

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури



Комунальний заклад загальної середньої освіти
«Луцький ліцей № 21
імені Михайла Кравчука
Луцької міської ради»
ОСОБИСТІСНО-ЗОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В НУШ. ФЛОРБОЛ
У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ:
МЕТОДИКА ТА ПРАКТИКА

Серія №10

НАТАЛІЯ ДЕНИСЕНКО
ВОЛОДИМИР ЛЕЩУК
ІРИНА СЛАБЕНКО



Луцьк, 2025

УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)

Д 33

Укладачі:

Наталія Денисенко, Заслужений вчитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Володимир Лещук, вчитель-методист Комунального закладу загальної середньої освіти, «Луцький ліцей №21 імені Михайла Кравчука Луцької міської ради».

Ірина Слабенко, вчитель-методист Комунального закладу загальної середньої освіти, «Луцький ліцей №21 імені Михайла Кравчука Луцької міської ради».

Денисенко Н., Лещук В., Слабенко І., Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання. ФЛОРБОЛ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: МЕТОДИКА ТА ПРАКТИКА (серія 10), методична розробка-практикум для вчителів фізичної культури та здобувачів освіти спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр». Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2025. 85 С.

Методичний посібник «ФЛОРБОЛ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: МЕТОДИКА ТА ПРАКТИКА» призначений для вчителів фізичної культури, тренерів та викладачів закладів освіти, які прагнуть ефективно навчати школярів цієї динамічної гри. Посібник містить докладні методичні рекомендації щодо формування базових технічних і тактичних навичок у флорболі, спрямованих на розвиток координації, спритності та командної взаємодії. У вступному розділі автори аналізують образ ідеального вчителя фізичної культури: очима дітей - це наставник, який робить уроки цікавими, підтримує командний дух і мотивує до активного способу життя; очима вчителів-практиків - це фахівець, який володіє сучасними методиками, вміє знайти підхід до кожного учня та створює позитивну атмосферу на уроці; очима викладачів закладів освіти - це професіонал із глибокими знаннями методики викладання, який постійно самовдосконалюється та впроваджує інноваційні підходи до навчання. Основний зміст посібника присвячено методиці навчання технічних і тактичних прийомів флорболу, серед яких: технічні елементи (ведення та контроль м'яча, передача і прийом, удари по воротах, фінти та обведення суперника); тактичні аспекти (позиційна гра, атакуючі й оборонні схеми, командна взаємодія, стратегія гри в умовах змінного темпу. Посібник містить покрокові інструкції, графічні схеми та вправи для вдосконалення техніки гри, що дозволяє застосовувати його як на уроках фізичної культури, так і на тренуваннях. Методичні рекомендації допоможуть зробити навчання флорболу захопливим і доступним для учнів різного рівня підготовки.

Рекомендовано вчителям фізичної культури та здобувачам вищої освіти спеціальності 014.11.Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр».

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Людмила ВАСИЛЕВСЬКА

Вчитель-методист вищої категорії, Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради», призер обласного конкурсу «Учитель року» в номінації «Фізична культура».

Анатолій ВОЛЬЧИНСЬКИЙ

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол №6 від 13.01.2025р.).

Друкується за рішення Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол № 7 від 21.01. 2025 р.).

© Наталія ДЕНИСЕНКО, Ірина СЛАБЕНКО, Володимир ЛЕЩУК
«КЗВО Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
Комунальний заклад загальної середньої освіти

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ЯКИМ МАЄ БУТИ ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОЧАХ УЧНІВ?	7
РОЗДІЛ 2. ЯКИМ МАЄ БУТИ СТУДЕНТ-ПРАКТИКАНТ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ОЧІКУВАННЯ ВЧИТЕЛІВ (думка вчителів фізичної культури ліцею №21 імені Михайла Кравчука)	9
РОЗДІЛ 3. «СТУДЕНТ-ПРАКТИКАНТ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ОЧІКУВАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ТА РОЛЬ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ»	12
РОЗДІЛ 4. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ	22
РОЗДІЛ 5. ФЛОРБОЛ: СУЧАСНИЙ, ДИНАМІЧНИЙ І ДОСТУПНИЙ ВИД СПОРТУ	28
5.1. Історія флорболу	30
5.2. Що таке флорбол? Правила гри.	31
5.3. Мета гри	32
5.4. Ігровий майданчик та ворота	34
РОЗДІЛ 6. РОЗУЧУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНОЇ ГРИ – ФЛОРБОЛУ	37
6.1. Техніка гри і методика навчання	37
6.2. Застосування навичок	38
6.3. Методи навчання	39
6.4. Розуміння гри	40
6.5. Передачі (пасування) і приймання м'яча	44
6.6. Робота в команді	46
6.7. Удари (кидки)	47
6.8. Тактика гри	49
6.9. Тактика нападу	50
6.10. Тактика захисту	55
6.11. Гра воротаря	61
Додатки	65
Список використаних джерел	84

ВСТУП

Практична підготовка – це міст між теорією та реальним навчальним процесом, і чим міцнішим буде цей міст, тим впевненішими будуть майбутні фахівці у своїй професії!



Підготовка майбутніх учителів фізичної культури є важливою складовою якісної освіти та здорового способу життя учнів. Окрім ґрунтовних теоретичних знань, студенти педагогічних закладів мають отримати достатню практичну підготовку, що допоможе їм ефективно викладати, застосовувати інноваційні методи навчання та адаптувати фізичну активність до потреб різних вікових груп.

Сучасні тенденції фізичного виховання вимагають від майбутніх фахівців не лише знання традиційних видів спорту, а й оволодіння новітніми спортивними дисциплінами, такими як флорбол, петанк, корфбол та чирлідінг та ін.. Саме тому провідні педагогічні заклади освіти України активно впроваджують інноваційні підходи до практичної підготовки вчителів фізичної культури.

Використання інновацій та впровадження нових видів спорту.

Сучасна освіта з фізичного виховання неможлива без впровадження інноваційних методів навчання. У багатьох закладах майбутні вчителі освоюють:

Флорбол – динамічний вид спорту, що активно використовується у шкільній програмі багатьох країн Європи.

Корфбол – командна гра, яка розвиває координацію та навички комунікації.

Петанк – доступний вид спорту, що підходить як для дітей, так і для людей похилого віку.

Чирлідінг – сучасна дисципліна, яка поєднує елементи акробатики, гімнастики та танцю.

Окрім того, активно впроваджуються цифрові технології:

- Використання онлайн-платформ для оцінювання фізичної підготовки.
- Віртуальні тренажери для вивчення техніки виконання вправ.
- Використання мобільних додатків для планування тренувань та відстеження результатів.

Роль досвідчених учителів і підтримка роботодавців



Одна з ключових складових успішної практичної підготовки – це наставництво з боку досвідчених учителів фізичної культури. Успішні моделі співпраці передбачають:

Стажування під керівництвом наставників – студенти проходять практику у школах, де отримують реальний педагогічний досвід.

Співпраця з роботодавцями – навчальні заклади укладають угоди зі школами, спортивними клубами та федераціями для подальшого працевлаштування випускників.

Підтримка державних і приватних ініціатив – сучасні школи отримують допомогу у вигляді оновлення спортивної інфраструктури, що мотивує молодих учителів до розвитку.

Матеріальна база та інфраструктура

Ще одним важливим чинником успішної підготовки є якісна матеріальна база. Передові заклади освіти забезпечують:

-Сучасні спортивні майданчики та зали – багатофункціональні арени, які дозволяють практикувати різні види спорту.

- Інтерактивні кабінети – можливість навчання через відеоаналіз рухової активності.

-Тренажерні зали – оснащені необхідним обладнанням для розвитку фізичних якостей.

- Спеціалізований інвентар – наявність м'ячів, ключок для флорболу, петанк-наборів, корфбольних кошиків тощо.



РОЗДІЛ 1. ЯКИМ МАЄ БУТИ ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОЧАХ УЧНІВ?



Учні бачать у своєму вчителеві фізичної культури не просто педагога, а наставника, мотиватора та рольову модель здорового способу життя. Важливо, щоб він поєднував у собі професіоналізм, харизму та вміння знаходити підхід до кожного.

1. Енергійний та активний

Учні очікують, що вчитель фізкультури буде сповнений енергії та ентузіазму. Він не просто спостерігає за вправами, а бере участь разом із дітьми, демонструє техніку, підтримує командний дух і заряджає позитивом.

«Якщо вчитель сам не любить рух і спорт, як він зможе надихати нас?» – так часто думають учні.

2. Мотиватор та натхненник

Діти хочуть, щоб їхній учитель умів надихати на досягнення, підтримував не тільки спортсменів, а й тих, кому важко. Він не має змушувати бігати чи стрибати через силу, а повинен вміти пояснити користь фізичної активності та зробити уроки цікавими.

- «Молодець! Ти сьогодні краще віджався, ніж учора!»
- «Не хвилюйся, у тебе все вийде! Давай спробуємо ще раз!»
- «Немає поганих спортсменів – є різні таланти. Головне – знайти свій!»

3. Доброзичливий та справедливий

Учням важливо відчувати, що вчитель ставиться до них з повагою та розумінням. Він не повинен принижувати слабших, не висміювати тих, у кого щось не виходить, а допомагати, шукати сильні сторони кожного.

- «Ти завжди бігаєш найгірше!» – така фраза знецінює учня.
- «Ти можеш не бути найшвидшим, але твої передачі в грі відмінні!» – так підтримує справжній учитель.

4. Сучасний та інноваційний

У XXI столітті діти очікують від учителя фізкультури чогось більшого, ніж стандартні вправи. Креативні педагоги впроваджують:

- Нові види спорту (флорбол, корфбол, петанк та ін.).
- Цифрові технології (мобільні додатки для підрахунку кроків, відеоаналіз техніки).
- Ігрові методи (квести, спортивні челленджі, командні змагання).

5. Розуміючий та уважний

Не всі діти народжуються спортсменами. Комуś легше дається біг, комуś – вправи на координацію. Учитель фізичної культури повинен враховувати особливості кожного й допомагати учням розвиватися у своєму темпі.

Якщо учень соромиться виходити на волейбольний майданчик – підтримати.

Якщо комуś важко через стан здоров'я – запропонувати альтернативу.

Якщо хтось старається, але не досягає найкращого результату – підбадьорити.

6. Приклад для наслідування

Учні сприймають вчителя фізкультури як людину, яка сама веде активний спосіб життя, харчується здорово та не боїться випробовувати себе. Коли педагог

сам бігає марафони, займається спортом чи бере участь у турнірах – це викликає захоплення та бажання наслідувати.

РОЗДІЛ 2. ЯКИМ МАЄ БУТИ СТУДЕНТ-ПРАКТИКАНТ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ОЧІКУВАННЯ ВЧИТЕЛІВ (думка вчителів фізичної культури ліцею №21 імені Михайла Кравчука)



Коли студент із закладу вищої освіти приходить на практику до школи, від нього очікують не лише базових знань, а й активної участі в навчальному процесі, ініціативності та бажання вчитися. Досвідчені вчителі фізичної культури сприймають практиканта як майбутнього колегу, тому важливо, щоб він проявляв професіоналізм, відповідальність і педагогічну майстерність.

Ось ключові риси та навички, які, на думку вчителів фізичної культури, повинен мати студент-практикант:

1. Відповідальний та організований

- Приходити на уроки вчасно, заздалегідь готувати інвентар та обладнання.
- Дотримуватись плану уроку, враховувати вікові особливості учнів.

- Бути готовим до форс-мажорів: якщо щось пішло не так, швидко знайти альтернативу.
- Вести педагогічний щоденник практики, записувати зауваження наставника.

2. Активний та ініціативний

- Не чекати, поки вчитель скаже, що робити, а самому пропонувати допомогу.
- Проявляти інтерес до організації уроків, пропонувати ігрові методики чи нові види спорту.
- Бути готовим проводити розминку, окремі етапи уроку чи навіть повністю взяти урок під керівництво.
- Участь в організації шкільних спортивних заходів (олімпіади, змагання, дні здоров'я) – великий плюс.

!!! Вчитель очікує, що студент не просто стоятиме осторонь, а братиме активну участь у навчальному процесі!

✗ Запізнення, незібраність і відсутність готовності до заняття – серйозний мінус для студента-практиканта.

3. Знання теорії та методики викладання

- Розуміння **методики викладання** фізичної культури у різних вікових групах.
- Знання **основних правил та технік** різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика тощо).
- Вміння **адаптувати урок** для дітей із різними рівнями фізичної підготовки.
- Володіння знаннями з **анатомії, фізіології та безпеки під час виконання вправ**.

✗ *Якщо студент не знає, як правильно провести розминку чи пояснити техніку удару у футболі – це його слабе місце, над яким потрібно працювати.*

4. Педагогічна майстерність та комунікація з дітьми

- Вміння зацікавити дітей та доступно пояснювати вправи.

- Врахування психології школярів, уміння мотивувати навіть найпасивніших учнів.

- Тон спілкування – поважний, але не надто суворий.

Учні мають відчувати, що з практикантом цікаво/

- Вміння працювати з «важкими» дітьми та адаптувати уроки для дітей з ООП (особливими освітніми потребами).

5.Власний приклад та фізична підготовка

- Учитель фізичної культури – це **особистий приклад** для учнів.

- Важливо демонструвати хорошу фізичну форму, правильну техніку виконання вправ.

- Якщо студент сам не вміє бігати крос, подавати м'яч чи вести гру – він не зможе навчити цьому дітей.

- Акуратний спортивний вигляд (чиста форма, зручне взуття, доглянутий зовнішній вигляд).

✗ *Практикант, який сам уникає активності, навряд чи отримає повагу учнів і вчителів.*

6. Використання інновацій та сучасних методик

- Використання сучасних технологій у викладанні (відеоуроки, додатки для підрахунку активності).

- Запропонування нових, менш популярних видів спорту (флорбол, петанк, корфбол, функціональні тренування).

- Вміння зробити урок цікавим через ігрові методики, командні квести, спортивні челленджі.

!!! *Якщо студент вміє адаптувати уроки під сучасні тенденції, вчителі та учні оцінять його креативний підхід!*

7. Співпраця з наставником і командою вчителів

- Поважати досвідчених учителів, прислухатися до їхніх порад.
- Бути готовим приймати конструктивну критику та виправляти помилки.
- Не боятися запитувати та вчитися – **практика для того і потрібна, щоб удосконалювати свої навички!**

✗ *Самовпевненість і небажання слухати поради досвідчених учителів – одна з головних помилок практикантів.*

РОЗДІЛ 3. «СТУДЕНТ-ПРАКТИКАНТ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ОЧІКУВАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ТА РОЛЬ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ»



У сучасних умовах реформування освіти та переорієнтації на компетентнісний підхід постає питання оновлення змісту та методів підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Поряд із формальною освітою важливу роль у цьому процесі відіграє неформальна фізкультурна освіта, яка надає майбутнім педагогам

можливості для розвитку професійних компетентностей через позаурочну активність, самоосвіту, участь у професійних спільнотах, волонтерських і спортивних заходах. Однак в освітньому просторі України досі недостатньо досліджено, як саме інтеграція неформальної фізкультурної освіти впливає на формування ключових компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Недостатня увага до цього аспекту може призводити до обмеженого використання потенціалу неформальних методів навчання для забезпечення цілісної професійної підготовки. Таким чином, актуальність дослідження обумовлена необхідністю визначення шляхів ефективної інтеграції неформальної освіти у підготовку майбутніх учителів фізичної культури, що

Новий професійний Стандарт вчителя (2024), розроблений з оцінкою професійних функцій педагога, акцентує увагу на необхідності переосмислення підходів до спеціальних і професійних якостей вчителя, а також на подоланні стереотипів щодо розвитку його професійної компетентності. Це зумовлено тим, що сучасний підхід до освіти, зокрема до освіти дорослих, дедалі більше відходить від рамок традиційного формального навчання. Будь-яка діяльність, спрямована на зміну поглядів, переконань чи моделей поведінки людини через передачу нових знань, розвиток умінь та навичок, нині розглядається як неформальний освітній процес. У Меморандумі Європейської Комісії «Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи» (Випуск 2 (9), 2014) представлені рекомендації щодо розвитку неформальної освіти. Ця форма навчання є важливою складовою безперервної освіти, яка надає молоді та дорослим можливість здобувати знання, розвивати навички та формувати світогляд, адаптуючись до постійних змін у соціальному середовищі.

Згідно з аналізом літератури, науковці підсумували різні аспекти професійної підготовки вчителів у закладах вищої освіти, особливу увагу приділяючи значенню неформальної форми для формування гнучких навичок (soft skills). Зокрема: неформальну освіту в системі вищої освіти України досліджувала Н. Павлик [6];

теоретично-практичні аспекти і наукові підходи у неформальній освіті вивчали Д. Плинокос, М. Коваленко [8]; сутнісно-змістову характеристику поняття «неформальна освіта дорослих» в українському та зарубіжному науково-освітньому дискурсі аналізувала І.Мелешко [4]; неформальну освіта дорослих у контексті показників людського розвитку розглядала у своїх наукових працях О. Расказова [9]; неформальну освіту як складову освіти впродовж життя, її сутність, значення, перспективи проаналізовано у наукових розвідках Т. Пантюк [7] та ін. Як зауважує Н. Грона Концепція «soft skills» увійшла до складника світового ринку праці в найрізноманітніших сферах економіки та суспільства. Здебільшого soft skills ототожнюють з employability skills (навички для працевлаштування), people skills (навички спілкування з людьми), non-professional skills (непрофесійні навички), key skills (основні 32 навички), skills for social progress (навички для соціального розвитку), life skills (життєві навички) [2, с.220].

Як вважає О. Василенко «на сучасному етапі «неформальна освіта розглядається як будь-яка організована систематична освітня діяльність, здійснювана за межами традиційної системи закладів освіти, з метою забезпечити певні форми навчання для певних груп населення, яка відрізняється нетрадиційним підходом до організації навчально-пізнавальної діяльності, високим ступенем гнучкості і різноманітності форм, тісним зв'язком із професійним і соціально-культурним середовищем, всебічним стимулюванням самоосвіти» [1, с.37]. Аналогічної думки і Н. Сулаєва, яка стверджує, що сутність неформальної освіти слід розкривати з урахуванням визначення вихідного поняття – «неформальна освіта». У цьому контексті заслуговує на увагу визначення, запропоноване Комітетом з освіти Організації економічної співпраці та розвитку (Organization for Economic Cooperation and Development) у доповіді «Оцінка ролі національних кваліфікаційних систем у розвитку неперервної освіти» (The Role of National Qualifications Systems in Promoting Lifelong Learning, OECD 2005) [11, с.395]. Авторка зауважує, що у цьому документі зазначається, що «неформальна освіта

(non-formal education) – це форма навчання, включена в загальний план навчального процесу, але така, що формально не визнається як процес навчання (наприклад, у термінах, цілях і завданнях освіти, періоді навчання й оцінки якості), водночас містить значний освітній компонент» [11, с. 395].

Ми вважаємо, що у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури види неформальної освіти виділяються залежно від форм, методів та контексту навчання.

Розглянемо *«участь у конкурсах і змаганнях»* як вид неформальної освіти. Цей вид освіти дозволяє студентам фізкультурного профілю розвивати фахові навички в реальних умовах, отримувати практичний досвід та вдосконалювати свої можливості через спортивну конкуренцію. Серед особливостей та переваг виділяємо:

- *«розвиток практичних навичок»* – це вдосконалене вміння працювати в команді, розподіляти ролі, долати труднощі під час спортивних змагань;
- *«мотивація до вдосконалення»* – відчуття досягнення успіху після перемоги або покращення власного результату мотивує до подальшої роботи. Або змагання стимулюють здобувачів освіти до прогресування і досягнення кращих результатів;
- *«формування соціальних контактів»* – змагання створюють умови для знайомства з однодумцями, фахівцями, тренерами; є можливість знайти майбутнього партнера для професійної співпраці;
- *«підвищення впевненості у собі»* – самопізнання (розуміння своїх сильних сторін); позитивне мислення; розвиток нових навичок (захоплення тим, що цікаво і що приносить задоволення. Це може бути навчання новій справі, спорту або творчості.

