

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ НАВЧАННЯ
ФЛОРБОЛУ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ**

Методичні рекомендації

Суми
Вид-тво СумДПУ імені А. С. Макаренка
2020

УДК 7967012.12:373.31

ББК 75.5+72-74.2

М54

Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (протокол №5 від 9 листопада 2020 р.)

Укладачі:

Л. М. Максименко – к. н. з фіз. вих. і с., ст. викладач кафедри теорії та методики спорту, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

І. М. Скрипка – к. н. з фіз. вих. і с., доцент кафедри теорії та методики спорту, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Рецензенти:

Д. В. Бермудес - к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики спорту, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Є. О. Карабанов - к. н. з фіз. вих. і с., ст. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

М54 Теоретико-методичні основи техніки навчання флорболу дітей 8-

10 років: метод. рек. / [уклад.: Л. М. Максименко, І. М. Скрипка]. –

Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – 48 с.

У методичних рекомендаціях обґрунтовано і систематизовано застосування фізичних вправ спортивного характеру для технічної підготовки дітей 8-10 років у флорболі.

Методичні рекомендації призначені для вчителів із фізичної культури і тренерів, студентів педагогічних і фізкультурних середніх спеціальних закладів і закладів вищої освіти.

УДК 7967012.12:373.31

ББК 75.5+72-74.2

Зміст

Вступ	4
1. Історія розвитку флорболу	5
2. Фізіологічні особливості дітей 8-10 років	10
3. Організація тренувального заняття	13
4. Технічна підготовка дітей 8-10 років	30
Висновок	45
Список літератури	47

ВСТУП

Флорбол – спортивна гра, в основі якої лежить висока майстерність гравців, їх імпровізація, вміння до кінця боротися за перемогу. Велика перевага флорболу в його командному характері, розвивальному вмінні підкоряти особисті інтереси інтересам колективу. Флорболу притаманна особлива естетика, що відображається у технічній підготовленості кожного гравця та їхній взаємодії в команді. Флорбол – це не тільки спортивні змагання, але і форма активного відпочинку та розваг. Його можна грати в спортивних залах різного розміру, на траві, на піску і навіть на снігу. Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність. Флорбол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я. Водночас кожен гравець може позмагатися із суперником у швидкості, силі, спритності, витривалості, завдяки чому більшість флорболістів вирізняються сміливістю, умінням переборювати труднощі як на спортивному майданчику, так і в буденному житті. Важливим у навчанні дітей 8-10 років флорболу було визначення раціональної послідовності вивчення спеціальних засобів фізичної культури для відпрацювання техніки гри у відповідності до їхніх рухових умінь і навичок. Для флорбола необхідний спеціальний спортивний інвентар – м'яч і ключка.

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

Основні завдання:

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

1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФЛОРБОЛУ

Першооснова появи флорболу. Назва флорбол (floorball) присвоєна грі Міжнародною федерацією флорболу 12 квітня 1986 року у шведському місті Хускварна. До цього часу флорбол мав багато найменувань: в Швеції – innebandy (іннебанді), у Фінляндії – salibandy (салібанді), в США і Канаді – floorhockey (флорхокей) – а в деяких європейських країнах – unihockey (юніхокей). Однак всі ці слова називають одне – різновид хокею з м'ячем в закритому приміщенні.

Багато видів спорту мають схожість із флорболом. Із зимових видів найбільш близькі флорболу хокей із м'ячем і хокей із шайбою. Із літніх видів найбільше схожий на хокей на траві, – на один із найстаріших видів спортивних ігор, що прийшов до нас з Індії і Пакистану, і давно включений у програму Олімпійських ігор. Відомий й інший різновид хокею на траві – індорхокей, що проводиться в закритих приміщеннях. Близький флорбол і до вуличного хокею на роliках, і крикету.

Прихильники флорболу і знавці його історії не без підстави стверджують, що свої сучасні риси ця гра набула в Америці. Цікавим фактом є те, що своє фактичне походження флорбол у деякому сенсі веде від бейсболу. Сучасний офіційно регламентований м'яч для флорболу – пластмасовий, з 26 отворами, вагою 23 грами – прийшов зі США, де він використовувався дітьми та юнаками, які тренувалися. Завдяки легкому м'ячу була досягнута мінімальна ступінь травматичного ризику при серйозній підготовчій роботі на малих і великих професійних бейсбольних майданчиках країни.

Ідея виготовлення пластмасових ключок (як пера, так і рукоятки) народилася на фабриці пластмаси в Лакевілле (штат Міннеаполіс, США). Шанувальники хокею з шайбою не бажали розлучатися з улюбленою грою в теплу пору року, причому робили це з мінімальною кількістю захисту і без ковзанів, а тому всерйоз задумалися про вдосконалення спортивного спорядження. У 1958 році ентузіастами на фабриці компанії «Косом» була виготовлена цільна ключка з пластмаси, що отримала високу оцінку любителів

хокею, а саму гру стали називати «хокеєм на підлозі». Тренери, гравці і вчителі фізкультури взяли за мету поширити цей вид спорту, так як він підходив для тренувань дітей, незалежно від статі, віку і конституції тіла, завдяки спорядженню, виконаному з легкого пластмасового матеріалу. Хокей на підлозі після його визнання в США та Канаді стрімко розвивався виключно серед дітей та юнацтва. Грали підлітки в закритих приміщеннях легкими пластиковими шайбами (м'ячі з'явилися пізніше, у Швеції) і пластиковими ключками. Ці ключки нагадували хокейні, але мали м'яке перо, що можна було загинати під зручну руку.

