Основні вимоги до гри.....	96
5.2. Жести судді.....	98
Розділ 6. ФЛОРБОЛ – ПЕРСПЕКТИВНА СПОРТИВНА ГРА ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	102
Розділ 7. СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФЛОРБОЛУ» ДЛЯ ЗВО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ.....	107
ВИСНОВКИ	113
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	118
ДОДАТКИ.....	124

Олена Анатоліївна СОГОКОНЬ
Олександр Володимирович ДОНЕЦЬ
Олександр Петрович РИБАЛКО

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФЛОРБОЛУ

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 09.03.2025 р.
Формат: 60х84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Times New Roman»
Ум. друк. арк. 7,4. Зам. № 2024-181. Наклад 100 прим.

Друк ПП «Астроя»
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