З метою вивчення специфіки підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах неформальної освіти нами було розроблено авторську анкету, яка мала на меті дослідити суб'єктивне ставлення здобувачів вищої освіти 2-3 курсів спеціальності 014.11.Середня освіта (фізична культура) Комунального закладу

вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради до інструментів професійної комунікації у неформальній освіті (всього 36 осіб). Частково проаналізуємо відповіді студентів. На перше запитання анкети «Як Ви вважаєте, чи забезпечені у Вашому коледжі всі необхідні умови для розвитку фахової компетентності за допомогою неформальної освіти?» мало на увазі як коротку оцінку за чотирма категоріями «Так», «Скоріше так, ніж ні», «Скоріше ні, ніж так» та «Ні». Зазначимо, що 58,34% опитаних студентів вважають, що в коледжі створені всі необхідні умови. У свою чергу, 26,15 % респондентів зауважили, що скоріше ці умови існують, ніж відсутні. Протилежної думки дотримувалося 14,21% опитаних – їхня позиція полягає в тому, що у коледжі такі умови скоріше відсутні, ніж наявні. На повну відсутність відповідних умов вказали 1,3% досліджуваних (цей показник ілюструє рис.3.).

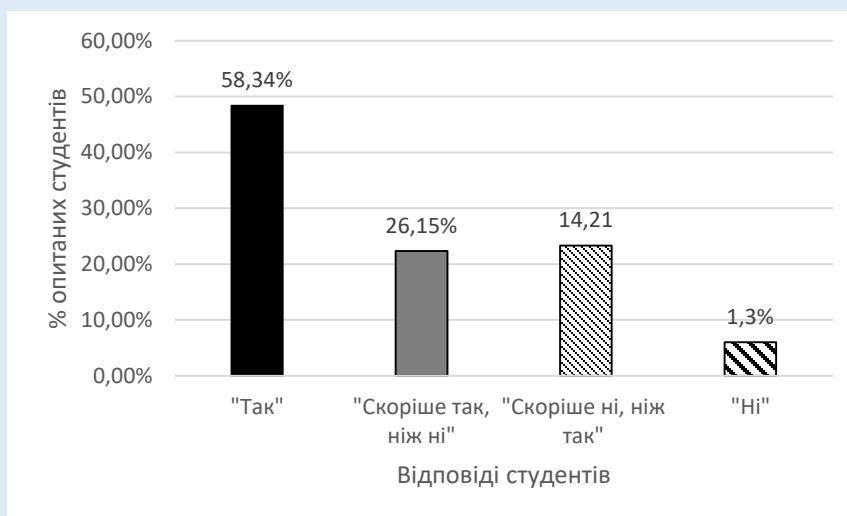


Рис.3 Суб'єктивне сприйняття наявності у педагогічному коледжі умови для розвитку фахової компетентності за допомогою неформальної освіти

Що стосується другого пункту анкети – «Наскільки важливим Ви вважаєте розвиток навичок професійної комунікації в рамках неформальної освіти вчителя фізичної культури?», то переважна більшість студентів коледжу вважають, що розвиток навичок професійної комунікації вчителя фізичної культури є для них важливим (91,2 % опитаних). Окрім цього, 4,8% респондентів, що не дали виразно

позитивної відповіді на це запитання анкети, все ж таки відповіли у позитивному аспекті – вони позначили розвиток навичок професійної комунікації скоріше важливим, ніж неважливим.

Відповіді на наступне запитання анкети: «Чи важливо для майбутнього вчителя фізичної культури розвивати м'які навички, які забезпечують довгостроковий професійний успіх і сприяють адаптації до змін на ринку праці? – відобразили майже повну однастайність студентів щодо цієї проблеми – 92,1 % опитаних вважають це необхідним. Здобувачі освіти пояснюють це тим, що гнучкі навички покращують професійну комунікацію; допомагають налагоджувати контакт із учнями, колегами та батьками, створюючи комфортну та сприятливу атмосферу; сприяють лідерству та мотивації (вчитель фізичної культури часто виступає в ролі лідера, який надихає учнів досягати успіху, зміцнювати здоров'я та розвивати особисті якості); забезпечують адаптацію до змін (уміння швидко реагувати на нові виклики в освіті чи спортивній галузі є важливим для успішної роботи в умовах постійних змін); розвивають емоційний інтелект (це дає змогу краще розуміти емоції учнів і реагувати на їхні потреби, що підвищує ефективність освітнього процесу); підвищують конкурентоспроможність (у сучасному ринку праці цінуються не лише професійні знання, а й здатність працювати в команді, вирішувати конфлікти та демонструвати гнучкість); стійкість до стресу (здатність ефективно працювати в складних або нестандартних умовах). Водночас 4,66 % серед тих, не дали виразно позитивної відповіді на це запитання анкети. Цей показник ілюструє рис.4.

Позитивну відповідь на питання анкети «Як Ви оцінюєте важливість неформальної освіти для професійного розвитку вчителя фізичної культури? Які, на Вашу думку, переваги має такий підхід у порівнянні з формальною освітою?» дали 74,78 % респондентів.

Контент-аналіз дозволив виявити, що майбутні учителі фізичної культури в першу чергу зазначали «які конкретні навички чи знання студенти можуть здобути через неформальну освіту»; «як ці навички можуть допомогти у подальший

професійній діяльності»; «як неформальні курси, тренінги чи майстер-класи можуть доповнювати формальну освіту, зокрема в аспектах управління класом, комунікації з учнями та батьками, а також «розвиток нових методик викладання фізичної культури в контексті концепції НУШ».

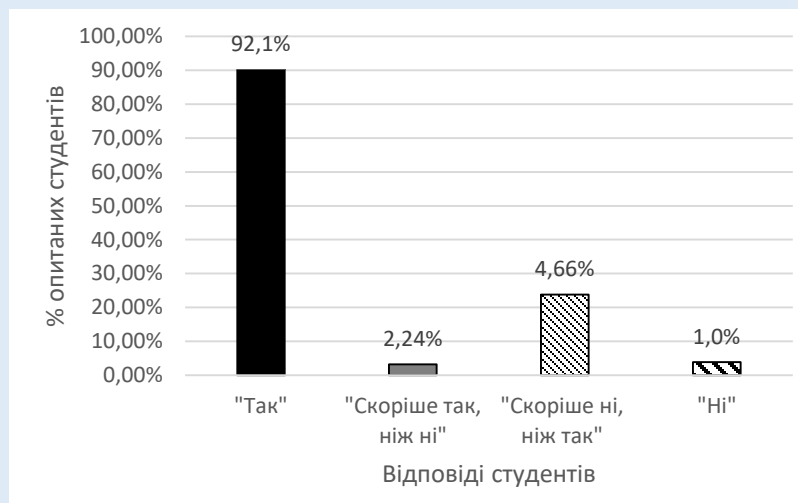


Рис.4. Суб'єктивне сприйняття студентами важливості розвитку м'яких навички, які забезпечують довгостроковий професійний успіх і сприяють адаптації до змін на ринку праці

Преважна більшість майбутніх учителів фізичної культури надають перевагу неформальній освіті, яка виходить за межі традиційного формального навчання.

Отже, неформальна освіта вчителя фізкультури – це процес набуття знань, умінь і навичок поза межами формальної системи освіти, який здійснюється через самоосвіту, участь у тренінгах, семінарах, вебінарах, спортивних таборах, професійних зустрічах, а також через обмін досвідом із колегами. Така освіта спрямована на розвиток професійної компетентності вчителя, удосконалення методик викладання фізичної культури, впровадження інноваційних технологій у навчальний процес і підтримку здоров'язбережувальної діяльності учнів.

Поглиблення європейської інтеграції вищої освіти України, на український ґрунт підходів, що стали звичними для наших закордонних колег, вимагають від учасників освітнього процесу розуміння цілей і змісту передбачених інновацій,

можливих перешкод і ризиків, пов'язаних із суттєвим оновленням усталених підходів до підготовки фахівців. На сьогоднішній день компетентнісний підхід у вищій фізкультурній освіті став найпоширенішим в силу прикладного характеру, максимальної прагматичності. Мета закладу освіти – надати студентам основи теоретичних знань і методично-комунікаційних навичок, з особливим акцентом на організацію та проведення різних форм занять в системі фізичного виховання України на засадах Концепції НУШ.

Згідно з навчальним планом підготовки бакалавра у 7 семестрі заплановано вивчення освітнього компонента «Інструменти професійної комунікації вчителя фізичної культури у неформальній освіті». Авторська робоча програма побудована на основі компетентнісного підходу, що сприяє формуванню у студентів важливих якостей для реалізації професійної діяльності, які необхідні для ринку праці, а критерії та параметри оцінки результатів освіти уніфікуються і виражаються у термінах і результатах, які можуть бути інтерпретовані і враховані у будь-якому освітньому закладі будь-якої країни.

Загальний / спеціальний напрями ОК. Після завершення курсу здобувач освіти демонструє вміння використовувати інтегровані знання та адаптувати їх до нових умов, що забезпечують та регулюють якісну професійну діяльність.

Орієнтація на:

– Т1. Формальну та неформальну освіту, зокрема неформальну фізкультурну освіту як одну з форм фізичного виховання здобувачів освіти; принципи організації та реалізації діяльності; різновиди форм неформальної освіти; її ключові характеристики, властивості та якісні особливості з урахуванням зарубіжного досвіду.

– Т2. Неформальну освіту в Україні як дієвий інструмент професійного розвитку сучасного вчителя Нової української школи; різноманітні види та форми її впровадження; неформальну та інформальну освіту майбутнім учителям фізичної культури, здатних впроваджувати на практиці нові види спорту та інновації.

– Т3. Роль неформальної освіти в розвитку критичного мислення майбутніх вчителів фізичної культури; нові цінності, свободу й вибір в освіті; розширення мережі професійних контактів; переваги неформальної освіти для вчителя фізичної культури.

– Т.4. Правила успішної комунікації майбутніх вчителів фізичної культури; розвиток комунікативних навичок: як впевнено презентувати себе й свою позицію, захищати її в суперечці, ефективно відстоювати свою думку, протистояти маніпуляціям, долати стресові ситуації та будувати спілкування з конфліктними людьми.

– Т.5. Розвиток лідерських навичок у роботі тренера (вчителя фізичної культури), керівника спортивної секції. Побудову комунікації в командній роботі, роботі спортивного інструктора, тренера, вчителя.

– Т6. Інтеграція ігрових елементів. Ігри як комунікаційний місток вчителя фізичної культури та учня (командні, групові, індивідуальні). Включення гумору. Справедливість і рівне ставлення. Створення мотиваційної атмосфери. Гнучкість у підходах (адаптація до ситуації).

Загальний стиль навчання: Програма включає декілька курсів лекцій (у тому числі гостових), які доповнюються семінарами та практичними заняттями. Основна частина навчання проходить у невеликих групах, де акцент робиться на обговореннях, дискусіях, усних відповідях, виконанні тестових завдань, підготовці індивідуальних проєктів і презентацій. *Результат навчання:* створення проєкту «Моя історія: від сьогодні до цілі». Потрібно визначити свою місію, ким я хочу стати й яку цінність я буду нести в своїй діяльності. Для цього потрібно відповісти на запитання:

- Де я знаходжуся сьогодні?;
- Що я зараз роблю, на що спрямовані мої зусилля?;
- Чого я хочу досягнути у майбутньому – яка моя мета, моя ціль?;
- Що я для цього роблю сьогодні?;

- Що я планую зробити згодом?;
- Як я це роблю?

Проект потрібно представити перед однокласниками.

Вважаємо, що представлений ОК «Інструменти професійної комунікації вчителя фізичної культури у неформальній освіті» сформує у здобувачів освіти: низку професійних якостей: активність, цілеспрямованість, креативність, самостійність, наполегливість, працелюбність, добросовісність, ініціативність, комунікабельність; розвине власні загально-педагогічні і спеціальні здібності (включаючи рухові); сформує готовність організовувати: фізкультурно-масові і оздоровчі заходи в різних погодних умовах; здійснювати оздоровлення та змістове молодіжне дозвілля; демонструвати знання хоча б однієї конкретної тематичної області (методика викладання гімнастики, легкої атлетики, футболу, волейболу, баскетболу, плавання та нових видів активностей).

Висновок. Неформальна фізкультурна освіта є важливим, проте недостатньо дослідженим аспектом формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Її інтеграція у процес підготовки дозволяє розвивати ключові навички та цінності, які складно реалізувати в рамках формальної освіти. Водночас існує низка невирішених питань, пов'язаних із теоретичним обґрунтуванням, практичними механізмами впровадження та оцінювання ефективності таких освітніх форм.

У контексті реалізації концепції Нової української школи підготовка вчителя фізичної культури нового покоління передбачає формування не лише фахових знань і навичок, а й розвитку компетентностей, які відповідають викликам сучасного освітнього середовища. Неформальна фізкультурна освіта стає ключовим елементом цього процесу, адже вона сприяє самореалізації, креативності, здатності до співпраці, лідерству та критичному мисленню майбутніх педагогів. Попри значний потенціал, роль неформальної фізкультурної освіти у підготовці фахівців для НУШ залишається недостатньо розкритою. Зокрема, актуальними є такі невирішені

питання: розробка ефективних підходів до інтеграції неформальної освіти у формальну систему підготовки; визначення механізмів формування педагогічної гнучкості та інноваційного мислення; аналіз впливу участі у спортивних заходах, волонтерських ініціативах та професійних спільнотах на якість професійної підготовки.

Отже, впровадження неформальної фізкультурної освіти у систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури здатне суттєво посилити реалізацію ключових принципів НУШ. Зокрема, це сприятиме формуванню педагога-інноватора, який вміє створювати сучасне, здоров'язберігальне та мотиваційне освітнє середовище для учнів, відповідаючи їхнім потребам і викликам часу.

РОЗДІЛ 4. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ¹



¹ Інтернет-ресурс: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок. Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психологофізіологічних, дидактичних, виховних.

Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях (рис.5.).

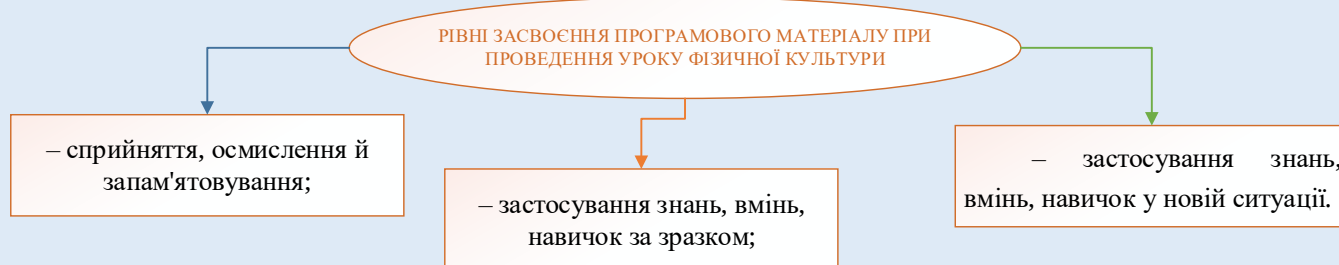


Рис.5. Рівні засвоєння програмового матеріалу при проведенні уроку фізичної культури

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів. Вимоги до уроку, які необхідно враховувати демонструє рис.6.

В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій. Важливою умовою уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці.

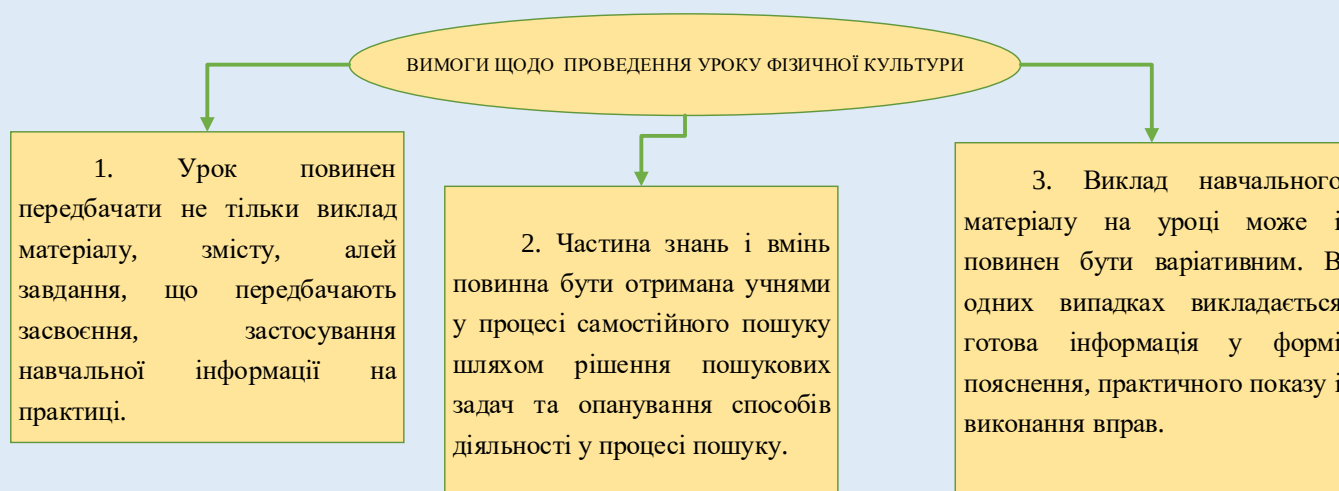


Рис.6. Вимоги щодо проведення уроку фізичної культури в НУШ

Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання.

Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних. Структура уроку відрізняється цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку.

Під час уроку проводиться систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів. Зміст уроку передбачає такі вимоги, як: повноту (відповідно до

навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність.

В уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу. В структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці.

Таким чином вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку. Друга половина основної частини, як правило присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є: – забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів; – забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу; – формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення; – забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування

їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами; – використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо; – досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури. Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної

культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту.

Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в поза навчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності. У разі відставання у функціональних можливостях організму і фізичному розвитку учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше клас ах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.



РОЗДІЛ 5. ФЛОРБОЛ: СУЧАСНИЙ, ДИНАМІЧНИЙ І ДОСТУПНИЙ ВИД СПОРТУ



Загальна інформація: Що таке флорбол?

Флорбол – це командний вид спорту, схожий на хокей, але замість льодової арени гра проводиться в закритому приміщенні (спортивному залі) на твердій підлозі. Гравці використовують легкі пластикові ключки та м'яч із отворами, щоб забити гол у ворота суперника. Цей вид спорту набуває популярності у світі, особливо в школах, оскільки він доступний, безпечний та розвиває швидкість, координацію та командну взаємодію.

Основні правила гри

- **Команда:** зазвичай грають **5 польових гравців + воротар** (можливі варіації 3х3, 4х4).
- **Час гри:** стандартний матч триває **3 періоди по 20 хвилин**.
- **М'яч:** легкий пластиковий із 26 отворами (вага ~23 г, діаметр ~7 см).
- **Ключка:** довжина 85–105 см, матеріал – пластик або композитні матеріали.

- **Поле:** розмір стандартного майданчика **40×20 м**, обмежений бортиками.
- **Контакт:** заборонені силові прийоми, удари по ключці суперника та високий підйом ключки.
- **Воротар:** грає без ключки, використовує руки та тіло для захисту воріт.

Гравці можуть передавати м'яч один одному, вести його ключкою та бити по воротах. Головне – дотримуватись правил та уникати порушень, які можуть призвести до вилучення або штрафного удару.

Що робить флорбол унікальним?