На початку 1960 року настав новий етап розвитку гри. У місті Батл-Грік, що в штаті Мічиган, утворилася організація під назвою Міжнародна асоціація флорхокею для хлопчиків і дівчаток. Там же був проведений один із перших найбільших турнірів із флорхокею, що ставив своїм завданням популяризацію гри і виконання оздоровчої програми для дітей. Через деякий час така ж асоціація була створена і в Канаді. У 1962 році відбувся перший чемпіонат Північної Америки по флорхоккею серед дітей та юнаків. Попередник флорболу стрімко поширився по континенту і не втрачає своєї популярності у наш час.

Флорбол у Європі. У 1968 році кілька шведських студентів, перебуваючи на канікулах у Голландії, побачили у вітринах магазинів ключки і шайби для флорхокею і вирішили взяти з собою, щоб познайомитися із новим видом спорту на батьківщині. Захопившись грою, молоді люди прийшли до висновку, що флорхокей вельми перспективний, а тому вирішили зайнятися просуванням виду спорту в тренувальних клубах і школах. Були встановлені ділові зв'язки з представниками компанії «Косом» у США і Швеції. Зріс у цих країнах імпорт екіпіровки для флорхокею. Варто зазначити, що шведи спочатку використовували для гри не тільки запропоновані шайби, але й описані раніше бейсбольні м'ячі, що надалі зіграло свою роль у розвитку спорту. Популяризація хокею, в який почали грати не тільки на льоду, дала поштовх підприємцям до виробництва спортивної продукції. На початку 1970

року пластмасова фірма в Вестерготланде виготовила перші пластмасові ключки, а шведська фірма «Гумюлек – хокей» в 1971 році вже експортувала спортивне спорядження для флорхокею в США. «Мюлек», ідеальне перо для відпрацювання хокейної техніки, виготовлявся зі змішаної пластмаси і витримувало велике навантаження, його можна замінювати і закріплювати на спеціальній ручці ключки, виготовленої з дерева. Ключка «Косом» і іспанська ключка «Векар» були прозвані гравцями «гумовими шнурками» і призначалися тільки для дітей або гри в оздоровчих групах.

Становлення флорболу як самостійного виду спорту. Навесні 1980 року було доведено спортивній владі Швеції необхідність розвитку флорхокею і створення федерації. У той момент вид спорту увійшов у нову фазу розвитку. Із метою ознайомлення з флорхокеєм і його популяризації були організовані і проведені два чемпіонати країни під егідою Шведського товариства любителів хокею в закритих приміщеннях в 1980 і 1981 р.р., які показали, що гра має велике майбутнє. У 1986 році в місті Хускварна була заснована Міжнародна федерація флорболу (IFF), в яку відразу ж увійшли національні федерації Швеції, Швейцарії та Фінляндії. Через 10 років, в результаті планомірного розвитку виду спорту в усьому світі, в Стокгольмі був проведений перший Чемпіонат Світу серед чоловічих команд, перемогу в якому здобула шведська команда.

Місце флорболу в сучасному спортивному світі. Зараз флорбол вже не проста гра дітей і хокеїстів. Це самостійний вид спорту, який об'єднує десятки тисяч гравців-аматорів по всьому світу і сотні професійних команд. У флорбол грають дорослі і діти, жінки і чоловіки, хлопчики і дівчатка. Кожен парний рік IFF проводить першість світу серед чоловіків, кожен непарний серед жінок. Випуском флорбольної екіпіровки займаються вже не дві три компанії в США і Швеції, а цілі холдинги. Щороку випускаються нові колекції ергогенних засобів, зокрема, ключок, м'ячів, кросівок, щитків, рукавичок. Принципи гри вдосконалюються на користь збільшення видовищності. Флорбол розвивається інтенсивно, і набуває популярності.

Мінімальна затратність, видовищність, оригінальність роблять флорбол не тільки інвестиційно привабливим, але і як одна із форм активно проведеного часу.

Флорбол в Україні. В Україну флорбол потрапив у 2005 році, завдяки загальній доступності, простоті і низькій затратності цієї гри. У цьому ж році була створена Всеукраїнська федерація Флорболу. Станом на січень 2012 року флорбол функціонує майже у всіх областях України, зокрема, Львівській, Тернопільській, Івано-Франківській, Хмельницькій, Волинській, Рівненській, Чернівецькій, Київській, Чернігівській, Сумській, Полтавській, Харківській, Кіровоградській, Дніпровській, Запорізькій. Займаються флорболом 1275 людей, з них 365 чоловіків, 105 жінок та 805 дітей. Кількість аматорів і професіоналів стрімко зростає.

З 2009 року в Україні проходить Чемпіонат України. Перший і другий проходили як Відкриті Чемпіонати. У сезоні 2009-2010 змагалися команди з Києва, Мелітополя, Рівного, Львова, Бердянська, Латвії та Білорусії. У фіналі зустрілися команди РЛ (Латвія) та команда «Скеля» (Мелітополь). Перемогла команда РЛ з рахунком 15:8, а Львівська команда «Лемберг» в боротьбі за третє місце поступилася команді «Дельфін» (Білорусія) з рахунком 7:1.

У сезоні 2010-2011 до змагань долучилися команди з Дрогобича та Луцька. І знову у фіналі зустрілися команди Мелітопольської «Скелі» та команди РЛ з Латвії. Перемогу отримала команда РЛ, на цей раз вже з меншим рахунком – 7:1.

Третій чемпіонат (2011-2012) почав функціонувати як закритий чемпіонат України, до якого за результатами Першої Західноукраїнської ліги долучилася команда з Тернополя.

18-19 червня 2011 року, у Львові, на арені «Україна» (спортивний комплекс ЛНУ імені Іана Франка) відбулися наймасштабніші змагання в історії українського флорболу – Відкритий Кубок України. У турнірі взяло участь 24 команди з 10 регіонів України, також гості з Латвії. Історичною

подією став фінал Кубка, де за традицією змагались команда Мелітополя та Латвії. На цей раз українці здобули довгоочікувану перемогу з рахунком 7:5.

Традиційними змаганнями в Україні є Кубок Янтаря в м. Новояворівськ, що відкриває змагальний сезон, протягом всього навчального року школярі Західного Регіону змагаються у Шкільній лізі, в січні проходить Нічний Кубок Лемберга та Відкритий Кубок України в червні. У східному регіоні найбільш відомими змаганнями є: міжнародний відкритий турнір України з флорболу «Крилатий м'яч», що проводиться Всеукраїнською Федерацією Флорболу і Федерацією Флорболу Донецької області, зимовий та літній Кубок Скали в Мелітополі, «Відкритий кубок Запорізької області», міжнародний турнір «Melitopol Open». Також є ще багато інших змагань, що проводяться у всіх містах, де є флорбольні секції.

Мелітопольський турнір на призи флорбольного клубу «Скала» вже протягом семи років збирає найсильніші дитячо-юнацькі колективи з усієї України. У цьому році в турнірі, у двох вікових категоріях (Ю-10 і Ю-12 років), взяли участь дві юнацькі флорбольні команди Молочанської школи-інтернату і в молодшому дивізіоні зайняли друге призове місце, а в Ю-12 – четверте. 22-23 січня 2017 року на базі Мелітопольської ДЮСШ № 3 відбувся VII Всеукраїнський турнір з флорболу – «Зимовий Кубок Скали». У змаганнях, організованих на призи ФЛК «Скала» спільно з Управлінням молоді та спорту Мелітопольської міської ради, взяли участь 23 команди (всього 240 учасників). Спортсмени приїхали із Запоріжжя, Тернополя, Бахмута Донецької області, Молочанська, Дніпрорудного та Мелітополя. 52 матчі в 3-х вікових категоріях порадували учасників і гостей турніру кількістю забитих голів на будь-який смак і колір, безкомпромісною боротьбою і напруженням змагальних емоцій. Як уболівальники, турнір відвідали понад 100 батьків мелітопольських флорболістів, що вже є безпрецедентним показником популярності флорболу в Мелітополі та Запорізькій області.

Всеукраїнська федерація флорболу працює під девізом: духовно здорова, морально чиста та фізично сильна молодь – майбутнє України.

2. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ

У цьому віці значно змінюються будова і діяльність організму. Провідну роль у розвитку функцій організму відіграє центральна нервова система, і перш за все її вищий відділ – кора головного мозку. Анатомічний розвиток нервової системи до часу статевого дозрівання майже повністю завершується. Процес дозрівання ядра рухового аналізатора в мозку закінчується до 10-12 років. Перебудова функцій кори великих півкуль знаходить своє відображення в поведінці дітей.

Діти у цьому віці дуже емоційні, піддаються навіюванню старших. Авторитет тренера у дітей молодшого віку дуже великий. Принцип дружби у хлопчиків носить чисто зовнішній характер. У дітей з'являється прагнення перевірити у свої сили в тій чи іншій діяльності, домогтися якихось досягнень. Інтереси дітей стають більш різноманітними, але не володіють ще достатньою місткістю. Істотні зміни відбуваються в мисленні і пам'яті дітей молодшого шкільного віку. У процесі навчання і виховання розвивається здатність до логічного міркування й абстрактного мислення. З'являється критичний підхід до досліджуваних рухів. Зміни в роботі пам'яті виражаються в тому, що запам'ятовування йде не від конкретних явищ до узагальнення, а від загального уявлення до відновленню в пам'яті окремих деталей конкретних явищ дійсності. Тому вивчення техніки флорболу в цьому віці доцільно вести цілісним методом із деяким акцентом на деталях його виконання. При цьому пам'ять на рухи у дітей із віком змінюється як у кількісному, так і в якісному відношенні. Здатність до запам'ятовування у дітей досить швидко зростає в період від 8 до 12 років. У віці 9-10 років зростає контролююча роль кори головного мозку. У міру утворення нових і більш складних кортикальних систем діяльність великих півкуль стає все тоншою і складною. Швидше відбувається утворення умовних рефлексів динамічних стереотипів рухових навичок. Закріплення в молодшому шкільному віці мають значну стійкість і здатні зберігатися протягом багатьох років.