- ✓ **Доступність** – не потрібне дороге обладнання чи спеціальне поле.
- ✓ **Безпека** – гра без силових прийомів, мінімальний ризик травм.
- ✓ **Швидкість та динамічність** – м'яч рухається швидко, що робить гру захопливою.
- ✓ **Командна взаємодія** – розвиває стратегічне мислення та колективну гру.
- ✓ **Популярність у школах** – легко адаптується під навчальні програми фізичної культури.

Флорбол в Україні та світі

Флорбол активно розвивається в Європі (Швеція, Фінляндія, Чехія, Швейцарія) та набирає популярність в Україні. У країні проводяться чемпіонати, турніри серед школярів та студентів, а також працюють федерації, що сприяють розвитку цього виду спорту.

Флорбол чудово підходить для **фізичного виховання дітей**, оскільки допомагає розвивати швидкість, витривалість, координацію та реакцію.

5.1. Історія флорболу



Зародження флорболу почалося в 70-х роках ХХ століття, хоча ігри, аналогічні за змістом до флорболу, були відомі і до цього. Одні вважають, що гра у флорбол виникла в 1958 році, коли в американському місті Міннесота почали випускати пластикові ключки під брендом Cosom. Дуже швидко Cosom-хокей набув великої популярності у дітей та підлітків у США, Канаді, а особливо в Швеції де саме з розвитком флорболу в 1970-і роки стало очевидним, що необхідно виробити певні єдині стандарти та правила гри. Так появився флорбол в близькому до сучасного виді. Добре розвинута інфраструктура дитячих спортивних клубів Швеції сприяла швидкому розповсюдженню нової гри. Змагання, які проводилися серед цих команд збирали велику кількість вболівальників, захоплювали своєю видовищністю та робили флорбол популярним.

Багато дитячих спортивних клубів через світову економічну кризу в 1990-х роках були вимушені шукати недорогі варіанти масового захоплення дітей. Дешевизна екіпірування, необхідного для флорболу, дала новому виду спорту додатковий імпульс для росту популярності.

В Україну флорбол потрапив у 2005 році. У цьому ж році була створена Всеукраїнська федерація Флорболу. Станом на січень 2012 року флорбол функціонує у 18 областях України.

Навчальна програма «Фізична культура. 5 – 9 класи» розроблена на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20. 04. 2011 р.

№ 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016) побудована за модульною системою, одним із яких є модуль «Флорбол».



5.2. Що таке флорбол? Правила гри.

Флорбол - командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'яче, удари по якому наносяться пластиковою ключкою. До складу команди можуть входити не більше 19 гравців. На майданчику в кожній команді присутні п'ять польових гравців і один воротар. Кількість заміन не обмежена. У випадку необхідності воротаря можна замінити шостим польовим гравцем. Контролювати м'яч дозволяється тільки ключкою, що є у всіх польових гравців. Ногою дозволяється зупиняти м'яч, але не віддавати пас і не завдавати

удари по воротах. Воротареві при жодних обставинах пас віддавати не можна, в тому числі і ключкою.

5.3. Мета гри: забити м'яч у ворота суперника.

Гра проводиться на ігровому майданчику прямокутної форми розміром



40x20 м, обмеженою бортами, що заокруглені на кутах (але можуть бути варіанти, коли ігри проводяться на зменшених майданчиках 24x12 м). Гра триває 3 тайми по 20 хв, у випадку 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 в центрі поля два гравці з протилежних команд. Спирні м'ячі розігрують на середній лінії поля та на уявному продовженні лицевих ліній воріт на відстані 1,5 м від бортів.

Флорбол характеризується високою інтенсивністю, непередбачуваністю спортивного результату та видовищністю. Видовищність гри забезпечуються техніко-тактичною майстерністю гравців всіх амплуа. Дії флорболістів дуже різноманітні, вони миттєво повинні приймати рішення переключаючись від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець повинен бути фізично підготовленим, володіти високою швидкістю, вправно володіти ключкою та м'ячем, володіти тактичними навичками, відзначатися морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри.

Флорбол сприяє розвитку фізичних та морально вольових якостей, формує

правильну поставу, виховує почуття колективізму та волі до перемоги. 1.1

Обладнання та екіпіровка

Гра у флорбол не вимагає великого оснащення. Все, що потрібно гравцям – це ключка, м'яч, звичайно, зручний спортивний одяг та взуття. При виборі ключки необхідно враховувати наступне: жорсткість і довжину рукоятки, а також матеріал і форму пера.

Рукоятки ключок зазвичай виготовляють із склопластику, вуглепластику або вуглецевого волокна. Ключки, виготовлені з таких матеріалів є дуже легкими і міцними. Як правило, вага становить 150- 250 г. Початківцям рекомендується використовувати ключки з більш гнучкими рукоятками, оскільки це полегшує контроль руху м'яча, в той час як більш жорстка рукоятка дає можливість виконання більш потужних ударів. Рукоятка також має змінну обмотку, яка дозволяє краще контролювати роботу ключки. Довжина рукоятки є важливою характеристикою при виборі ключки, так як від цього залежить безпека гри та придбання професійних навичок. Вибір довжини ключки залежить від зросту гравця, тому виміряти її можна, поставивши вертикально перед собою. Вона повинна бути не вище рівня грудина – не нижче рівня пупка. Нижче наведено порівняльну таблицю (таблиця 1) із зазначенням рекомендованої довжини ключки в залежності від росту гравця. Таблиця 1

Ріст (см)	Ключка (см)
110-125	65
125-140	75
140-150	80
150-160	85
160-170	90
170-180	95
180-190	100
190 +	104

Пера до ключок зазвичай виготовляють з різних композитних



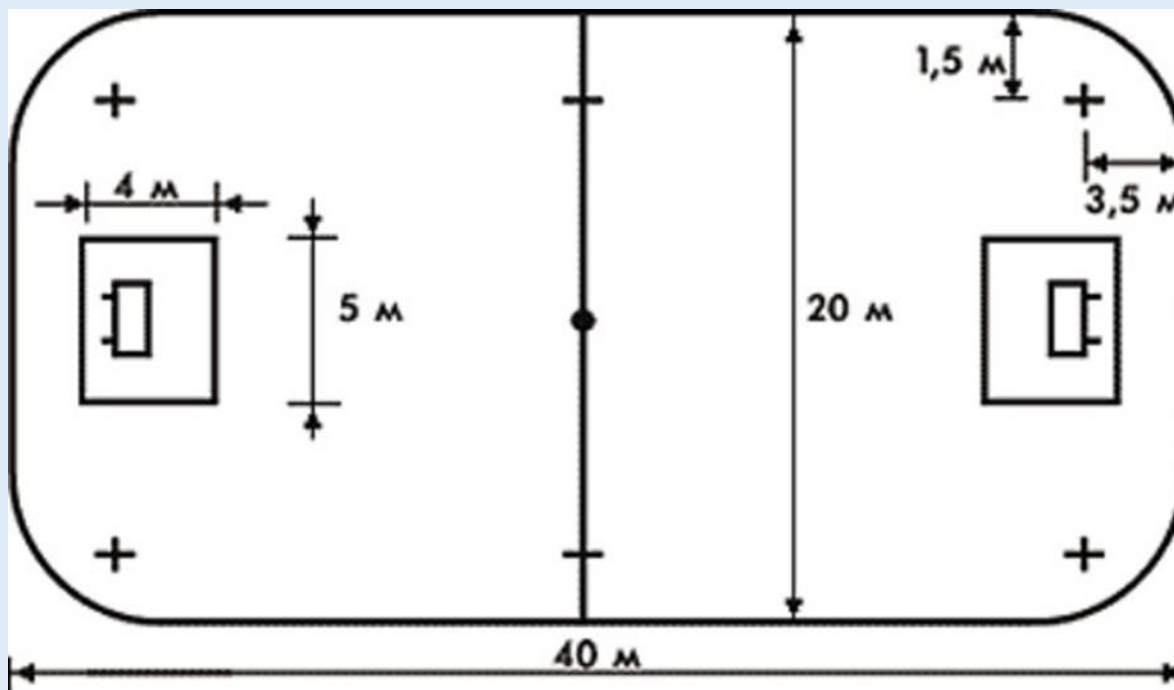
пластмас (поліетилену (PE), поліетилену високої міцності (HDPE) або композитного нейлону (PA). Деякі виробники додають до складу матеріалу склопластик або вуглецеве волокно. Використання різноманітних матеріалів дозволяє зробити перо жорсткішим або м'якшим. М'які пера кращі для ведення м'яча ключкою, жорсткі для виконання ударів. Невеликий вигин пера допомагає краще

управляти м'ячем. Допустимий вигин пера – 30 мм.

М'яч для флорболу – пластмасовий, офіційно регламентований з 26 отворами, вагою 23 г. Гравцям рекомендується використання спеціальних окулярів, що захищають очі від випадкових ударів високо піднятою ключкою, або м'ячем.

5.4.Ігровий майданчик та ворота

Ігровий майданчик має прямокутну форму розміром 40x20 м (мал. 2), обмежений бортами висотою 50 см, заокругленими на кутах. Допускається проведення змагань на зменшених (24x12 м) ігрових майданчиках. Конструкція бортів повинна бути узгодженою і схваленою організацією, що проводить змагання. Вся розмітка повинна бути нанесена лініями шириною 4-5 см, кольором, який добре видно. На ігровому майданчику повинні бути розмічені: середня лінія, центральна точка, площа воріт, зона воротаря і точки розіграшу спірного м'яча. Всі лінії входять в площу, яку вони обмежують.



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

Зони воратарів – мають прямокутну форму розміром 4х5 м, відмічені на відстані 2,85 м від відповідної короткої сторони майданчика. Зони воратарів повинні бути центровані по відношенню до довгих сторін майданчика. Площа воріт становить 1х1,25 м, їх розмітка наноситься на відстані 0,65 м від задніх ліній, що обмежують відповідні майданчики воратарів. Задні лінії площі воріт також повинні служити лицевими лініями відповідних воріт, тому на них відмічають місце знаходження бокових стійок воріт. Відстань між відповідними парами складає 1,6 м. Відмітки місцезнаходження воріт повинні бути зроблені або у вигляді штрихових ліній по контуру основи воріт, що закінчуються на задніх лініях майданчика воротаря, або просто у вигляді коротких штрихів, відмічених перпендикулярно до задніх ліній майданчиків воратарів.

Точки розіграшу спірного м'яча повинні бути нанесенні на середній лінії поля, на уявному продовженні лицевих ліній воріт на відстані 1,5 м від відповідних довгих сторін майданчика. Точки розіграшу спірного м'яча повинні бути відмічені хрестиками.

Ворота (мал. 3) мають розміри: ширина – 160 см, висота – 115 см, глибина верхніх/нижніх основ – 40/65 см розміщуються в місцях, відповідно до розмітки на ігровому майданчику. Бічні стійки і основи воріт повинні бути виконані з профілю круглого перерізу діаметром 32 мм, місця з'єднань не повинні мати гострих кутів. Ворота фарбують в червоний колір. Відкрита частина воріт розташовується лицевою частиною в сторону центральної точки поля. Ворота повинні бути обтягнуті м'якою сіткою неяскравого кольору.



Воротар повинен мати захисну форму, яка складається з довгих штанів та сорочки з довгим рукавом, наколінників, шолома, рукавичок та взуття. Рекомендуються спеціальні накладки на область геніталій.

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 лавочки для запасних гравців різних команд. Зони замін повинні бути відмічені на бортах. Ширина зони заміни та технічної зони команди не повинна перевищувати 3 м, виміряних від бортів. Лавочки запасних гравців

повинні бути розташовані на відповідній відстані від бортів і мати місця для 19 чоловік кожна.

РОЗДІЛ 6. РОЗУЧУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНОЇ ГРИ – ФЛОРБОЛУ



6.1 Техніка гри і методика навчання

Оволодіння прийомами гри та удосконалення їх для досягнення високої точності виконання в різних ігрових ситуаціях є основним завданням технічної підготовки.

У флорболі застосовуються різноманітні технічні прийоми гри, які мають свою специфіку виконання. Вони включають в себе технічні прийоми в нападі, захисті, центрі та грі воротаря.

Для успішного оволодіння арсеналом технічних прийомів флорболіста необхідно мати хорошу фізичну, технічну, психологічну, теоретичну та ігрову підготовку. Основні фізичні якості гравця подані у рис.

- Швидкість

- Витривалість
- Сила
- Спритність
- Вміння контролювати м'яч
- Навики виконання передач
- Кмітливість

Вміння виконувати різноманітні ролі в процесі гри:

- а) ведення м'яча;
- б) підтримка іншого члена команди, що володіє м'ячем;
- в) захист гравця, що володіє м'ячем;
- г) захист гравця без м'яча;

Основні технічні навики:

- Контроль м'яча
- Передача м'яча
- Виконання удару
- Ведення м'яча
- Обведення гравців суперника

6.2 Застосування навичок

Результат застосування отриманих гравцями навичок і вмінь вчитель може побачити під час гри. Застосування відпрацьованих навичок – це процес, що складається з таких етапів: аналіз ситуації, прийняття рішення, і тільки після цього фактичне виконання дій.

Важливим є правильне вивчення техніки виконання різноманітних прийомів, а також усунення помилок на початковому етапі. Розкрити причину помилок та виправити їх слід на навчальних заняттях.

Не слід виправляти декілька помилок одночасно. Важливо насамперед викрити причину помилки, щоб застосувати необхідні методи її виправлення з

врахуванням індивідуальних якостей флорболіста.

Серед методів і засобів виправлення помилок найбільш поширені такі, як пояснення, повторний показ, зіставлення неправильних процесів з правильними, розмітка майданчика крейдою, застосування спортивних снарядів, спеціального обладнання, апаратури, що прискорюють інформування гравців.

Пояснення повинно бути коротким і зрозумілим для гравців. Як правило, пояснення чергується з показом. Застосовуються також повторні спроби виконання технічних прийомів. Вони сприяють формуванню перших рухових «відчуттів», які мають велике значення в створенні правильного уявлення про вивчення необхідних рухів.

6.3 Методи навчання

У практиці застосовують навчання технічних прийомів у спрощених і складних умовах. У спрощених умовах застосовують: метод цілісного навчання, метод навчання по частинах, метод управління і метод термінової інформації.

Метод цілісного навчання.

Гравці виконують технічний прийом зразу, без поділу його на частини, застосовується при вивченні простих технічних прийомів, нескладних за структурою.

Метод навчання по частинах.

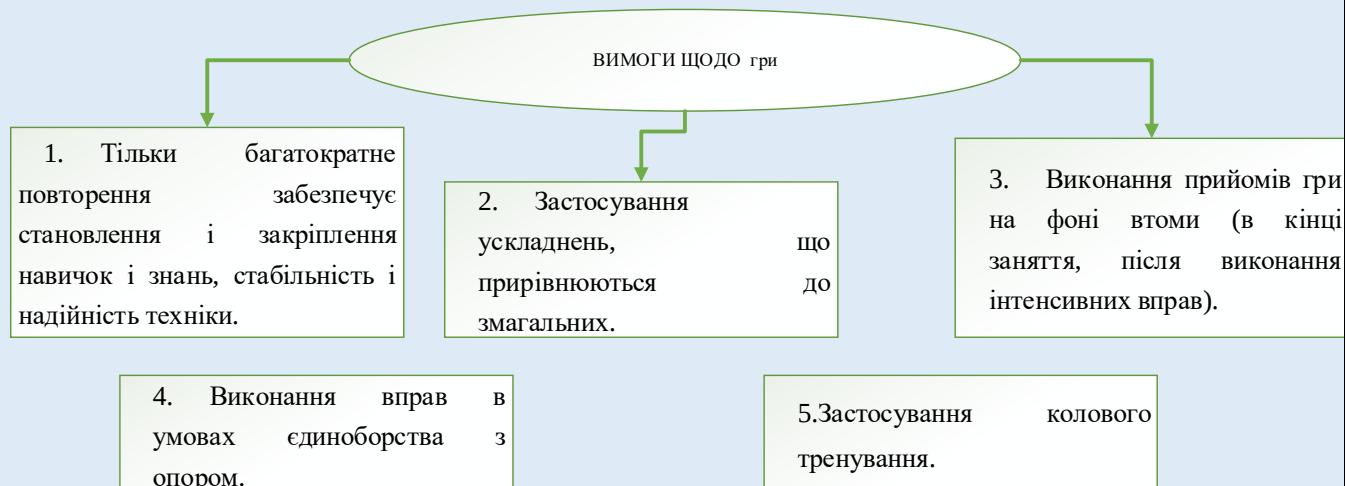
Технічний прийом поділяють на складові, виділяють при цьому основну частину або те, що важко дається гравцеві. Успіх навчання на цій стадії в значній мірі залежить від підбору підвідних вправ та спеціального обладнання.

Метод управління.

До цього методу відносяться розпорядження, зорові і звукові сигнали, зорові орієнтири. Важливо довести до гравців результати виконання технічних прийомів (наприклад, запалення лампочки при помилках) – все це робиться за допомогою

методу термінової інформації.

При вивченні технічних прийомів в ускладнених умовах слід враховувати:



6.4 Розуміння гри

Гра – це інтеграція складних функцій, що базуються на досвіді. У кожного гравця виконання гри індивідуальне. В грі, котра сконцентрована на навчання, тактика стає невід’ємною частиною. Такий підхід дозволяє глибше розуміти гру, направлений на розвиток навиків прийняття рішень і тактичного розуміння з ціллю реалізації ефективного застосування отриманих вмінь і навичок. Замість тренування за методом «від часткового – до цілого» метод навчання TGFU (навчальні ігри для розуміння) використовує підхід «від цілого до часткового – від часткового до цілого», при цьому тактичні прийоми включаються в процес навчання на початковому етапі (таблиця 2).



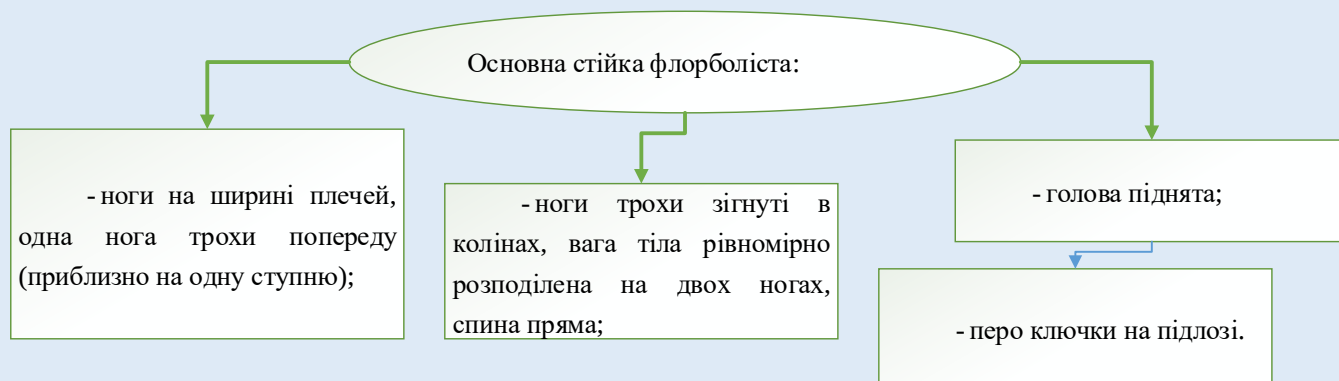
Підхід TGFU описали Банкер і Торп в 1986 році. Принцип цього підходу – гра в центрі викладання гри. Цей процес включає в себе навчання гравців у змінених умовах – ускладнених або спрощених, які підходять для їх фізичного, соціального і розумового розвитку. Мета цього методу полягає у досягненні тактичного розуміння, щоб отримати перевагу над своїми суперниками. Тактичне розуміння дає можливість приймати такі рішення як «що робити» і «як це зробити». Здатність швидко приймати рішення стимулює спортсмена вдосконалювати індивідуальні

здібності та задатки, тобто грати «свою гру». Починаючи з простих тактичних елементів, наприклад, «як під час атаки створити простір для своєї команди, займаючи різні позиції на полі», можна переходити до більш складних ситуацій, таких як розрахування часу. При цьому необхідно спробувати визначити в групі, який вплив здійснює розрахунок часу на виконання передач та ударів. З ціллю виконання складніших індивідуальних тактичних рішень гравцю необхідно оволодіти різноманітними фізичними навиками.

Це може означати, що чим краще ви ними володієте, тим більше можливостей у вас буде для реалізації своїх здібностей на полі. Незважаючи на те, що стиль навчання TGFU має в своїй основі метод, сконцентрований на грі, він не виключає відпрацювання вправ. Вправи використовуються для тренування визначених ігрових дій, їх можна виконувати по необхідності в проміжках між ігровими сесіями, а потім повертатися до модифікованої гри. Такі правила як кількість гравців на полі, розмір ігрового майданчику і правила забивання м'яча (наприклад, удар в один дотик) слід модифікувати таким чином, щоб вони чітко відображали тактичний елемент, що відпрацьовується. Використовуючи простір і ліміт часу в поєднанні з стилем навчання TGFU, вчитель стимулює гравців до самостійного мислення і усвідомлення нових тактичних елементів гри. Роль вчителя – визначити потреби гравців і стимулювати їх до розумового осмислення нового уявлення про гру.

Навчальні ігри для тренування розуміння гри базуються на теорії пізнавального навчання, що включає в себе навчальні стратегії, направлені на активізацію гравця і спонукання його вирішувати проблеми і проводити синтез. Навчання базується на керованому відкритті, коли вчитель підштовхує гравця на пошук і відкриття нових ідей, спонукає його задавати питання. Такий стиль навчання відомий під назвою Метод Сократа, при якому вчитель повинен бути здатним задавати навідні питання, що спрямовують розмову в правильне русло і розвивають логічне мислення і витримку.

Основна стійка флорболіста:



Утримання ключки двома руками:

- одна рука – хват зверху, за верхній кінець ключки;
- друга – хват знизу, на відстані приблизно 20-30 см від руки, що зверху.

Контроль м'яча: Незважаючи на те, що гравці під час гри майже не знаходяться в статичному положенні, дуже важливе місце відіграє правильне



положення тіла – стійка.

- гравець повинен мати стійку рівновагу;
- для контролю м'яча потрібно використовувати корпус, ступні і руки;
- пером ключки слід прикривати м'яч зі сторони суперника;
- постійно тримати під контролем рух м'яча. Дриблінг:

- м'яч постійно утримується пером;
- слід виконувати легке торкання м'яча без ударів;
- паси слід виконувати як справа, так і зліва;
- контролювати рух м'яча. Захист м'яча:
- зберігати збалансовану стійку;
- прикрити м'яч пером ключки зі сторони суперника;
- для захисту м'яча використовувати корпус, руки та ноги.

Фінт: складається з обманного руху тілом та ключкою (вперед чи назад, вліво чи вправо) і завершується справжнім рухом у певному напрямку. Найефективнішими є фінти корпусом, які починаються з кивка головою і доповнюються посиленням корпусу в сторону. Можна доповнити фінт випадом. Потрібно тримати під контролем і м'яч і суперника. Виконувати фінти слід на високій швидкості та максимально розвивати навички володіння м'ячем.

Для успішного виконання фінтів потрібно:

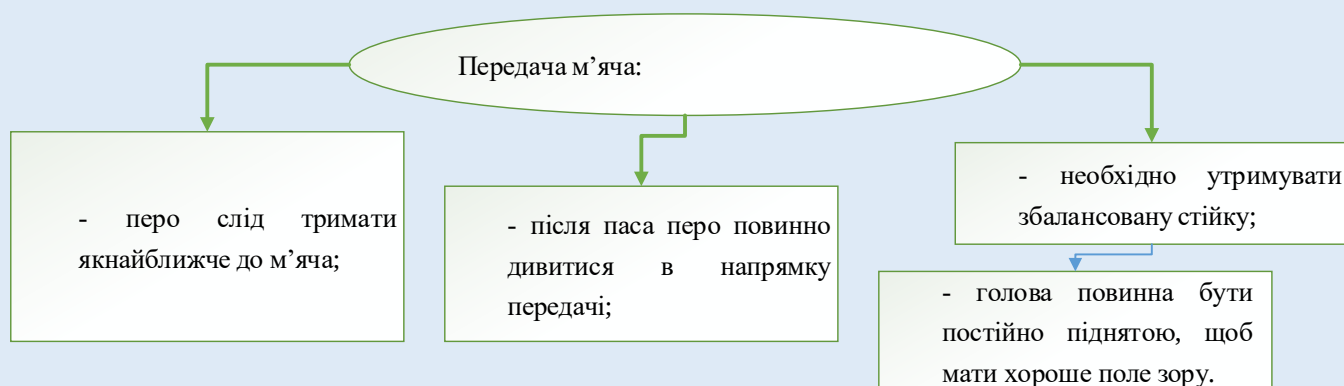
- вміти добре розвивати швидкість і працювати корпусом;
- фінт слід робити вчасно;
- намагатися вести суперника в ту сторону, котра необхідна вам.

6.5 Передачі (пасування) і приймання м'яча

Мета передачі – обіграти суперника, а не просто передати м'яч партнеру. Відповідальність за точність передачі м'яча несе той, хто пасує, а не той кому пасують.



Передача м'яча:



Приймання м'яча:

- перо на підлозі;
- стійка рівновага;
- голова піднята;
- торкатися м'яча ключкою плавно не напружуючи руки;
- м'яч зустрічати пером і при їхньому дотику ключку відводити трохи назад щоб погасити його рух по інерції.

Передачі м'яча можуть бути трьох видів: *поперечні*, *діагональні*, *повздовжні*. Виконувати їх можна по підлозі і в повітрі, вперед і назад.

Поперечні: спрямовані впоперек поля. Найпростіші і найменш ефективні. Ними можна обіграти лише суперника, котрий рухається навпроти чи стоїть на місці. Виконуються на виду у суперника і розраховані на їхню помилку. Не розраховані на нарощування швидкості. Не сприяють швидкому просуванню до воріт суперника.

Діагональні: дозволяють змінити фланг атаки і одразу обіграти кількох суперників. Їх виконання є складним. Спрямовуючи передачу, потрібно розрахувати напрямок і швидкість партнера. Важливо враховувати силу. Для таких передач використовується і удар по м'ячу, як правило, для відправлення м'яча на другий фланг. Для такої передачі необхідний короткий замах і чітке

нанесення «кистевого» удару по м'ячу. Діагональну передачу можна виконувати не тільки вперед, але і назад. *Повздовжні передачі*: спрямовані вперед, і є найшвидшим шляхом для наближення м'яча до воріт суперника. Ці передачі ефективні, але вимагають визначеного розташування гравців і правильного вибору місця.

Одним з видів вкорочених передач є *залишення м'яча*. М'яч можна залишити на місці чи легко віддати назад. Тоді у партнера буде більше місця для маневру і з'явиться час для прийняття правильного рішення.

Передачі в один дотик: дозволяють атакуючим зекономити час, а гравців суперника заставляють напружуватися і поспішати.

Краще м'яч передавати по підлозі ніж у повітрі. Можна передавати м'яч рикошетом об борт, використовуючи і округлий борт.

Передачі в повітрі: щоб підняти м'яч потрібно відвести ключку за межі опорної ноги. Такі м'ячі приймають ключкою, не піднімаючи її вище колін, стопою, піднявши ногу, та грудьми.



6.6. Робота в команді

Для того, щоб зайняти вигідну позицію для відкриття рахунку, необхідна чітка злагодженість гравців в команді:

- передавати м'яч слід трохи випереджаючи партнера, щоб він для його зупинки міг зробити прискорення і прийняти м'яч на витягнуту ключку;

- особливо повинні бути сильними передачі з кутів поля і з-за воріт в зоні суперника;
- цінною якістю передач є їхня прихованість;
- важливе значення має перша передача після відбору м'яча у суперника (в ній повинні поєднуватися і швидкість і точність, що забезпечує успіх контратаки);
- флорболіст повинен слідкувати за ключкою суперника (якщо він не рухає нею, то потрібно залишати м'яч в себе, як тільки він підводить ключку до м'яча – виконати передачу непомітним «кистевим» кидком);
- після передачі м'яча, гравець повинен зразу ж відкриватися, та підтримувати атаку;
- пам'ятати – там, де м'яч, звідти і чекай небезпеки;
- постійно атакувати суперника з м'ячем, опікувати ближнього суперника, який рухається на ворота, а також забезпечувати страховку партнера, котрий вступає в єдиноборство за м'яч;
- для надійного захисту м'яча необхідне таке розташування гравців, яке забезпечить взаємне страхування;
- при використанні передачі потрібно застосовувати ініціативність і особисту творчість кожного гравця (це підсилює атаку і ускладнює організованість команди суперника і, крім цього, приносить атакуючим естетичне задоволення).

6.7 Удари (кидки)

Техніка виконання удару:

- удар виконується зап'ястям: м'яч утримується пером;
- сильний удар, коли перо торкається підлоги безпосередньо перед виконанням удару;
- голова піднята. Види ударів:
- LONG WRIST SHOT

- SHORT WRIST SHOT
- FOREHAND DRIVE
- SLAP SHOT
- BACKHAND SHOT



- BULIT

LONG WRIST SHOT – удар дуже ефективний, може виконуватися з різної відстані і використовується тоді, коли у гравця є час прицілитися.

Виконання: вага тіла на нозі, що знаходиться позаду. М'яч потрібно відтягнути на рівень цієї ноги, або трошки далі (але не дуже далеко, бо в такому випадку удар буде слабким). М'яч протягують до опорної ноги і пером ключки направляють в бік цілі. Одночасно вагу тіла переносять на передню ногу. Якщо м'яч перетягнути за опорну ногу, то він полетить вище воріт. Якщо гравець знаходиться збоку воріт, удар виконується зі скручуванням тулуба для досягнення необхідного напрямку удару.

SHORT WRIST SHOT– точний і швидкий удар, виконується з близької відстані.

Виконання: м'яч знаходиться біля ключки попереду між ногами. Удар виконується без замаху. Перед ударом вага тіла давить на палицю ключки, на підлогу та на м'яч.

FOREHAND DRIVE - виконується з великої відстані, одразу після отримання пасу, найчастіше захисниками. Ефективність не висока.

Виконання: м'яч знаходиться на рівні опорної ноги, а ключка відведена назад. Ключку протягують до опорної ноги і за 20 см до м'яча надавлюють на неї.

SLAP SHOT– невисока ефективність, але велика сила удару.

Виконується з різної відстані, коли є час підготуватися до удару. Виконання: м'яч знаходиться біля ключки попереду між ногами. Виконується замах ключкою, але не вище колін. Удар виконується за 20 см перед м'ячем.

BACKHAND SHOOT– використовується тоді, коли гравець отримав пас не під ведучу руку, якщо суперник заблокував зручну сторону для виконання удару, або коли він знаходиться спиною до воріт. Виконується з близької відстані.

Виконання: короткий замах і пером ключки наноситься удар по м'ячу.

BULIT– б'ють у випадку грубого порушення і назначається суддею, або коли після рівного рахунку потрібно визначити команду-переможця. Виконується з центру поля за свистком судді. М'яч не можна відводити назад. М'яч не зараховується, якщо він відбився від стійки воріт чи від воротаря і гравець вдарив вдруге.



6.8.Тактика гри

Тактика гри – це сукупність індивідуальних, групових і командних способів нападу і захисту, які на основі правил гри пристосовуються до методів боротьби суперника і до різноманітних умов гри. З допомогою тактики повинна

бути реалізована концепція побудови гри, щоб отримати оптимальний ігровий результат.

Тактика гри умовно поділяється на тактику нападу і тактику захисту, які включають в себе індивідуальні, групові і тактичні дії.

Ігрові амплуа визначаються відповідно до фізичних і технічних здібностей гравців, котрі вимагає гра. Кожна команда вибирає свою систему гри, яка вбачає раціональну організацію дій гравців у нападі і захисті.

Для ефективної командної тактики кожен гравець повинен розуміти гру, читати гру та швидко приймати рішення. Читання ігрової ситуації та прогнозування дій суперника допомагає гравцеві прийняти оптимальне рішення в залежності від позиції на якій він знаходиться.

Індивідуальна тактика залежить від амплуа гравця.

Ігрові ситуації: у гравця з м'ячем є три варіанти дій. Перший – зробити кидок чи удар по воротах; другий – відати пас партнеру, котрий займає кращу позицію для реалізації удару; третій – вести м'яч в зону кращу для виконання удару чи передачі м'яча. Для читання гри необхідна швидкість реакції.

Відповідальність за хід гри несе не тільки гравець, котрий володіє м'ячем, але і гравці без нього. Їхня відповідальність підстрахувати гравця, створити простір для нього чи зайняти вигідну позицію для отримання пасу і т.д. В грі усі ролі та обов'язки взаємодіють між собою. Кожна з ролей вимагає від гравця вміння оцінити простір, швидкість, напрям і час.

6.9.Тактика нападу

Гра команди в нападі забезпечується крайніми нападаючими і центральним нападаючим.

Крайні нападаючі (КН). Результативність – мірило майстерності крайнього нападаючого. Швидкість в поєднанні з відданістю грі і маневреністю, запальний

характер і висока техніка володіння м'ячем, підкріпленні вмінням тонко оцінювати ситуацію гри, швидко приймати розумні рішення – все це необхідно крайньому нападаючому для результативної атаки.

Результативність – плід великої працездатності, швидкості і маневреності гравця, його вміння творчо виконувати свою роль.

Противником КН є захисник суперника. Особливо сильною якістю у КН має бути вміння виконувати обведення гравців суперника з різноманітними фінтами, зміною ритму бігу. Швидкість помножена на техніку дозволяє створювати гольові моменти. Швидкісний маневр, обведення, передачі, заключні удари залежать від винахідливості спортсмена і є дуже важливими для КН.

КН – найпрацездатніший гравець на полі. Він може за гру пробігати до 6 кілометрів «корисної дистанції» і все це не помірний біг, а старт, прискорення, дії з постійним єдиноборством і проявом своїх ігрових здібностей.

Нападаючий повинен вміти акумулювати в собі дві протилежні навички: то шукати собі свободу для дій, а для цього звільнятися від опіки, уникати єдиноборств; то своєю поведінкою сковувати суперника, позбавляти його свободи руху, не давати часу для роздумів, заставляти втомлюватися і робити помилки.



Щоб не втратити м'яч при вході в зону суперника потрібно дотримуватися мінімум трьох основних положень:

- зберігати високу швидкість, а ще краще нарощувати її;
- добре контролювати м'яч і бачити поле;
- не прагнути єдиноборства, якщо воно приховує в собі втрату м'яча.

Щоб постійно контролювати та змінювати ігрову ситуацію, потрібно навчитись контролюючи м'яч, тримати голову піднятою, постійно кидати погляд вправо, вліво – так легше бачити партнерів.

Найбільша помилка – це погодитися з суперником і рухатися поруч борта, заганняючи себе в кут поля. Щоб запобігти цьому, потрібно старатися входити в зону суперника подалі від борта, не забуваючи про швидкість і зміщення в центр, правильне положення корпусу тіла під час контролю м'яча.

Дії крайнього нападаючого в захисті. В обов'язках КН лежить відповідальність не тільки за атаку воріт суперника, але й відбір м'яча у суперників та захист своїх воріт з метою створення контратаки.



Боротьба за м'яч повинна виникати там, де був втрачений м'яч.

Нападаючий, який втратив м'яч, не може перекладати відбір його на плечі партнера. Необхідно призупинити біг і вступити в боротьбу. Потрібно пам'ятати, що на КН лежать два протилежні обов'язки: опікувати суперника і бути організатором контратаки.

Гра центрального нападаючого. Центральний нападаючий (ЦН) – організатор атаки і захисту.

Атакуючі функції:

- організація атаки та організація її в середній зоні;
- підтримка атаки партнерів;
- вибір вихідної позиції для завершального удару із взяттям воріт. Функції захисту:
- страхування при відборі м'яча в зоні суперника;
- участь в одноборстві;
- опіка суперника;
- відбір м'яча;
- страхування партнерів на випадок втрати м'яча.

ЦН повинен володіти майстерністю передачі, обведення та завершальних ударів. Основною якістю є високі організаторські здібності, котрі проявляються у високій активності, в створенні більшості гравців на території, де знаходиться м'яч, причому як в захисті, так і в нападі. ЦН – це «пульт» ігрового управління, без чітких дій котрого атака стає слабкою, а захист - ненадійним. Під час володіння м'ячем ЦН, не повинен стояти на місці, а бути в русі, після передачі м'яча, одразу ж бігти за партнером вперед. У випадку втрати м'яча потрібно швидко зупинитися і вступити в боротьбу, не розраховувати, що помилку може виправити партнер.

Якщо крайній нападаючий, або захисник вирішили атакувати ворота, то ЦН

повинен розчищати їм шлях, відволікати на себе суперників. ЦН не потрібно просто бігати по полю, а завжди в готовності тримати ключку, зарядити себе думкою, що він повинен досягнути результату чи взяти активну участь в атаці воріт партнерами. Своїми діями необхідно якомога більше створювати супернику несподіванок і хвилювань.

ЦН має найбільше можливостей допомогти партнерам, і в цей же час його помилки є найнебезпечніші. ЦН повинен чітко визначити для себе, коли він може іти на ризик і коли цього робити ні в якому разі не можна. Не можна без причини втрачати територію, відступати від боротьби і тут багато що залежить від ЦН.

Якщо м'ячем володіє захисник суперника, потрібно повертатись до своїх воріт.

Якщо гравець, якого ви опікуєте зміщується в кут чи втікає за ворота, не залишайте найбільш вразливу перед ворітьми ділянку. Пам'ятайте, що суперник скоро захоче атакувати ворота, тому сам прийде до вас. Але, якщо ви без суперника, не стійте без діла, рухайтесь так, щоб вловити напрямок атаки і вчасно перервати її.

Якщо захисник програв боротьбу на фланзі, і суперник рухається на ворота – не дійте відкрито, не кидайтесь йому на зустріч. Він може точно передати м'яч гравцеві, що опікує вас, і тоді гол неминучий. Постарайтесь спочатку «полякати» суперника – робіть обманні рухи ключкою, корпусом, можливо він поспішить з пасом і тоді легше буде перехопити м'яч.

ЦН повинен розвивати і удосконалювати *фізичні і вольові* якості: *Фізичні*: висока швидкість і маневреність, фізична сила, добре розвинута швидкість реакції, різкий старт, швидкісна витривалість. ЦН повинен бути «дворуким», тобто двома руками виконувати передачі точно, сильно і непередбачено, короткі і довгі, різні за характером і силою, втому числі в один дотик, виконувати завершальні кидки з двох сторін, користуватися обведенням і фінтами

в обидві сторони.

Вольові: зібраність, витримка і спокій, відданість гри, вміння мужньо переносити невдачі, коректність і неймовірна сміливість. Це повинен бути гравець високої культури, котрий розуміє творчу сутність флорболу, всі тонкості гри. Навіть в характері повинні проявлятися і комунікабельність, і рівність відносин. Такий гравець зазвичай більше радий успіху товариша ніж власному.

Багато завдань в ЦН, але одне з них найголовніше: як переграти центрального нападаючого суперника.

Якщо суперник володіє високою швидкістю, в захисті потрібно бути поруч з ним, не дозволяти йому набирати швидкість, сковувати його дії боротьбою за м'яч.

У суперника висока техніка, явна схильність до атаки – потрібно заставити його більше часу проводити в захисті і ганятись за вами. У відборі м'яча слід бути терпеливим, не піддаватися на відволікаючі прийоми, заставляти його віддавати м'яч партнеру.