У дітей 8-10 років настають і деякі зміни в опорно-руховому апараті. Процеси зростання і розвитку скелета багато в чому визначаються характером діяльності організму. Для кісткової тканини рух є одним з найважливіших біологічних стимуляторів, що впливають на зростання, формування та функціональні можливості скелетної системи. Слід зазначити, що анатомічні вигини хребта перебувають на етапі формування, хребет дітей дуже чутливий, при неправильних вихідних положеннях, супроводжуваних тривалими напруженнями, можливі викривлення. Це пояснюється недостатнім розвитком м'язів школярів, тому дуже важливо дітям 8-10 років давати фізичні вправи, що сприяють зміцненню хребетних м'язів. При заняттях флорболом велике навантаження йде на пояс нижніх кінцівок. Тренери повинні знати, що процеси окостеніння у дітей ще не завершені. Тому на заняттях потрібно приділяти більше уваги вправам, що сприяють зміцненню склепіння стопи. Інтенсивний розвиток скелета дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язане з формуванням їх м'язів, сухожилів і зв'язково-суглобового апарату. Вага м'язів у дітей 8 років становить 27% ваги тіла, у віці 12 років – 29,4%. Одночасно зі збільшенням ваги м'язів удосконалюються і їх функціональні властивості. М'язи в цьому віці розвиваються нерівномірно: швидше великі м'язи, повільніше – малі. Це одна з причин того, що хлопчики погано справляються із завданням тренера виконати вправи на точність. Рухова діяльність зумовлює не тільки розвиток опорно-рухового апарату, а й функціональні можливості внутрішніх органів і систем.

Особливо важливе значення для здоров'я і повноцінного функціонування організму школярів 8-10 років має формування і функціональний стан апарату кровообігу. Для нормального розвитку організму характерним є нормальне взаємовідношення між розвитком серцево-судинної системи і масою тіла, відносна вага серця на 1 кг ваги тіла з віковому зменшується. Особливо виражене зменшення відзначається у віці 10-11 років. Серце у 8-10 років маленьке. Пульс у стані спокою дорівнює 80-95 уд./хв⁻¹, при навантаженні досягає 140-170 уд./хв⁻¹. Відзначається здатність 9-12-річних флорболістів

швидко пристосовуватися до фізичної роботи, однак необхідно мати уявлення про деякі особливості їх серцевої діяльності. Так, серце молодшого школяра під час фізичного навантаження витрачає більше енергії, ніж серце дорослого, так як збільшення хвилинного об'єму крові відбувається у дітей і підлітків в основному за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень.

У тісному зв'язку з серцево-судинною системою функціонують органи дихання. Розміри і функціональні можливості дихального апарату з віком збільшуються. Окружність грудної клітки і розміри її дихальних рухів прогресивно зростають. У дітей у віці від 7 до 12 років окружність грудної клітини збільшується від 60 до 68 см; життєва ємність легенів зростає з 1400 до 2200 мл. Розвиток сили дихальних м'язів дітей забезпечує більшу глибину дихання, створює можливість для значного збільшення легеневої вентиляції, необхідної під час інтенсивної м'язової роботи. У цьому віці сила дихальних м'язів з віком змінюється, проте найбільше її збільшення спостерігається у віці від 8 до 11 років. При цьому спостерігається значне збільшення легеневої вентиляції. Частота дихання в цьому віці в середньому дорівнює 20-22 циклів/хв.

Підсумовуючи вище сказане, слід зазначити, що функціональні можливості дітей 8-10 років невисокі, безперервні процеси розвитку, що відбуваються в організмі, вимагають уважного педагогічного контролю при заняттях флорболом.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Тренер повинен подбати про створення атмосфери ефективного засвоєння гравцями пропонованого матеріалу, атмосфери безпечної тренувальної роботи, поєднання приємного з корисним і, як наслідок, прогресу в освоєнні розучуємо прийомів. кожну тренування слід планувати заздалегідь. Треба також завчасно вирішити, які прийоми або теми будуть вводитися на занятті, щоб допомогти гравцям в оволодінні ними. Слід заздалегідь вибрати комбінації вправ і прибути на місце тренування завчасно, щоб встигнути без поспіху підготувати інвентар. Хороша організація – це запорука продуктивної тренування і хорошу мотивацію. Для занять вам будуть потрібні ключки для флорболу, м'ячі, флорбольний воротар, фішки, накидки. Самодисципліна – невід'ємна якість хорошого флорболістів. Розвивайте його в своїх гравцях, привчайте допомагати тренеру при установці і збиранні інвентарю, який використовується в занятті. Необхідно стежити за тим, щоб кількість гравців, працюючих над даною вправою, було порівняно невелика, щоб кожен отримав достатньо часу для неодноразової повторної опрацювання досліджуваного технічного прийому і для розвитку почуттів м'яча.