Якщо суперник агресивний, слід надати йому можливість скористатися своєю слабкістю для видалення з поля.

6.10. Тактика захисту.

Індивідуальні дії.

Основні обов'язки захисників: зірвати атаку суперника, захистити свої ворота, заволодіти м'ячем і організувати швидку контратаку. Захисник повинен мати хороші фізичні і вольові якості.

Фізичні: швидкість бігу і особливо різкий старт, щоб догнати суперника, випередити його, постійно реагувати на його непередбачувані переміщення, заволодівши м'ячем вміти звільнитися від суперника і боротьби з ним, висока техніка, фізична підготовленість.

Вольові: вольова зібраність, стійкий і спокійний характер, безстрашність,

старанність, терпеливість і мужність.

Гра захисників. Відібравши м'яч, не потрібно бігати з ним, потрібно швидко віддати його партнеру. В процесі ведення м'яча захисник повинен готуватися до передачі, а не до обводки суперника. Тому повинна бути простота і надійність володіння м'ячем. Важливо, щоб захисник менше створював собі перешкод для швидкої і точної передачі.

Неможна плутати обведення з веденням, так як останнім прийомом користуються всі захисники для відриву від суперника і подолання вільного простору. Цим і відрізняється обведення від ведення.

У захисника є ще один обов'язок – обов'язковість страхування. Якщо ЦН вступає в боротьбу, то захисник повинен допомогти йому. Відступаючи захисник повинен різними способами заважати розвитку атаки, знижувати її швидкісний порив.

Ні в якому разі не дати себе обіграти – ось основне завдання в середній зоні, коли він знаходиться між двома і більше суперниками.

Гра захисників у своїй зоні повинна бути спрямована на створення перешкод суперникам, перешкодити швидкості атаки, вибрати позицію, котра дозволить успішно відібрати м'яч.

Захисник повинен пам'ятати: якщо проти нього успішно використали обведення, то потрібно якнайшвидше повертатися в захист і починати опікувати найнебезпечнішого суперника.

Якщо суперник обіграв захисника передачею чи виконав заключний кидок і знаходиться в зоні, небезпечній для обстрілу воріт, не можна відпускати його ні на крок. Гострота контратаки і її несподіваність головним чином залежать від захисників. Немає нічого гіршого, ніж опинитися із суперником за воротами, бо звідти він встигне передати м'яч партнеру для заключного удару.

Відсутність одного захисника буде непокоїти і другого захисника і воротаря. Ініціативність і активність повинні бути розумно використані в

командній тактиці. Захисник повинен строго виконувати свої захисні функції. В цей же час він повинен підтримувати атаку нападаючих в глибину, а по мірі зіграності, в середній зоні він може брати участь в розіграші м'яча разом з нападаючими. Можлива і епізодична взаємозаміна захисників з нападаючими. Але показником майстерності і зрілості захисника є його дії в захисті і той вклад, який вноситься ним в безпеку воріт.

Групові дії.

До групових тактичних дій відноситься взаємодія на полі декількох гравців однієї команди, які прагнуть до виконання певного завдання. До них відносяться передачі й відбір м'яча за допомогою погоджених дій, тактичні комбінації. Добре відпрацьовані групові тактичні дії прикрашають гру, роблячи її більше привабливою й захоплюючою. Освоєння цих прийомів рекомендується почати в міру освоєння індивідуальних тактичних дій з найбільш простої форми – у парі з партнером, поступово збільшуючи число гравців, які беруть участь у тій або іншій вправі. Гравець, який володіє мистецтвом виконувати точні й своєчасні передачі партнерам, приносить більшу користь команді, прикрашає її дії. За допомогою передач, як правило, організовується атака на ворота суперника, готується момент для завершального удару по воротах. Однак правильно виконати передачу – справа непросте. Віддавати м'яч необхідно тому партнерові, який займає більш вигідну позицію. Найкраще це зробити так, щоб партнер зміг прийняти м'яч у русі й відразу ж продовжити атаку або завдати удар по воротах.

У процесі гри потрібно урізноманітнювати виконання передач, тобто виконувати й короткі, і середні, і довгі. Чергувати треба також передачі низом і верхом, поперечні й поздовжні. Це утруднить дії суперників у захисті, не дасть їм можливості пристосуватися до гри команди суперників.

Відбір м'яча за допомогою погоджених дій виглядає як взаємостраховка гравців при захисті своїх воріт. Взаємостраховку необхідно використовувати для

надання допомоги партнерам, коли ті з якоїсь причини виявилися обіграними суперниками. Використовується взаємостраховка й у тих випадках, коли страхується небезпечна зона перед воротами, наприклад, якщо суперник виманив із зони партнера. Відбір м'яча за допомогою погоджених дій вимагає від гравців великого взаєморозуміння, злагодженості в грі.

Кожен тренер мріє про те, щоб його команда грала в комбінаційний флорбол. Однак, гравця потрібно спочатку переконати в необхідності такої гри та повністю перебудувати його власне бачення флорболу. Настроїти його мислення на комбінаційну гру, підштовхнути до цього, щоб він усвідомив всі вигоди, а також необхідність колективної гри в пас.

Щоб дати можливість краще «відчути» один одного під час гри, необхідно спочатку проводити товариські матчі зі слабким суперником, а головне, повільнішим у швидкості. Гра стане набагато ефективніше, якщо гравці поступово перейдуть від спонтанних, раптово створюваних комбінацій на окремих ділянках поля, до більш погоджених дій. Гравці будуть почувати себе набагато спокійніше й впевненіше, якщо будуть добре знати чого очікувати один від одного в тому або іншому ігровому епізоді. Саме для цього необхідно на тренувальних заняттях награвати комбінації в лініях захисту, півзахисту й нападу та удосконалювати тактичну підготовку флорболістів.

Командні дії.

Командні дії в різноманітних ігрових ситуаціях:

1) Основне завдання контратаки – так швидко і організовано вийти нападаючим з м'ячем із своєї зони, щоб залишити за своєю спиною найбільшу кількість гравців суперника. В цьому й полягає успіх контратаки.

2) Потрібно пам'ятати, що, поки м'яч знаходиться в своїй зоні – ворота в небезпеці. Тобто, якщо один захисник бере участь в організації контратаки, то другий обов'язково повинен захищати ворота.

3)Центральний гравець повинен вміти стримувати свою активність до тих пір поки м'яч чи суперник знаходиться на його території. Він завжди повинен бути готовий з нападаючого стати захисником і навпаки.

4)Крайні нападаючі не повинні втікати далеко до захисників суперника. Їхнє завдання – відкритися і на швидкості отримати м'яч.

5)Ефективною є тактика «гра на гравця, що біжить попереду».
-Гравець, який володіє м'ячем, замість вчасної передачі виконує ведення чи намагається обвести суперника створює не вигідну ситуацію: знижує темп атаки, а суперники «накриють» гравців і ворота.

6)На початку атаки важливо обіграти центрального гравця. Тут необхідно сміливо застосувати швидкісне обведення, не втікаючи від боротьби за м'яч, а навпаки нав'язуючи її.

7)Якщо захисник бере участь в атаці і відчуває, що команда ризикує втратити м'яч, то він повинен стати тим, ким він є – захисником.

8)Коли відбувається боротьба за м'яч, партнер повинен підстрахувати гравця і коли м'яч буде «нічий» він його підбирає, швидко розвертається і рухається до воріт суперника.

9)Для успішного завершення атаки потрібно щоб 1-2 гравці постійно знаходилися перед воротами чи рухалися до них. Постійні удари по воротах створюють психологічний вплив на суперників.

10)Щоб обманути суперника можна бігти не одразу в напрямку до воріт, а в обхід по флангу, створюючи видимість бігу за ворота. І коли суперник повірить у ваші наміри та послабить атаку, розраховуючи на передачу м'яча за воротами, ви робите крутий віраж, різко змінюєте напрям бігу і, появившись збоку воріт, завершуєте атаку.

11)Тренер повинен думати в першу чергу про створення свого тактичного «кредо», повне використання командою своєї майстерності, творчих

можливостей, вольової зібраності флорболістів.

- 12)Захисники підтримують нападаючих до визначеного місця, нападаючі під час атаки стають також захисниками.
- 13)Найбільшою помилкою при атаці є зниження швидкості. Найкраще підходити до суперника на середній швидкості, а потім різко прискоритися.
- 14)Краще м'яч передавати по підлозі ніж у повітрі.
- 15)Можна передавати м'яч рикошетом об борт, використовуючи в передачах і округлий борт.
- 16)Передачу слід робити так, щоб м'яч трохи випереджав партнера і він зміг зробити прискорення та прийняти м'яч на витягнуту ключку, продовжити рух до воріт, виконати удар по воротах. Стартова швидкість (вміння швидко зриватися з місця, випереджаючи суперника) – одна з головних переваг у грі.
- 17)Своєчасно відкривайся для отримання м'яча: якщо партнер готовий відати тобі м'яч, то потрібно швидко виконати прискорення, зманеврувати і втекти від опіки суперника, щоб вільним отримати м'яч.
- 18)Зберігай необхідну дистанцію до партнера, котрий володіє м'ячем: намагайся знаходитися на відстані зручній для отримання пасу. Відволікай і відводь в сторону суперника. Якщо партнер готовий атакувати ворота – заважай супернику, закривай його воротаря, відволікай, будь готовий «добити» м'яч.
- 19)Створюй на території, де м'яч кількісну більшість в гравцях.
- 20)Навчись скидати швидкість і зупинятися.
- 21)Проявляй видумку і хитрість.
- 22)Будь відданим грі: враховуй час, грай самовіддано в кожному відрізку гри.
- 23)Рівняйся в швидкісному маневрі на передових: проявляй максимум ініціативи і видумки. Швидкісний маневр – це не твоє особисте бажання, а вимога команди.
- 24)Немає виправдань на втому. Втомився – швидко проси заміни.

25)Полюби швидкісний маневр: навчись цінувати задоволення від високої працездатності в ході матчу і приємне відчуття втоми після гри.

6. 11.Гра воротаря

Тактичні аспекти воротаря – це збереження правильної позиції і пересування для того, щоб зменшити кут для удару по воротах і закрити якнайбільшу площину воріт.

Воротар є останньою лінією оборони. Він є відносно вільний при виборі дій спрямованих на захист воріт, коли м'яч знаходиться в їхній площині. Стрибки, удари руками і ногами, блокування – все дозволено, якщо ці дії спрямовані на м'яч.

Підготовка воротаря складається з трьох рівнів: Рівень

1 . Фізичний:

Найбільш важливими фізичними якостями воротаря є: швидкість реакції,



витривалість м'язів та хороша координація.

Основне положення воротаря – стійка на колінах, а тіло злегка нахилене вперед, щоб зберігати баланс і дати можливість ногам рухатися для пересування в сторони чи відбивати ними м'яч. Воротарі також часто встають, щоб краще бачити поле, щоб відпочили коліна

або вибрати правильну позицію, оскільки швидше і легше опуститися на коліна, ніж піднятися на ноги.

Швидкість реакцій це те, що відрізняє кращих воротарів від інших, але більший успіх забезпечується за рахунок скорочення кутів. Діючи таким чином, воротар зменшує площу, з якої суперник може забити гол, ускладнюючи цим реалізацію його ударів.

Швидкість реакції ніг має важливе значення при низьких прострілах, при пересуванні в сторони та викидання тіла вперед для накривання м'яча.

Руки воротар використовує як для відбивання м'ячів так і для збереження необхідного положення тіла. Тому руки повинні знаходитися трохи попереду тіла. Воротар повинен бути в змозі відбивати і ловити м'яч однією рукою. Двома руками ловлять м'яч, коли він летить назустріч воротареві.

Воротар повинен бути в змозі підтримувати вертикальне положення тіла протягом всієї гри. Це вимагає сильної внутрішньої стабілізації тіла і витривалості у відповідних м'язах. Для цього використовують статичні і динамічні вправи. Зазвичай використовують метод колового тренування для навантаження усіх груп м'язів.

Рівень 2. Індивідуальна техніка:

Ключовим аспектом успішного воротаря є скорочення кутів. Мета – закрити якнайбільшу площу воріт. Воротар повинен зайняти таке положення, щоб можна було провести пряму лінію між м'ячем, ціллю і воротарем. Якщо атакуючий знаходиться далеко, воротар може рухатися вперед, щоб збільшити площу, яка б закривала ворота.

Польовим гравцям не дозволяється пасувати м'яч своєму воротареві. Це правило було запроваджено для того, щоб гра була швидкою. Якщо гравець порушив це правило і воротар впіймав м'яч, то вільний удар надається суперникові. Проте, воротар може виправити цю помилку відбивши м'яч рукою чи ногою. Важливо пам'ятати, що це правило стосується тільки навмисного пасу, якщо гравець просто втратив м'яч, тоді воротар може брати

його.

Переміщення воротаря повинні бути різкими і швидкими. Оскільки м'яч рухається швидше, ніж гравці, то воротар повинен намагатися передбачити, де буде м'яч і відповідно до цього пересуватися. Всі переміщення повинні відбуватися так, щоб руки залишалися вільними.

Правильне вкидання м'яча є дуже важливим, оскільки завдяки цьому можна швидко відкрити рахунок чи зняти напругу біля своїх воріт. Якщо гравець відкритий, то воротар викочує йому м'яч з силою відповідно до відстані на якій він знаходиться. Вкидання м'яча може відбуватися як спосіб нападу чи контратаки, коли один з нападаючих знаходяться у вигідному положенні, близько до воріт суперника чи біля центральної лінії. Бажано такі м'ячі вкидати стаючи на ноги, щоб краще бачити поле, кидок буде сильніший і точніший.

Рівень 3. Індивідуальна тактика:



Воротар повинен читати гру так само, як і польові гравці. Він має не тільки реагувати на удари по воротах, а й передбачати наступні ситуації, підказувати захисникам як діяти.

Дії воротаря, коли суперник з м'ячем за воротами:

- блокувати проходження пасу;
- підказувати, як діяти польовим гравцям;
- у разі прострілу, рухатися в його напрямку, щоб закрити якнайбільшу площу воріт;
- використовувати ногу, щоб блокувати паси і удари.

Для перехвату «високих» м'ячів потрібно діяти у повний зріст. Коли воротар опиняється в ситуації один на один з суперником, він повинен рухатися назустріч гравцеві з м'ячем, а також слідкувати чи немає гравця позаду нього.

У випадку, коли двоє нападаючих діють проти одного захисника, воротар повинен тримати зв'язок з захисником, слідкувати за гравцем з м'ячем і бути готовим рухатися в напрямку паса другому гравцеві.

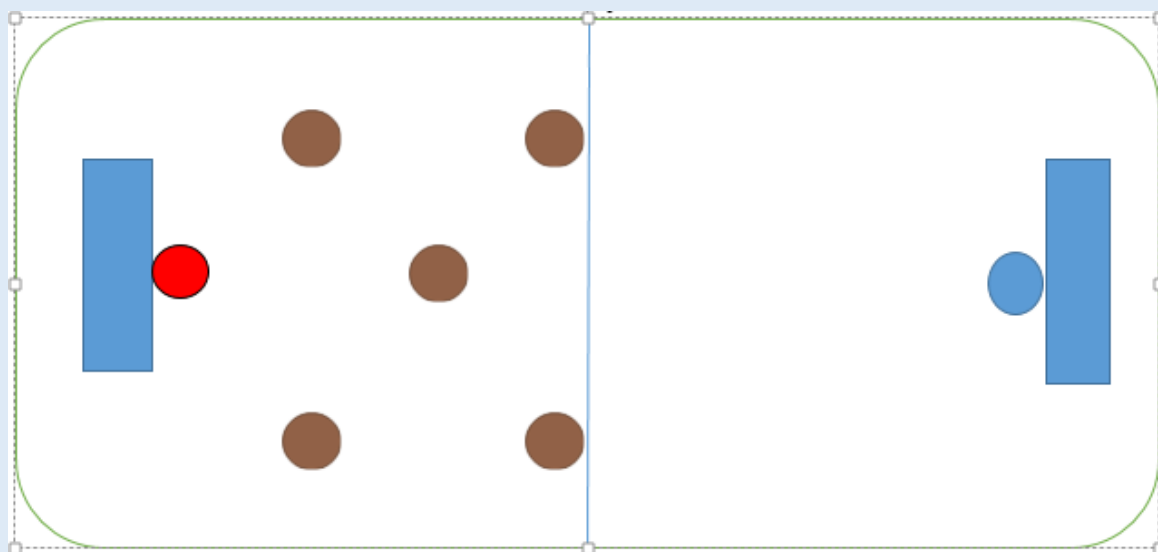
Якщо атакуючих троє проти двох захисників, воротареві необхідно читати ситуацію, сконцентруватися на м'ячеві, підказувати захисникам, що робити, бути готовим рухатися в сторону пострілу.

Додатки

Тактичні схеми розташування гравців

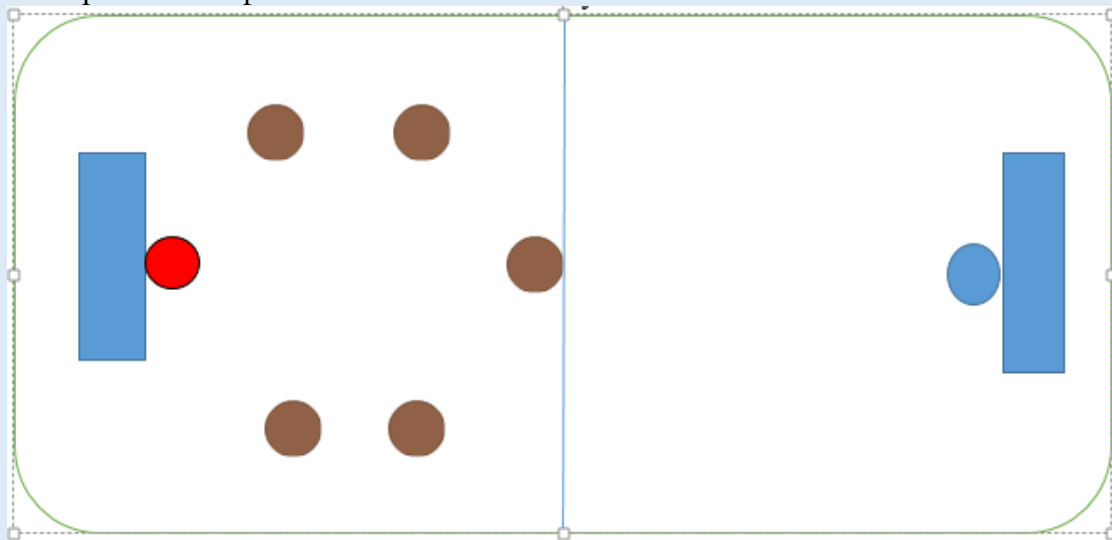
Тактика розташування гравців на полі залежить від того, що відомо про суперника. В кожній команді по п'ять гравців і відповідно у тренера є кілька варіантів їх розташування (мал.4 – 7). Щоб обрана тактика приносила результат кожен гравець повинен знати свої обов'язки і злагоджено працювати в команді.

Тактика розташування 2-1-2 використовується найчастіше. Тут у центрального гравця важливе завдання тримати команду разом і вибрати правильну позицію при захисті (мал. 4).



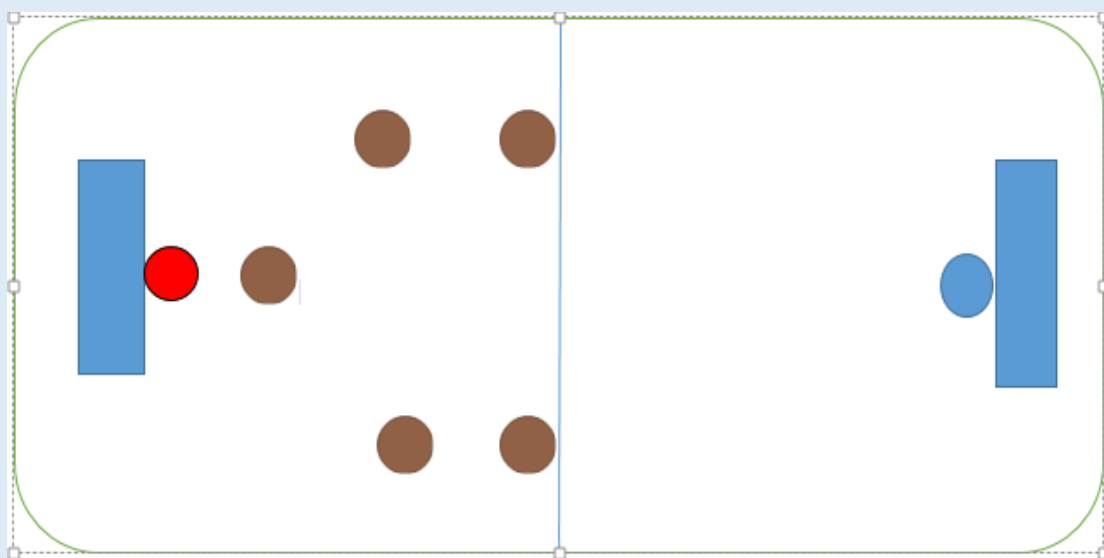
Мал. 4. Розташування 2-1-2

При розташуванні 2-2-1 немає центрального, тому більшу відповідальність несе єдиний форвард. Він повинен пересуватися швидко щоб відібрати м'яча, або заставити суперника виконати не точний пас, а добре організований захист позаду нього скористався би цим моментом і перехопив передачу (мал. 5).



Мал. 5. Розташування 2-2-1

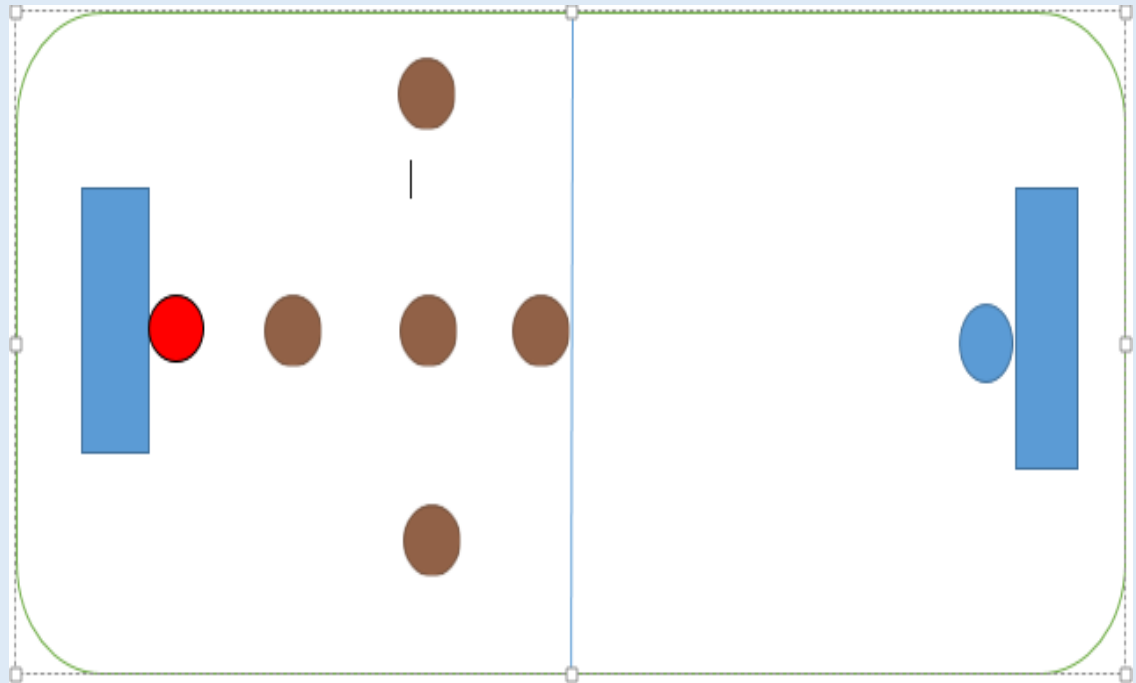
У варіанті розташування 1-2-2 немає спеціального центрального, тому велика відповідальність лежить на гравцях всередині поля. Вони повинні організовано працювати по флангах, так щоб один з них завжди прикривав центр (мал. 6).



Мал. 6. Розташування 1-2-2

Розташування 1-3-1 вимагає багато тактичних знань і чіткої гри трьох гравців в середині поля, котрі повинні працювати і в нападі і в захисті. Позитивні сторони цієї тактики – ви завжди маєте чотирьох нападаючих,

Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання. Вивчаємо ФЛОРБОЛ
 апри захисті пас суперника зазвичай швидко перехоплюється (мал.
 7).



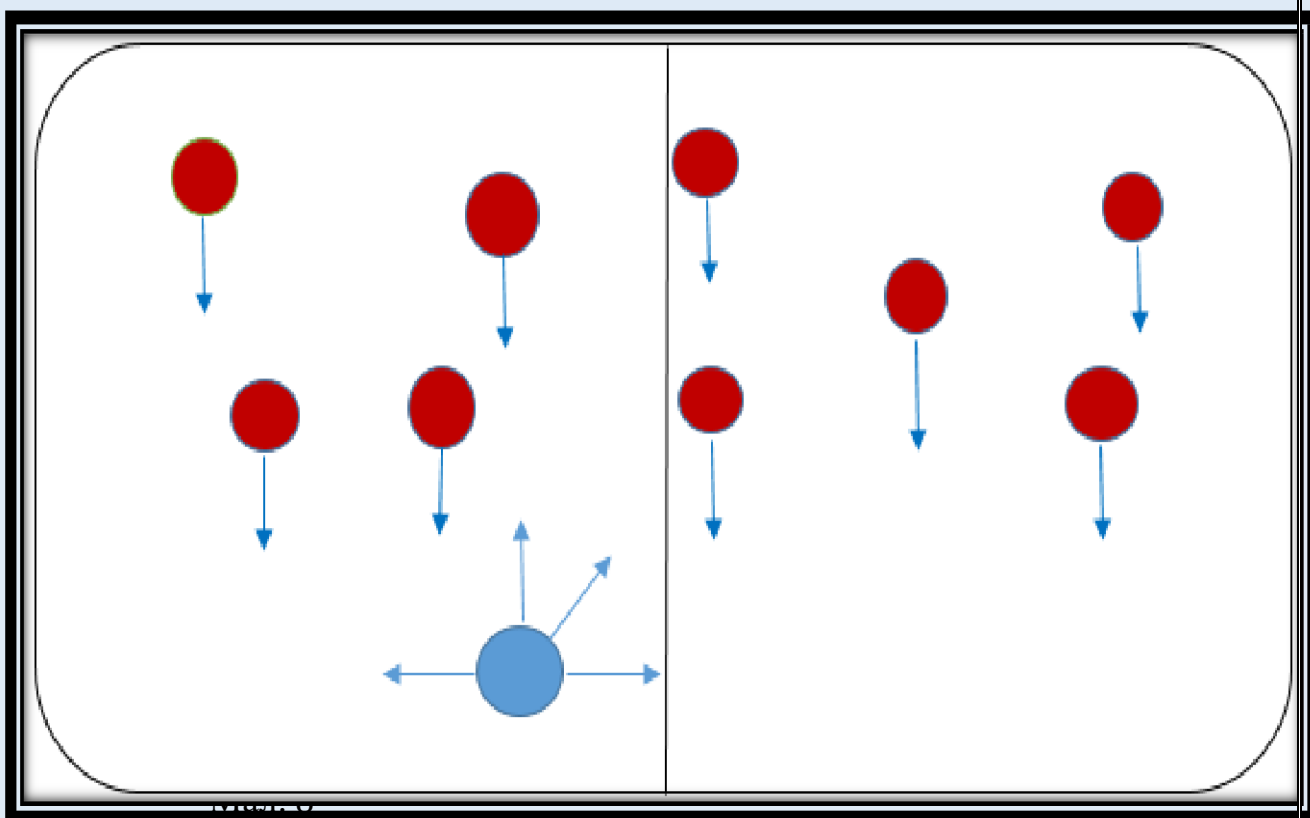
Мал. 7. Розташування 1-3-1

Умовні позначення(таблиця 3)

Умовні позначення:	
 - пас (передача м'яча <u>нізом</u>)	 - дриблінг
 - пас верхній (в повітрі)	 - гравець з м'ячем
 - рух гравця з м'ячем	 - гравець без м'яча
 - рух гравця без мяча	 - гравець суперника
 - удар	 - фішка

Вправи для відпрацювання ігрових навичок

Вправа 1. Відпрацювання навичок контролю м'яча і володіння ключкоюю
 (мал.8).

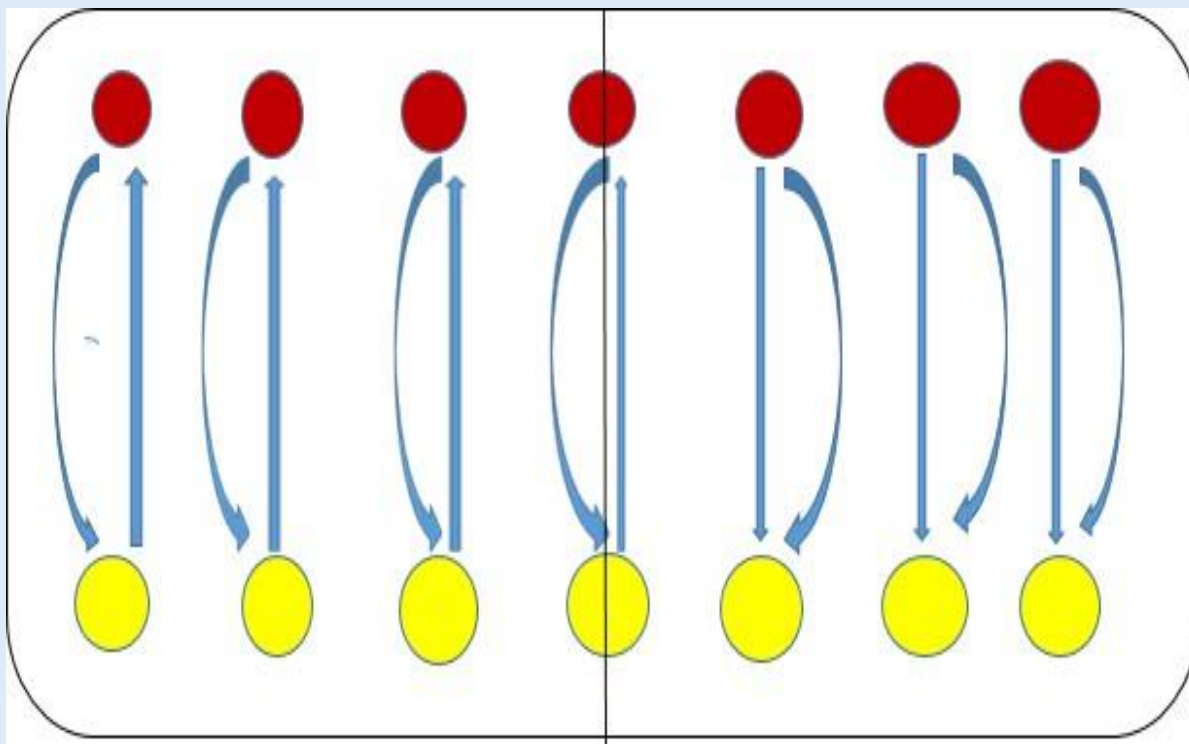


Опис вправи:

- діти з ключками в руках в довільному порядку розміщені на майданчику;
- перед кожним на підлозі лежить флорбольний м'яч;
- на передньому плані вчитель, який подає спеціальні сигнали – діти виконують:
-

Сигнали вчителя	Дії учнів	Методичні вказівки
○ рука вверх ○ рука вперед ○ права/ліва рука вбік ○ короткий свистком сигнал	○ рух вперед ○ рух назад ○ рух вправо/вліво ○ різкий ривок на 4-5 м і повернутися на своє місце	перебувати у стійці флорболіста, бути уважним, голову тримати піднятою, намагатися не дивитися на м'яч, використовувати власну уяву під час прийомів, трюків і дриблінгів

Вправа 2. Відпрацювання різноманітних передач в парах (мал.9).



Мал. 9

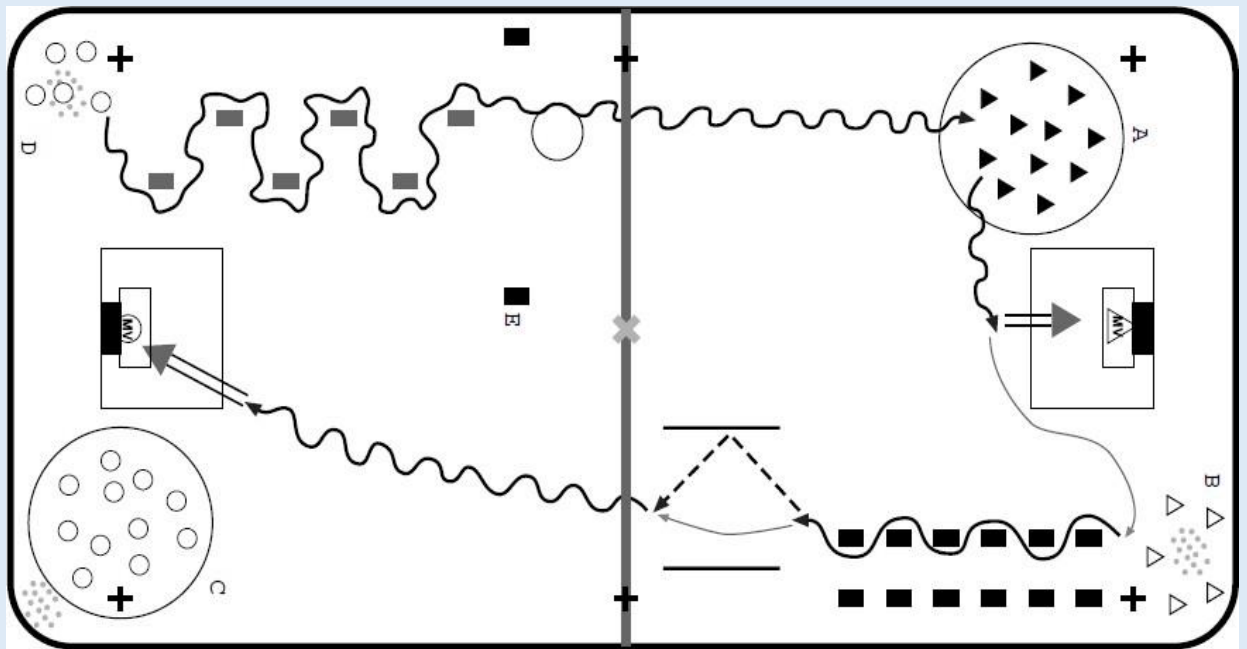
Опис вправи:

- діти працюють в парах;
- кожна пара має один м'яч

Зміст завдання	Дії учня	Методичні вказівки
виконання різноманітних передач в парах	за вказівкою і сигналом вчителя виконують передачі: ○ нижні ○ високі	необхідно зберігати правильну стійку, ноги злегка зігнуті, голова піднята для хорошого поля зору; на початковому етапі слід тримати невелику дистанцію і виконувати спрощені паси, потім переходити до складніших

Вправа 3. Відпрацювання основної техніки і фізичних навичок

(мал.10).



Мал. 10

Опис вправи:

А) Набивайте м'яч ключкою 20 разів, постійно утримуючи його нижче рівня колін. Потім рухайтесь впоперек майданчика і виконайте кидок у ворота, біжіть до кута В.

В) Візьміть інший м'яч і ведіть його по тренувальних фішках, виконайте удар в борт, а після відскоку м'яча займіть вигідну гольову позицію і виконайте удар в інші ворота, перейдіть в кут С.

С) Виконайте 20 віджимань від підлоги, візьміть м'яч і біжіть з ним у сусідній кут Д.

Д) Виконайте ведення м'яча по тренувальних фішках до точки Е.

Е) Разом з м'ячем зробіть поворот на 360 градусів, поверніться в кут А і почніть вправу спочатку.

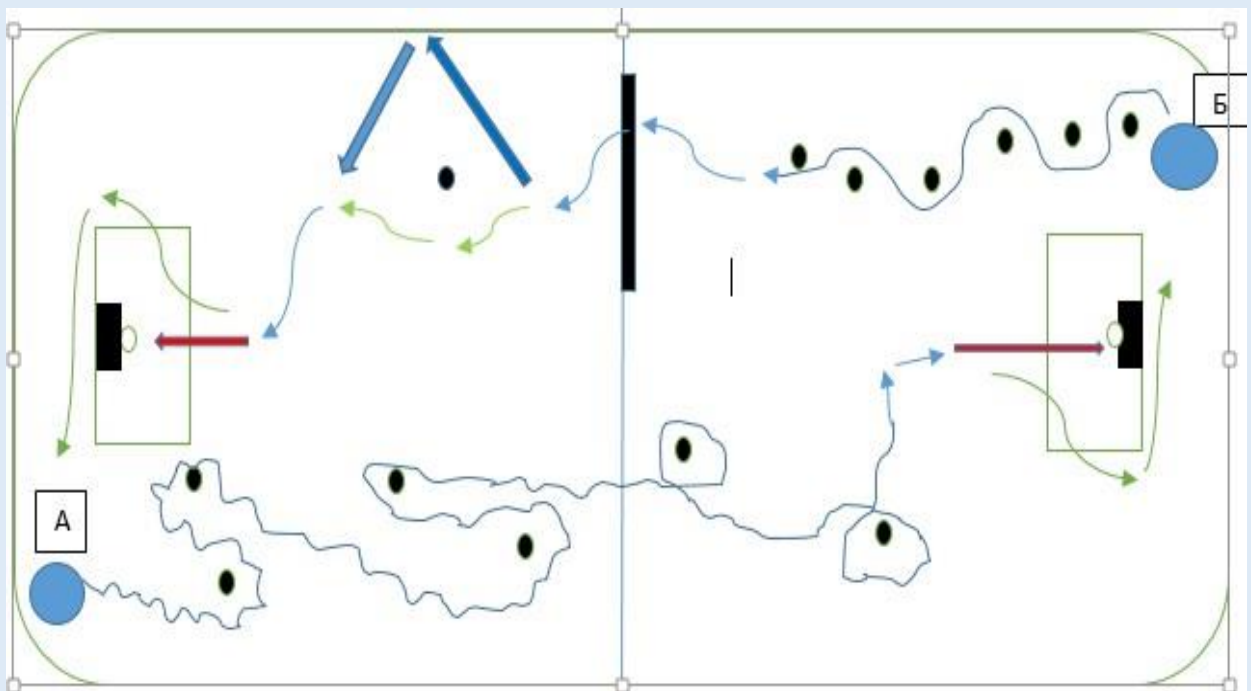
Примітки:

- перед виконанням даної вправи необхідно розмістити гравців по всіх чотирьох кутах;

Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання. Вивчаємо ФЛОРБОЛ

- для ускладнення даної вправи можна використати різноманітні завдання: додавати більше поворотів на 360 градусів і дриблінгу в залежності від тренованості гравців і їх фізичної підготовленості.
- гравцям слід запропонувати додавати власні рухи, прийоми, напрацьовані навики;
- при потребі вправу ускладнювати тим, що удари можна виконувати тільки з однієї сторони (під не ведучу руку).

Вправа 4. Відпрацювання основної техніки ведення м'яча та ударів по воротах (мал. 11).