Планування змісту і засобів занять із флорболу для дітей 8-10 років

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

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

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

Вага м'яча становила 23 г, круглої форми та діаметром 72 мм і 26 симетрично розміщених отворів діаметром 10 мм (рис. 3.1).

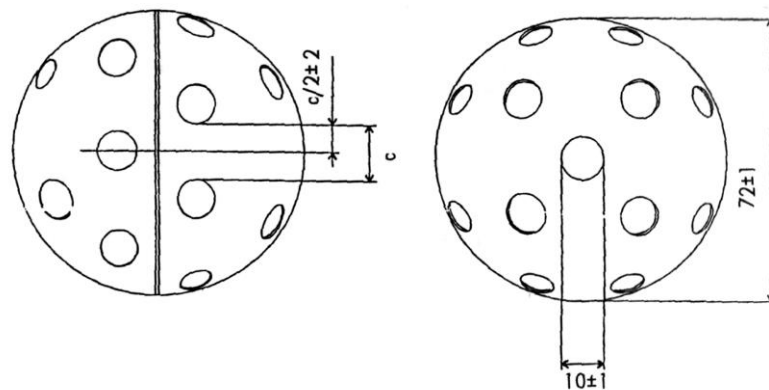


Рис. 3.1. Флорбольний м'яч

М'яч виготовлений із пластику. Для гри дітям 5-6 років пропонували різнокольорові м'ячі, зацікавлюючи їх цим і сприяючи емоційному піднесенню дітей старшого дошкільного віку.

Для дорослих вага ключки не повинна перевищувати 380 г. Довжина ручки ключки не повинна перевищувати 950 мм. Ручка ключки повинна мати позначку «офіційної лінії захоплення»; «лінію захоплення» наноситься в 240 мм від нижнього краю ручки, має ширину 10 мм. Будь-які зміни ручки заборонені, окрім укорочення. Ручку ключки можна обмотувати вище «лінії захоплення», але не закриваючи її. Крива вигину гака не повинна перевищувати 300 мм від найвищої точки вигину гака при положенні ключки на рівній горизонтальній поверхні (рис.3.2).

Розміри ключки необхідно адаптувати до вікової групи 8-10 років. Вага ключки становить 250 г, довжина ручки була 750 мм. Матеріал, із якого вона

виготовлена пластик. Держак (ручка) ключки має на кінці закруглений ковпачок. Крива вигину гака не перевищувала 250 мм відповідно.

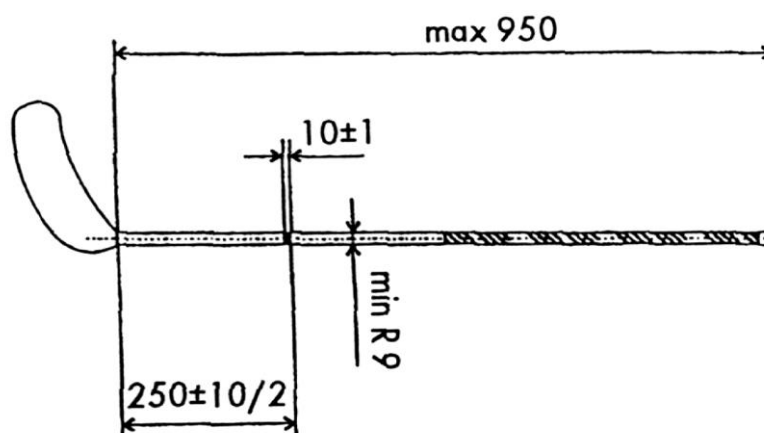


Рис. 3.2. Ключка

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

Стандартне ігрове поле повинне бути прямокутної форми, мати розміри 40x20 м і спеціальні розмітки (рис. 3.3).

Стандартні розмітки ігрового поля:

1. Усі лінії розмітки мають ширину 4-5 см і яскраво забарвлені.
2. Центральна лінія ділить поле на дві рівні половини, в середині її наноситься точка вкидання (діаметр 10 см).