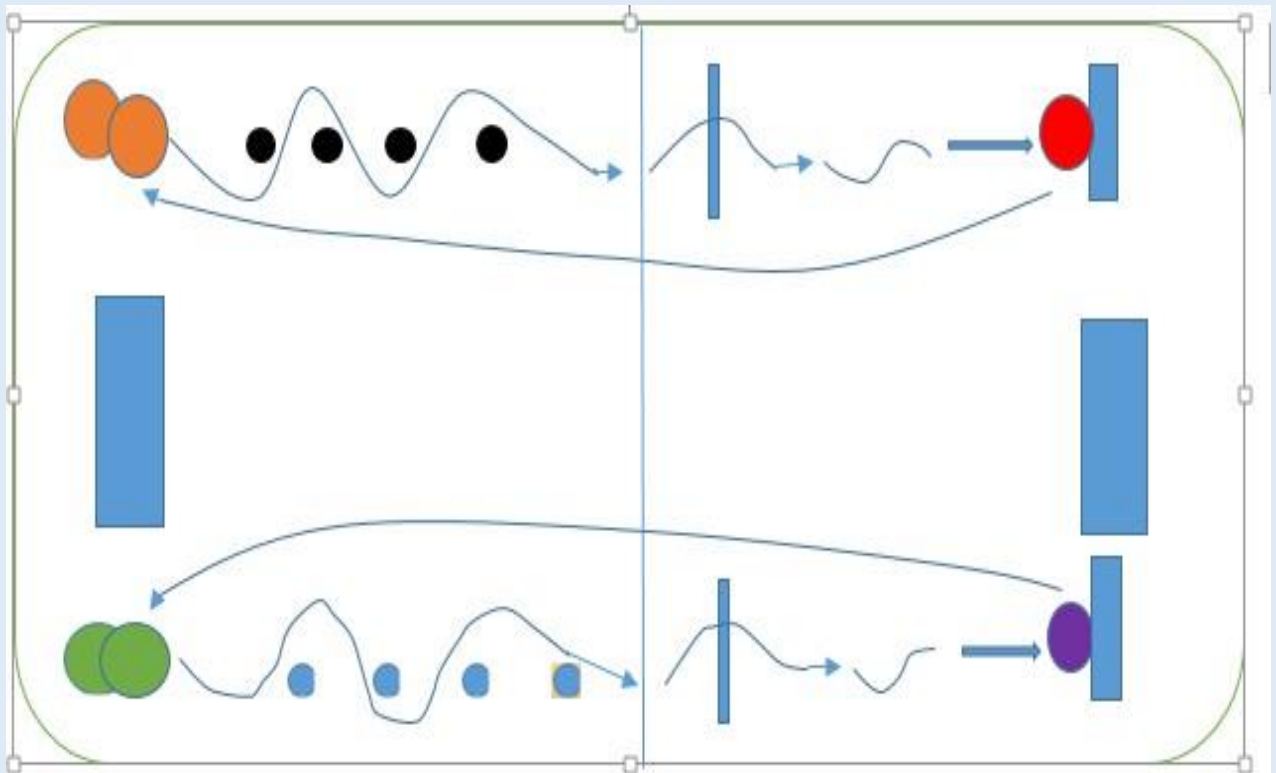
Мал. 11

Опис вправи:

А) Виконайте ведення між фішками до центру з використанням дриблінгу. Після обведення двох останніх фішок вийдіть на вигідну позицію і нанесіть удар у ворота. Перейдіть в зону Б.

Б) Проведіть м'яча між фішками, перекиньте його через перешкоду (лавочку), виконайте передачу об бортик, після відскоку м'яча продовжуйте ведення до воріт та нанесіть удар. Перейдіть в зону А.

Вправа 5. Відпрацювання удару по воротах в режимі естафетного змагання (мал. 12).



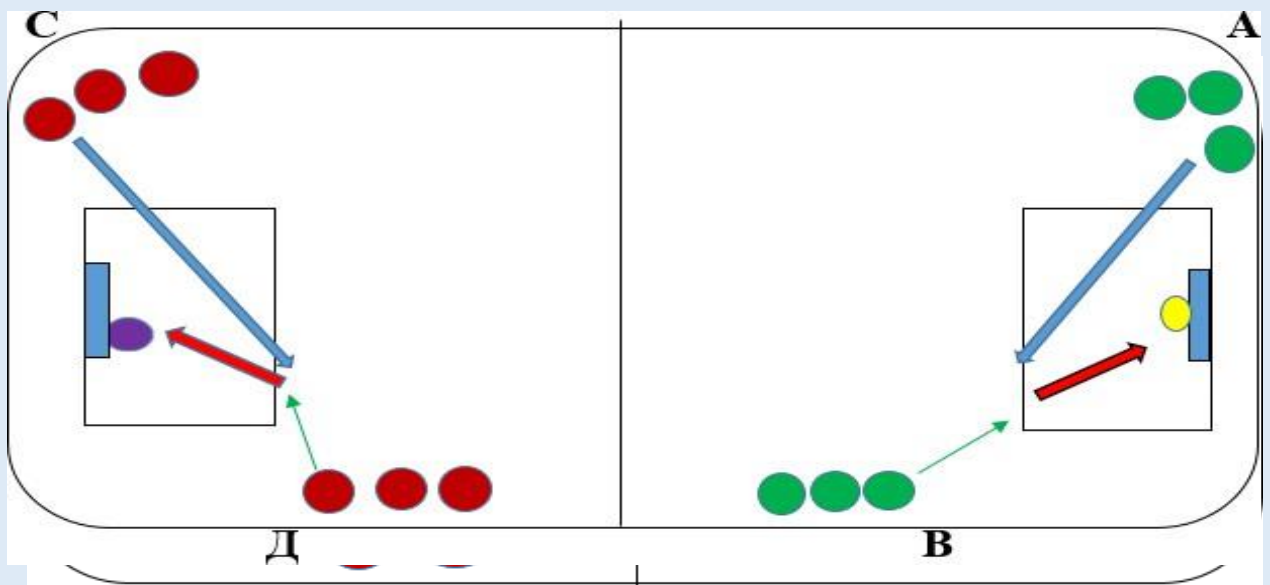
Мал. 12

Опис вправи:

- створіть дві команди (можна більше);
- залиште в кожній команді по одному м'ячу;
- розставте фішки по лінії, створіть перешкоду (лавочка);
- гравець має провести м'яч між фішками, потім перекинути його через перешкоду;
- знову зловити м'яч і виконати удар;
- взяти м'яч і бігти назад у свою лінію, передати естафету;
- переможцем стає команда, яка першою заб'є 15 голів.

Примітки: акцентувати увагу гравців на точності виконання ударів.

Вправа 6. Відпрацювання удару і прийому передачі в русі; для



воротаря – відбивання сильних ударів з дальньої відстані (мал. 13).

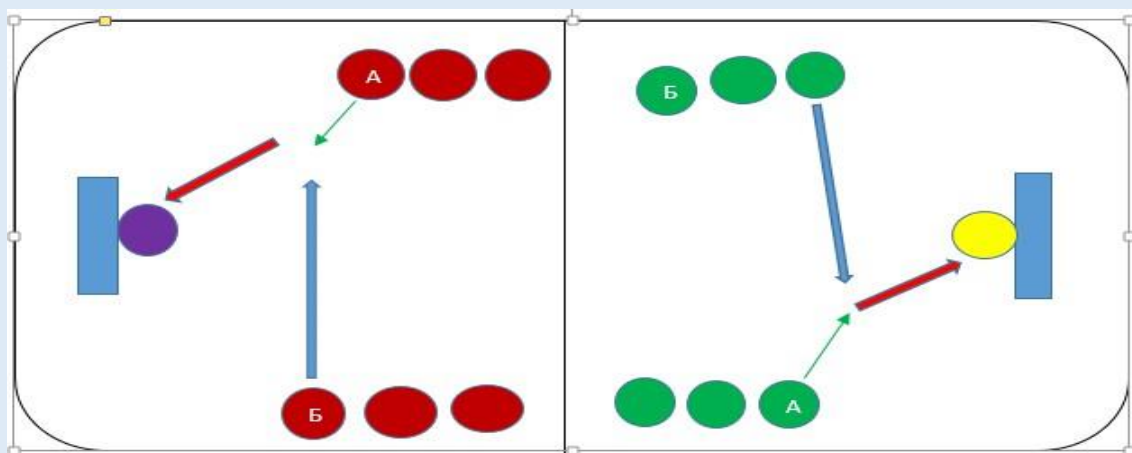
Мал. 13

Опис вправи:

- гравець із зони А біжить до центру майданчика і приймає передачу, виконану гравцем із зони Б;
- вибравши вигідну позицію виконує удар по воротах;
- ту ж саму вправу виконує гравець з лінії Б і так далі.

Примітка: гравець, що приймає передачу, показує ключкою на те місце, в котрому він хоче прийняти м'яч.

Вправа 7. Відпрацювання ударів сходу і сильних передач гравцю, що рухається; для воротаря – відбивання ударів при виході один на один з



нападаючим (мал. 14).

Мал. 14

Опис вправи:

- є дві лінії, А і Б, гравці стоять по дві сторони від центральної лінії;
- перший гравець з лінії А робить ривок до ближнього кута воріт;
- проходить сильна передача з лінії Б;
- гравець А старається сходу після прийому м'яча виконати удар у ворота;
- далі гравці міняються ролями.

Вправа 8. Відпрацювання ударів в один дотик, для воротаря – відбивання ударів з близької відстані (мал. 15).

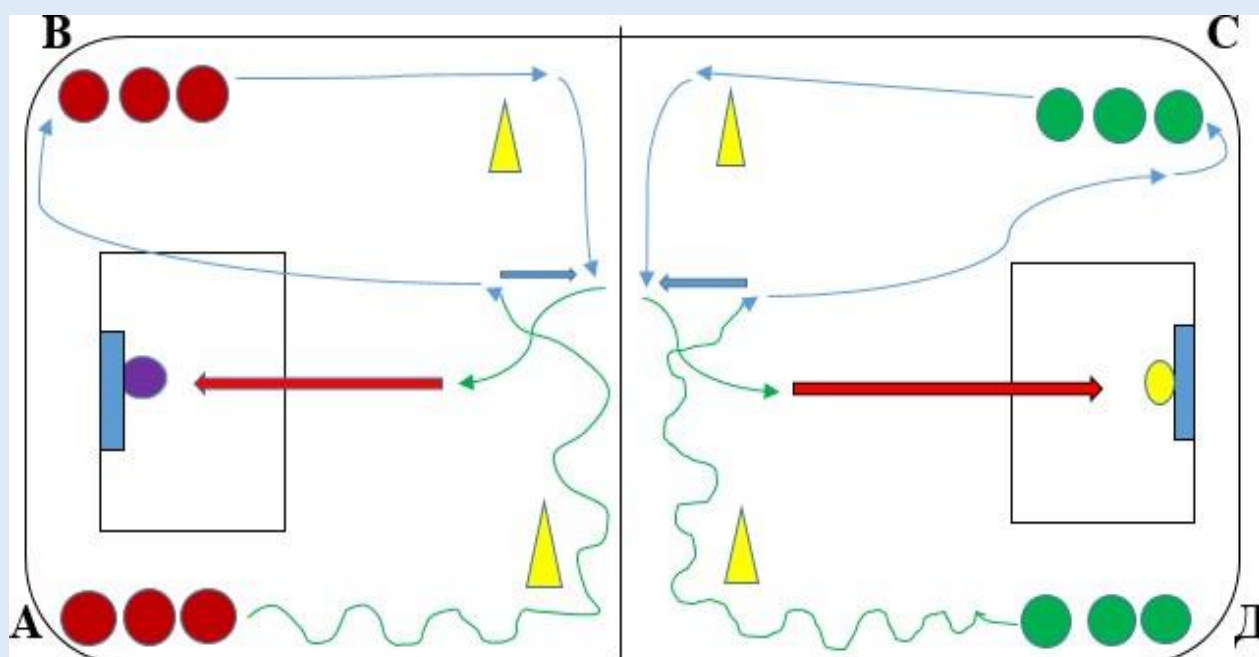
Мал. 15

Опис вправи:

- гравці стоять в чотирьох лініях;
- м'ячі знаходяться на лініях А і С;
- гравці В і Д виконують рух без м'яча;
- гравці А і С виконують сильну передачу;
- гравці В і Д отримують м'яч і зап'ястям в один дотик виконують удари по воротах.

Примітка: акцентувати увагу гравців на точності виконання ударів.

Вправа 9. Відпрацювання польовими гравцями основних навиків і техніки володіння ключкою (передача, прийом м'яча, виконання основних ударів); для воротаря – основних навиків відбивання ударів від гравців, які перебувають в русі (мал. 16).



Мал. 16

Опис вправи:

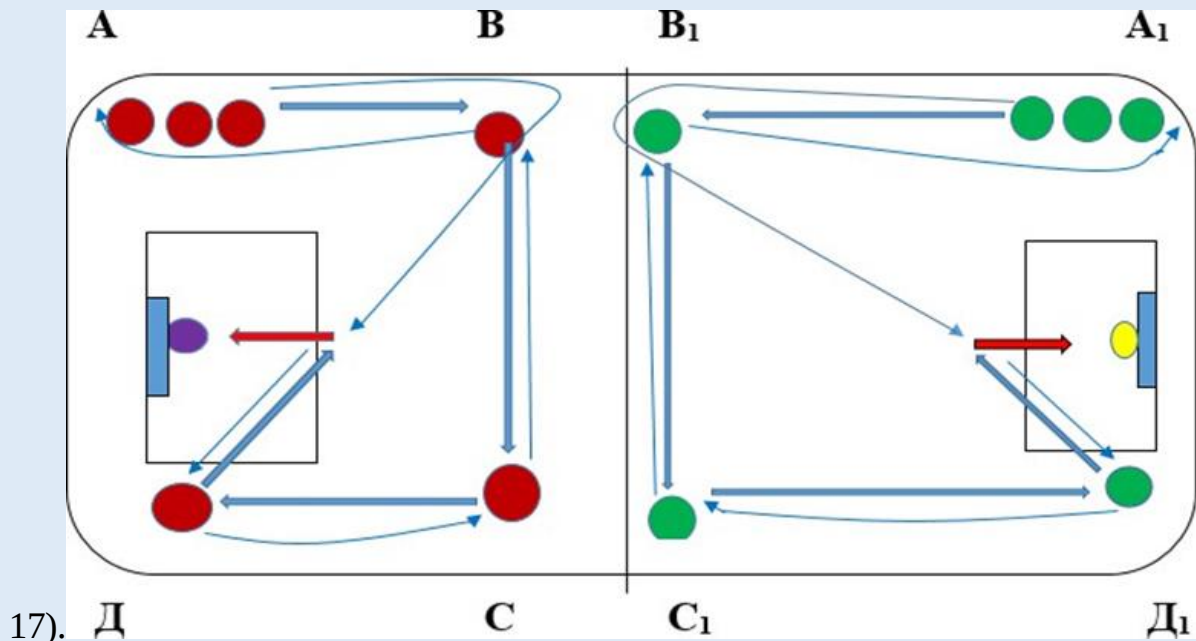
- гравці знаходяться в кутах А, В, С, Д; м'ячі в кутах А, Д;
- з кута А і В стартує по одному гравцеві в напрямку центральної лінії (гравець А з м'ячем, гравець В без м'яча);
- оббігши фішки обидва гравці наближаються до центру майданчика вздовж центральної лінії;
- зрівнявшись, гравець А залишає м'яч трохи позаду себе біля центральної лінії, сам швидко перебігає в кут В, а гравець В підхоплює м'яч і виконує удар по воротах;
- з кутів С і Д гравці виконують аналогічне завдання.

Примітки:

- при виконанні такого виду передачі потрібно бути уважним;
- слід виконувати тільки тоді, коли другий гравець знаходиться строго позаду першого;
- гравець, який отримав пас повинен намагатися виконати удар по воротах одразу після отримання м'яча;

- потрібно міняти сторони, щоб відпрацьовувалися вправи як для право-, так і для ліворуких.

Вправа 10. Відпрацювання навиків виконання передачі низом (мал.



Мал. 17

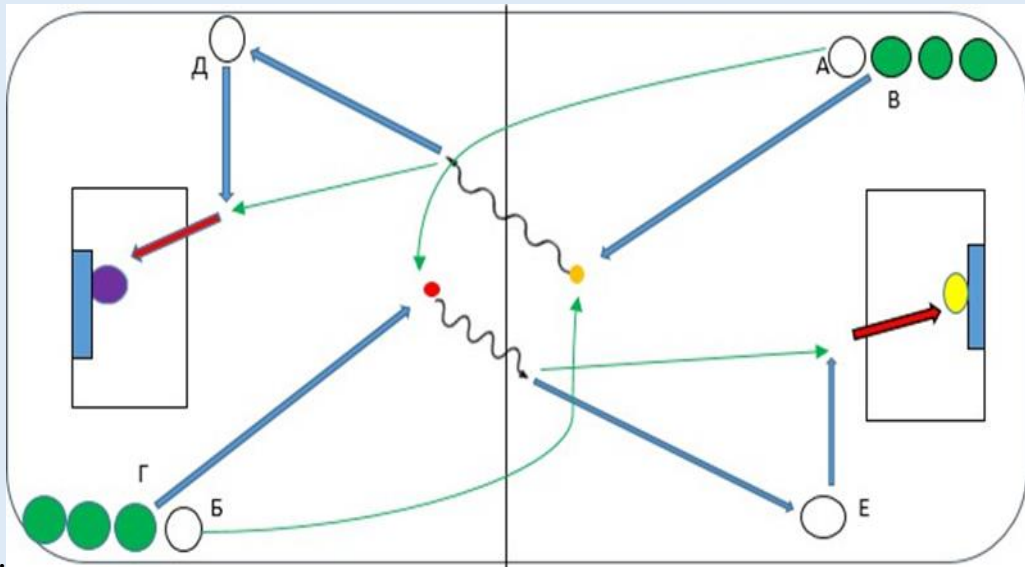
Опис вправи:

- гравці і м'ячі знаходяться в куті А;
- три гравці займають позицію на полі у вигляді трикутника: В, С, Д;
- гравець А виконує пас гравцеві В і рухається в напрямку передачі;
- потім гравець В виконує передачу гравцеві С, а той – гравцеві Д;
- гравець Д передає м'яч гравцеві А, котрий вже зайняв позицію перед воротами;
- гравець А приймає м'яч і виконує удар, потім перебігає в кут на місце гравця Д;
- всі решта гравців переміщуються за схемою: Д – С – В – А;
- за тою ж схемою в дзеркальному відображенні працюють гравці: Д₁ – С₁ – В₁ – А₁.

Примітка: так як пас в один дотик є важким елементом, на перших порах

Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання. Вивчаємо ФЛОРБОЛ
виконуйте вправу в повільному темпі.

Вправа 11. Відпрацювання сильних передач по підлозі та прийому м'яча, тренування виконання швидких передач

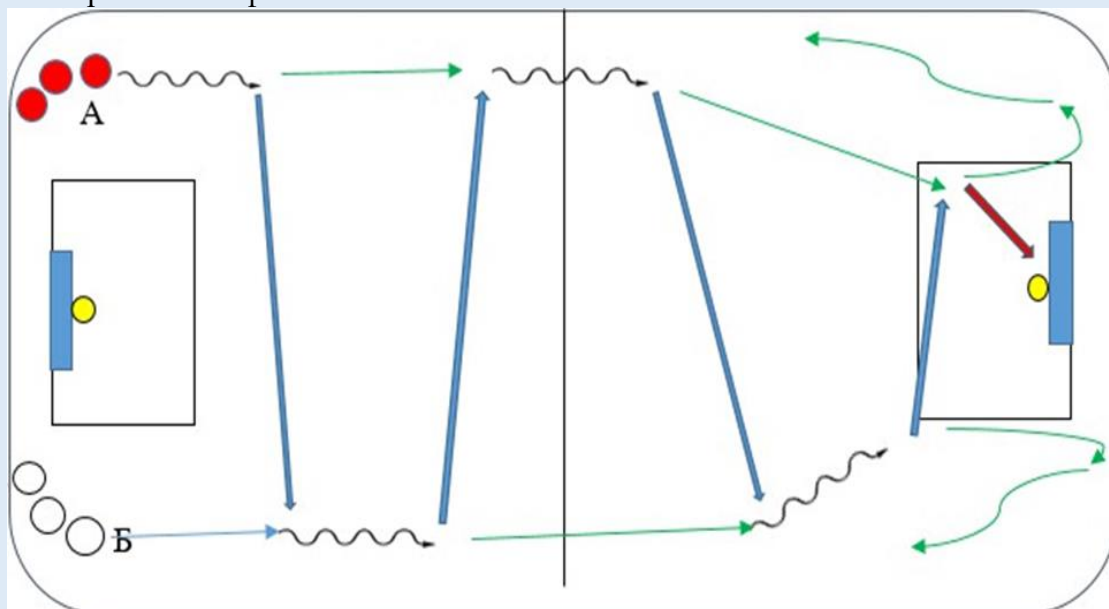


(мал.18).