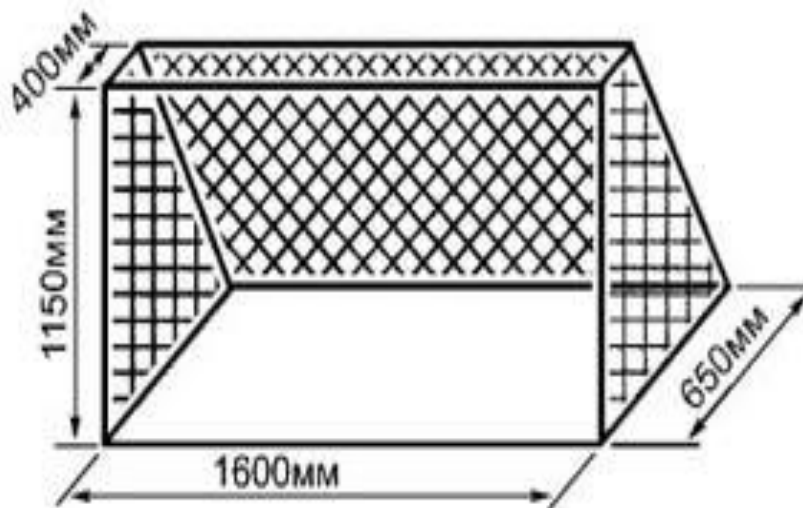


Рис. 3.4. Розміри воріт

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

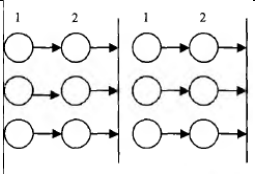
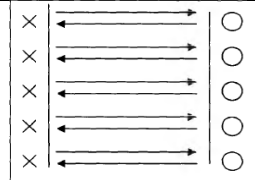
Зміст занять із флорболу включає три взаємопов'язані частини: вступну, основну, заключну. Вступна частина заняття варіюється в залежності від вмісту фізичних вправ в основній частині заняття. У цій частині заняття проводиться розминка з метою підготовки організму дитини до більш інтенсивної фізичної роботи в основній частині. Важливим завданням першої частини заняття є розвиток інтересу у дітей до виконання спортивних рухів у подальшому і зосередження їх уваги на правильності техніки виконання спеціальних фізичних вправ. У цю частину заняття включають вправи, що підводили до вивчення рухів в основній частині заняття. Вступна частина триває близько 8-10 хв. У вступній частині також пропонують знайомі для дітей загальнорозвивальні вправи, різні види бігу, рухливі ігри, що не потребували багато часу на пояснення та перегрупування. Завдання основної частини полягає у навчанні дітей спеціальним фізичним вправам, що необхідні для гри у флорбол. Як правило, ознайомлення дітей із новим матеріалом, потім – повторення і закріплення вже відомого матеріалу та продовження

вдосконалення набутих рухових навичок. До змісту основної частини заняття входять спеціальні фізичні вправи, ігри, естафети тощо. Краще поєднувати більш інтенсивні вправи з менш інтенсивними, що забезпечує оптимальний рівень фізичного та розумового навантаження на організм дитини. Спеціальні фізичні вправи підбираються за рівнем енергозатрат і швидкістю виконання рухів, що сприяє розвитку фізичних якостей та підвищенню функціонального стану організму. Тривалість основної частини заняття становить 20-30 хв. В основній частині заняття із флорболу діти, зазвичай, захоплюються і поводяться дуже емоційно, тому у заключній частині заняття необхідним є зниження загального збудження організму і приведення його у відносний спокій. Потрібно стежити за самопочуттям дітей, щоб фізичне навантаження на організм не перевищувало його можливості. При цьому пульс дитини знижується і наближається до норми. У цю частину заняття включають ходьбу в поєднанні з дихальними вправами, вправи на релаксацію, дихальні вправи. Протипоказані були фізичні вправи із тривалими статичними положеннями тіла. Тривалість заключної частини занять – 5-7 хв.

Зміст занять із флорболу в *підготовчому етапі* для дітей 5-6 років подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Зміст занять із флорболу у підготовчому етапі

Зміст навчання	Організація дітей	Кількість занять
1	2	3
1. «Наздожени пару». Біг парами: одні діти тікають, інші – наздоганяють і навпаки.		1-4
2. «Візьми швидко». За командою діти, які стоять у шерензі, швидко біжать в інший кінець майданчика, беруть флорбольний м'яч		5-8

і повертаються назад.		
3. «Хто без ключки» (естафета-атракціон). Діти біжать по колу, за сигналом беруть ключку. Кількість ключок на одну менше, ніж учасників.		1-4
4. «Поміняти місця». Діти біжать до корзини з мячами, швидко перекладають м'яч в обруч, повертаються назад.		1-4
5. «Пострибайчики». Діти стрибають через ключки, що лежать на відстані 1 м одна від одної.		1-4
6. «Снайпери». Метання м'ячів у горизонтальну ціль.		5-8
7. «Біг удвох у обручі». Діти біжать удвох у обручі, оббігають кеглю, повертаються назад.		1-4
8. «Поміняйся стороною». Діти стоять один напроти одного на відстані 10 м, у руках одного із них м'яч, необхідно добігти до протилежної сторони, передати другому учаснику гри м'яч, стати в кінець колони.		5-8
9. «Штангісти». Необхідно добігти до гравця з палкою, повісити на палку обруч, повернутися назад.		1-4

Усі спеціальні фізичні вправи на розучування елементів гри у флорбол виконуються з інвентарем (м'ячами і ключками). Вони сприяють розвитку не лише великих, а й дрібних м'язів, збільшують рухливість суглобів фаланг та кисті, що важливо для розвитку дрібної моторики. Спеціальні фізичні вправи укріплюють м'язи, що утримують хребет і сприяють формуванню правильної

постави. Разом із впливом на формування опорно-рухового апарату (ОРА) спеціальні фізичні вправи є дієвим засобом розвитку органів дихання, зміцнення діафрагми, міжреберних м'язів, м'язів черевного пресу, – це все сприяє збільшенню життєвої ємкості легень (ЖЄЛ). Ритмічність рухів дозволяє формувати навички раціонального дихання, регулювати силу і тривалість вдиху і видиху, поєднувати ритм і частоту дихання зі структурою фізичного руху. Навчання дій із м'ячем тренують вестибулярний апарат, сприяють удосконаленню рухової реакції дітей, точності відтворення рухів в часі та просторі. Спеціально підібрані ігрові фізичні вправи сприяють правильному засвоєнню техніки виконання. Безперечна перевага ігрової вправи при розучування гри у флорбол є й у тому, що в ній більш чітко виступали завдання прямого навчання і вона може використовуватися як на етапі розучування рухової дії, так і на етапі закріплення і вдосконалення рухових навичок. Варто також зазначити, що ігровий характер вправ знімає напруження, що виникає в процесі виконання рухів, сприяє більш старанному їх виконанню, приваблює дітей і викликає позитивні емоції. А на основі позитивних емоцій умовно-рефлекторні зв'язки, що лежать в основі оволодіння дітьми руховими діями, утворюються значно легше та швидше. Це свідчить про те, що завдяки застосуванню ігрових вправ, процес фізичного виховання на заняттях флорболу стає привабливим, радісним, сприяє швидкому засвоєнню навчального змісту занять, дає змогу послабити негативний вплив на прояви таких вікових особливостей дітей, як мимовільність усіх психічних процесів, нестійкість уваги, швидка втомлюваність. Під час ігрових вправ уявна ситуація, імітація дій та ігровий образ сприяють створенню мотиваційної готовності в дітей до навчання елементів спортивної гри у флорбол. Формування інтересу забезпечує успішність засвоєння вимог до якості виконання рухових дій, стимулює до підвищення активності (рухової, емоційної, мовленнєвої та інтелектуальної), яку продовжують розвивати і переходити на наступний етап – формування

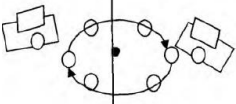
навичок, завдяки програванню деяких ігрових моментів спортивної гри у флорбол.

Зміст занять із флорболу в *основному етапі* для дітей 8-10 років подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Зміст занять із флорболу в основному етапі

Зміст навчання	Організація дітей	Кількість занять
1. «Стоп». Біг у розтіч. За сигналом діти повинні зупинитися і прийняти стійку флорболіста.		1-4
2. «Ведення м'яча на місці».		1-4
3. «Ведення м'яча у русі по колу». Ведення м'яча по колу (кроком, бігом, спиною вперед).		1-4
4. «Поспішай, але не збий». Ведення м'яча ключкою між предметами.		5-8
5. «Передай м'яч». Передача м'яча ключкою один одному і зупинка його ключкою.		5-8
6. «Збий кеглю». Кидки м'яча в кеглю.		1-4
7. «Забий у ворота». Удар по м'ячу з місця.		5-8
8. «Попади з подачі». Удар по м'ячу з подачі.		5-8
9. «Зажени у ворота». Удар по м'ячу після ведення.		1-4

10. «Гра з м'ячем у колі».		1-4
11. «Не пропусти м'яч».		1-4

Засоби спортивної гри у флорбол дають можливість дітям оволодіти різноманітними, доволі складними видами дій, а також проявити самостійність, активність та творчість. Засоби спортивної гри, за відповідної організації їх проведення, сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність вихованців. Їм часто доводиться швидко перебігати на інше місце ігрового майданчика, щоб встигнути заволодіти м'ячем або протидіяти оволодінню м'ячем суперником тощо. Рухові дії з м'ячами, ключками сприяють розвитку в дітей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості рухів. Оскільки дітям часто доводиться співпрацювати парами, передаючи м'яч партнеру або забивати його у ворота, що були розташовані на певній відстані, тому розвивалися такі фізичні якості, як спритність, швидкість, сила. Розучування спеціальних фізичних вправ сприяє розвитку вміння ловити, тримати, відбивати й передавати м'ячі, а також розраховувати напрямки кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі. Флорболу удосконалює діяльність основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), поліпшує загальний фізичний розвиток, функціональний стан, фізичну підготовленість дітей. На нашу думку, засоби спортивної гри у флорбол виступають одним із основних засобів і методів фізичного виховання, сприяють ефективному вирішенню оздоровчих, освітніх та розвивальних завдань. Такі заняття сприяють вихованню у дітей 8-10 років позитивних морально-вольових якостей, створювали сприятливі умови для виховання товариських відносин у колективі, вчили допомагати іншим; виховували витримку, самостійність, організованість, наполегливість, ініціативність; формували інтерес та

позитивне ставлення до активної фізичної діяльності, бажання досягати певних успіхів, долати перешкоди, особисті труднощі (емоційно-ціннісну активність).