Мал. 18

Опис вправи:

- гравці і м'ячі знаходяться по обидві сторони поля, так як зображено на схемі;
- гравці (Д та Е) займають позицію, як зображено на схемі, вони стоять на своїх місцях, поки вся команда не виконає дану вправу, потім їх змінює наступний гравець;
- гравці А і Б переміщуються без м'яча в напрямку до центра поля (червона та жовта фішки);
- коли ці гравці добігають до фішок, приймають м'ячі від гравців з протилежних ліній В і Г;
- після прийому м'яча гравці А і Б пересікають центральну лінію, виконують передачі гравцям Е і Д, тоді прискорюються до воріт, отримують зворотній пас і виконують удар по воротах. Примітка: м'яч потрібно приймати «м'якими руками» і старатися одразу виконати удар.



Вправа 12. Відпрацювання гравцями сильних передач в один дотик, воротарями – швидкості реакції і переміщення в сторони (мал. 19).

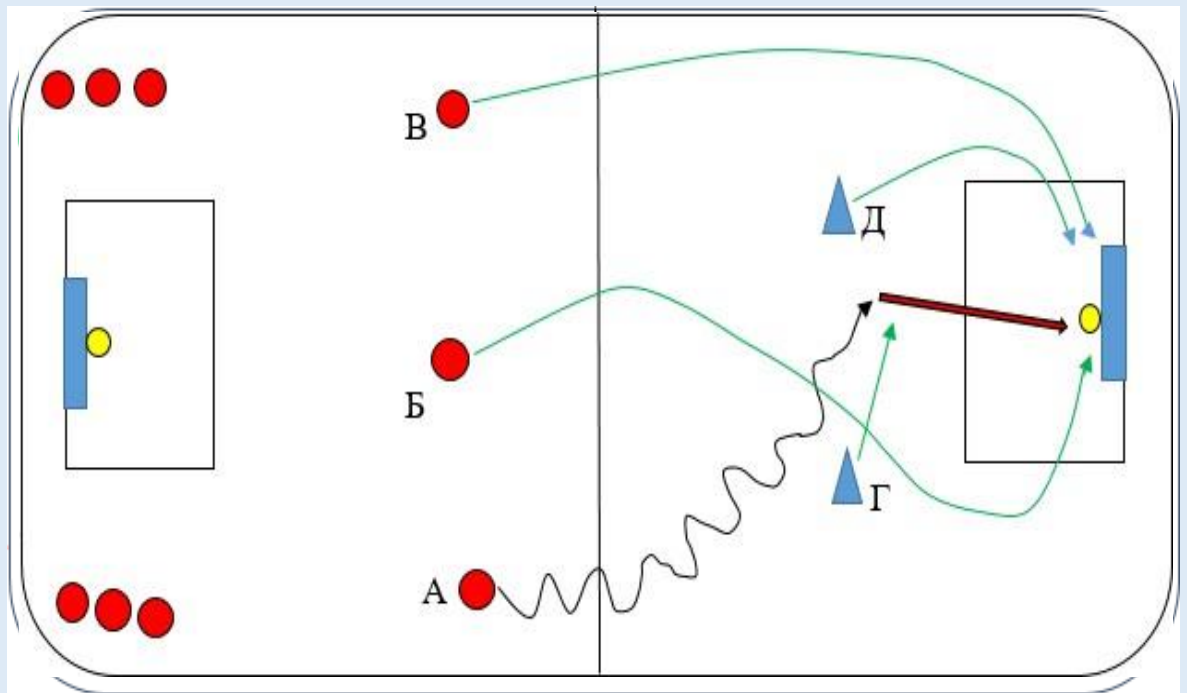
Мал. 19

Опис вправи:

- гравці розташовуються в двох кутах (А і Б) на одній половині поля; м'ячі в куту А;
- гравець А виконує декілька метрів дриблінгу вздовж майданчика, потім дає поперечний пас гравцеві Б, який рухається паралельно з протилежної сторони майданчика;
- гравець Б продовжує в тому ж напрямку рух дриблінгом і в свою чергу пасує гравцеві А;
- так вони роблять поки не наближаться до протилежних воріт, закінчується вправа виконанням удару по воротах в один дотик;

Примітка: основна ідея виконання вправи – виконання сильних передач низом в парі; необхідна кількість передач – від чотирьох до шести.

Вправа 13. Відпрацювання навиків виконання нижніх передач (мал. 20).



Мал. 20

Опис вправи:

- розмістити гравців так, як зображено на схемі;
- гравець А виконує передачу гравцю Б, Б – В, В – Г, Г – Д;
- гравець Д виконує останню передачу гравцеві А, котрий за цей час перемістився у вигідне гольове положення і на ходу виконує удар по воротах;
- сам після цього стає на місце гравця Д, а всі інші переміщуються на одне місце проти руху отриманої передачі.

Основні ігрові ситуації

Вправа 14. Відпрацювання основних атакуючих ігрових ситуацій

«трое проти двох» (мал. 21). За допомогою цієї вправи ви працюєте над розвитком розуміння гри, а також над тим, як ефективно використовувати поле.

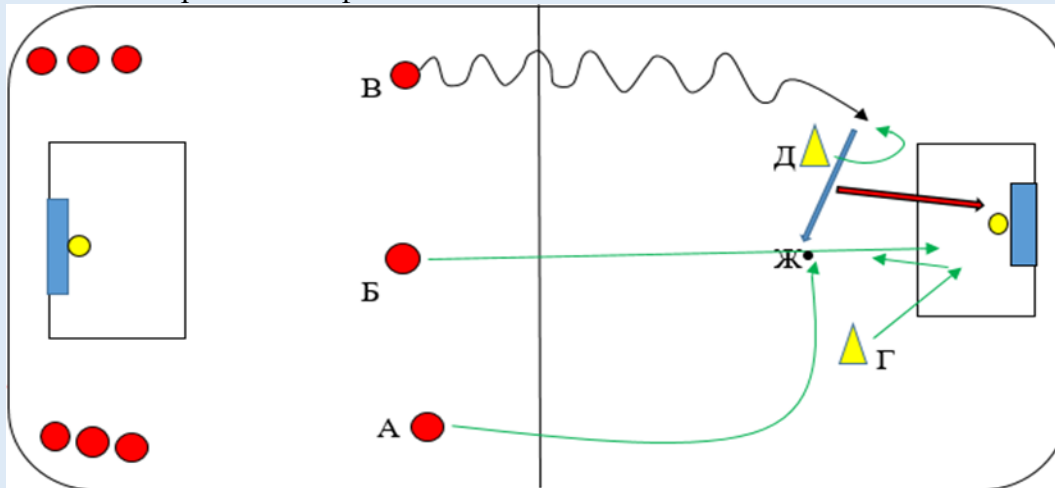
Опис вправи:

- стартові позиції зображені на схемі. Всі три гравці, центровий і два нападаючих, починають рух з однієї половини поля, лицем до двох захисників, м'яч знаходиться у правого нападаючого (гравця А), він починає вправу веденням м'яча в центр поля;
- одночасно лівий нападаючий (гравець В) виривається вперед в сторону воріт. Це створює глибину наступальної гри, і якщо гравець А вирішує виконати удар, то у гравця В створюється більш вигідна позиція забити гол на добиванні;
- коли гравець А досягає центру поля, він стрімко біжить вліво по дузі, а центровий гравець Б робить те саме в протилежному порядку. Таким чином, разом вони створюють ситуацію для залишення м'яча нападаючим, що ускладнюють дії захисників;
- в такій ситуації правий захисник (гравець Д) слідує за гравцем В і намагається блокувати його паси;
- лівий захисник (гравець Г) грає тут як в ситуації «два проти одного». Коли нападаючі гравці намагаються обвести захисника залишенням м'яча партнеру, захисник повинен зуміти відреагувати на це. Його основне завдання – намагатись заблокувати удар незалежно від того, хто його виконує. Це вимагає швидкої реакції і здатності «читати» гру.

Примітка: гравець А в цій ситуації має три варіанти дій:

- 1) виконати удар, якщо захисник Г побіжить за гравцем Б;
- 2) віддати м'яч гравцю В, якщо правий захисник Д, буде блокувати удар;
- 3) віддати м'яч гравцю Б, якщо правий захисник не перекриє лінію передачі.

Вправа 15. Відпрацювання різноманітних варіантів гри «троє проти двох захисників» (мал. 22).



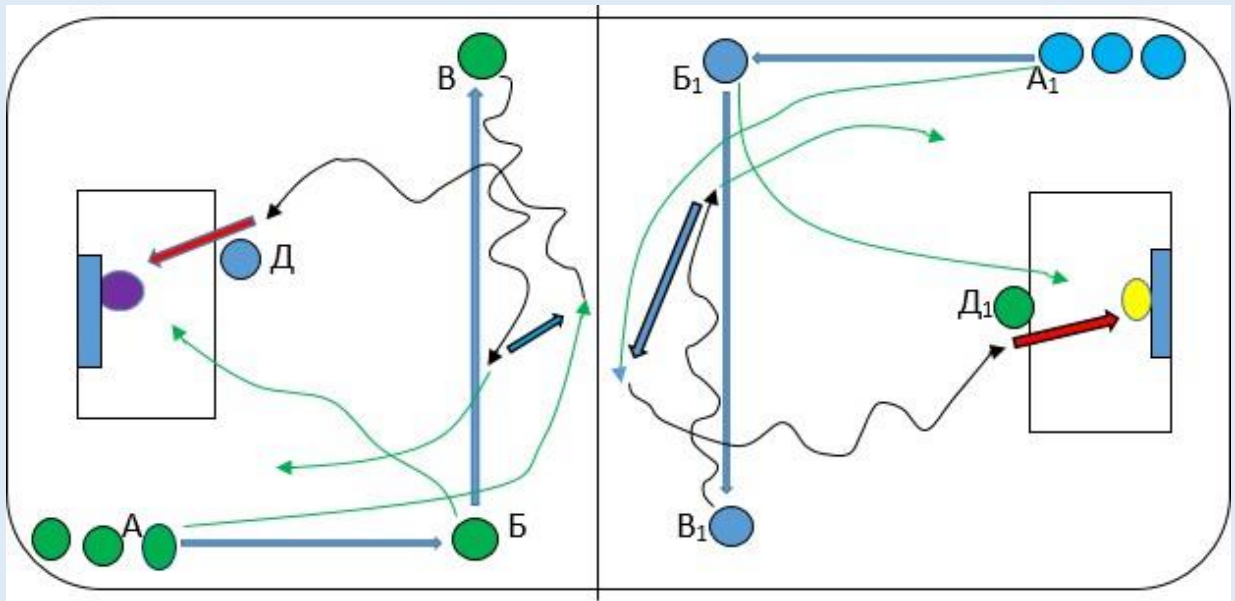
Мал. 22

Опис вправи:

- стартові позиції зображені на схемі. Всі три гравці, центровий і два нападаючих, починають рух з однієї частини поля проти двох захисників, лівий нападаючий В веде м'яч в сторону центра поля;
- центровий гравець Б створює глибину ситуації прямою пробіжкою через точку Ж в сторону центра воріт, тоді захисник Г вимушений реагувати і, можливо, навіть побіжить за гравцем Б до якоїсь точки. В результаті створюється більше простору для найкращої гольової ситуації;
- правий нападаючий А трохи сповільнює рух і різко пересікає поле в напрямку точки Ж, де буде мати вигідну позицію для удару;
- лівий нападаючий В з м'ячем має три варіанти наступних дій:
 - 1) передати м'яч гравцю А, що розташувався в центрі поля.
 - 2) передати м'яч гравцю Б в сторону площі воріт.
 - 3) самостійно виконати удар по воротах.
- таким чином для правого захисника Д складається ситуація «два проти одного», і він повинен зробити вибір, блокувати удар нападаючого чи сконцентруватися на гравцеві Б, що рухається в центр поля.

Примітки: в даній вправі «троє проти одного» наступальна гра дає можливість створити хорошу гольову ситуацію. Гравець Б повинен пам'ятати про можливість добивання м'яча.

Вправа 16. Відпрацювання ситуації «двоє проти одного» з однієї сторони (мал. 23).

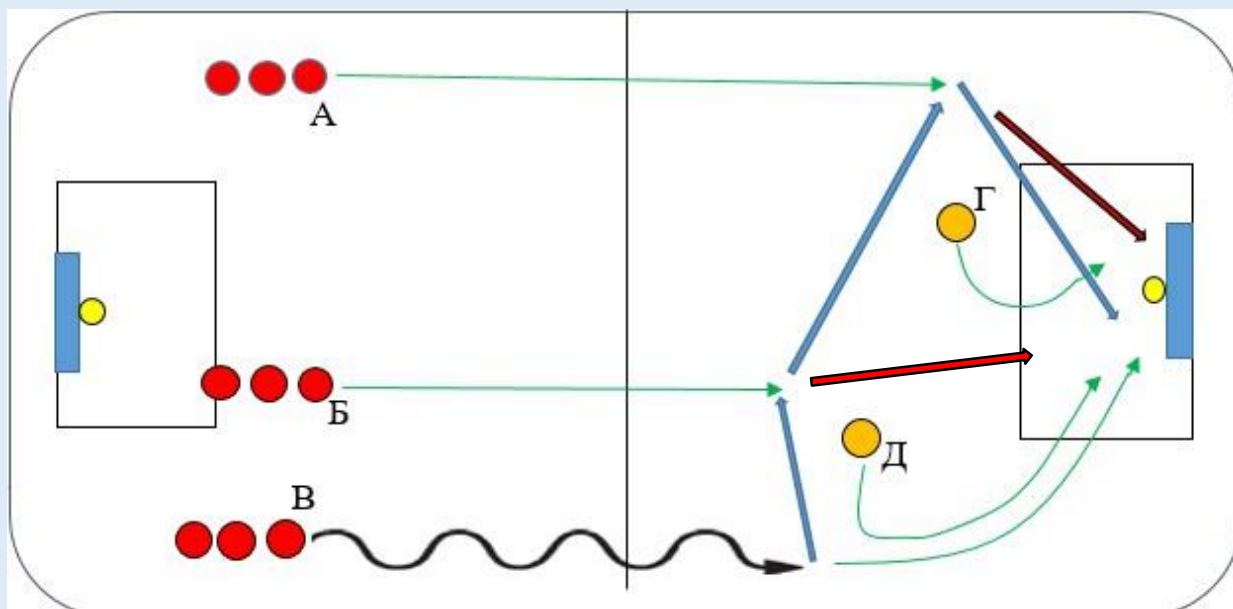


Опис вправи:

- о гравець з лінії А (А1) виконує передачу гравцеві Б (Б1), біжить в напрямку передачі і зміщається до центру поля;
- о гравець Б (Б1) передає м'яч на лінію В (В1), сам рухається в лівий кут майданчика;
- о гравець В (В1) з м'ячем рухається в сторону лінії Б (Б1) та в центрі поля з гравцем А (А1) створюють ситуацію для залишення м'яча партнеру;
- о гравець А (А1) з гравцем Б (Б1) виконують атаку захисника Д (Д1) – («двоє проти одного»).

Примітка: захиснику Д (Д1) слід намагатися скеровувати нападаючого гравця в сторону кута, для того, щоб ускладнити виконання удару по воротах і передачі м'яча, до того ж це може полегшити перехват можливого пасу в один дотик.

Вправа 17. Відпрацювання ситуації «троє проти двох», а також «двоє проти одного» (мал. 24).



Мал. 24

Опис вправи: Гравці вишиковуються трьома лініями з однієї сторони. Два захисники стають з протилежної сторони, як показано на схемі; гравці А, Б і В атакують двох захисників Г і Д, м'яч у гравця В; варіанти дій нападаючих:

- а) гравець В пасує гравцеві Б, а сам біжить до воріт;
- б) гравець Б робить передачу гравцеві А, який наносить удар по воротах або виконує передачу гравцеві В, який на той момент уже підбігає до воріт і атакує сходу;
- в) гравець В робить імітацію, що пасує гравцеві Б, але сам продовжує атакувати ворота;
- г) гравець В пасує гравцеві Б і той виконує сильний удар по воротах, гравці А і В підбігають для добивання м'яча.

варіанти дій захисників:

- а) коли нападаючий В пасує гравцеві Б завдання захисника Д перехопити м'яча, або заважати зробити точний пас;
- б) коли нападаючий В надумає атакувати ворота сам, захисник Д кидається йому навздогін та заважає нанести точний удар по воротах;
- в) коли нападаючий Б перепасовує гравцеві А, захисник Г намагається

Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання. Вивчаємо ФЛОРБОЛ
перехопити м'яча, а при невдалому перехопленні – завадити гравцеві А
нанести удар по воротах або виконати точну передачу гравцеві В.

Примітки: дана вправа добре підходить для відпрацювання основних
ігрових ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Биков А. В. Методичні особливості початкового навчання у флорбол :
автореферат дисертації / А. В. Биков. – Санкт- Петербург, 2007. – 34 с.
2. Eskelinen K. New official ball for World floorball Championships / К.
Eskelinen // Innebandymagazinet. – 2006. – № 6. – S. 99.
3. Костяєв В. А. Історія розвитку флорболу /В. А. Костяєв. – Архангельськ
: АГМА, 1998. – 20 с.
4. Разговор о спорте: «Флорбол – прекрасная основа для любого вида
спорта» [Электронный ресурс] // Новосибирские новости. –
Электронные текстовые и изобразительные данные. – Режим
доступа: [http://nsknews.info/materials/razgovor-o-sporte-florbol-
prekrasnaya-osnova-dlya-lyubogo-vida-sporta](http://nsknews.info/materials/razgovor-o-sporte-florbol-prekrasnaya-osnova-dlya-lyubogo-vida-sporta)(дата
20.09.2019). - Название с экрана.
5. Team Tactics : Teaching Team Tactics in Floorball; Instructions and Drills
[Electronicresource] // Scribd. - Electronictextdata. – Availablefrom
:[https://ru.scribd.com/document/2190922/Floorball- Team-Tactics](https://ru.scribd.com/document/2190922/Floorball-Team-Tactics)(viewedon :
05.09.2019). - Titlefromthescreen.
6. Floorball.org/Liitetiedostot. - Electronictextdata. – Availablefrom :
7. [http://www.floorball.org/Liitetiedostot/Start%20Up%20Kits/Start-
up%20kit_Russian.pdf](http://www.floorball.org/Liitetiedostot/Start%20Up%20Kits/Start-up%20kit_Russian.pdf) (viewedon : 15.09.2019).
- Titlefromthescreen.
8. Флорбол. Правила змагань : навчально-методичний посібник / під
редакцією В. А. Костяєва. – Архангельськ : SGMU, 2003. – 38 с.

Наталія ДЕНИСЕНКО



Володимир ЛЕЩУК



Ірина СЛАБЕНКО