Фізкультурно-оздоровча спрямованість таких занять забезпечується великою різноманітністю рухових дій, сприяючи гармонійному розвитку організму дітей молодшого шкільного віку. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження активізують захисні сили організму, підвищуючи його резервні й адаптаційні можливості. У дітей 8-10 років розвивається увага тому, що гра вимагає точного виконання технічних прийомів. Таким чином, при навчанні дітей даної вікової групи засобів спортивної гри у флорбол, формують у них інтерес до фізичної культури, а також потребу до самостійних занять. Для цього віку доцільним є виконання спеціальних фізичних вправ, розучування ігрових елементів флорболу та програвання змагань за строщеними правилами. При організації таких спортивних занять необхідним є врахування вікових особливостей дітей, їх фізичний розвиток і фізичну підготовленість тощо.

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

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

Організаційно-методичні умови занять із флорболу для дітей 8-10 років

Науковці зазначають, що створення розвивального середовища під час фізичної культури сприяє задоволенню різноманітних інтересів та потреб школярів, забезпеченню можливості особистісного розвитку кожної дитини. Ефективно організовані заняття можуть реалізувати маркетингову складову надання освітніх послуг, оскільки є кроком до підвищення рівня закладу,

умовою вдосконалення професіоналізму педагогів, поштовхом до творчого пошуку педагогічними колективами нових засобів розвитку і виховання школярів. Серед новітніх засобів розвитку і виховання молодших школярів доцільно використовувати засоби спортивної гри у флорбол. Для реалізації технічної підготовки дітей 8-10 років у флорболі необхідно використовувати методи для формування теоретичних знань; оволодіння руховими вміннями і навичками та розвитку фізичних якостей.

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

Різновидами пояснення виступають:

- супроводжувальні пояснення – лаконічні коментарі та зауваження, якими користувалися під час виконання дітьми вправи з метою спрямування та поглиблення сприйняття, виправлення тих чи інших сторонніх рухів;
- інструктування – точне, містке словесне пояснення дій, що вивчалися, навчальних завдань, вправ, правил їх виконання і т. д.

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

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

Методи словесного саморегулювання – методи і прийоми, засновані на застосуванні внутрішнього мовлення при виконанні дій. На практиці здійснювався за допомогою самонаказів, самопереконань, самонавіювань та ін. Ці методи дозволили отримати повніші та достовірніші знання про правила

та особливості гри у флорбол, умови проведення змагань, можливості ефективного використання того або іншого технічного прийому в цих умовах.

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

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

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

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

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

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

Повторний метод використовується для багаторазового повторення вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення роботоздатності. Застосування цього методу забезпечує

дію на організм не тільки під час виконання вправи, а також завдяки підсумовуванню стомлення організму дитини від кожного повторення завдання. Завдання, що вирішуються повторним методом: розвиток сили, швидкісних і швидкісно-силових можливостей, вироблення необхідного змагального темпу і ритму; стабілізація техніки рухів на високій швидкості, психічна стійкість.

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

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

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

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

Груповий метод використовується з метою підвищення самостійності

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

Особливістю застосування *фронтального методу* організації дітей 8-10 років під час проведення занять полягає в тому, що всі одночасно залучаються до виконання поставлених завдань. Під час ознайомлення дітей із новим матеріалом, розучування порівняно простих вправ, а також під час вдосконалення добре засвоєних загальнорозвиваючих вправ, використовують саме цей метод, так як за його допомогою мають змогу досягати високої моторної щільності занять.

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

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

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

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

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

Реалізація занять із технічної підготовки передбачає послідовність та етапність ускладнення розучування засобів спортивної гри у флорбол. Починати роботу слід із загального теоретичного ознайомлення із основними правилами гри у флорбол, техніки безпеки користування спеціальним спортивним інвентарем під час занять із флорболу. Потім переходити до

практичної частини: першим є навчання правильного користування ключками і м'ячами, а далі – розучування найпростіших технічних прийомів за допомогою їх виокремлення зі складного комплексу спеціальних дій і рухів, характерних для спортивної гри у флорбол. Другий крок – поглиблене розучування простих спеціальних рухів. Доведення їх до рівня навички. Розучування на їх основі елементарних зв'язок і комбінацій. Третій – закріплення простих комбінаційних дій і рухів характерних для флорболу з використанням методів часткової регламентованої вправи. Четвертий – удосконалення основних технічних прийомів, характерних для гри у флорбол, з використанням ігрового і змагального методів. П'ятий – початкове розучування елементарної тактичної схеми гри у флорбол за спрощеними правилами. Шостий – поглиблене розучування як елементарних, так і більш складних тактичних схем. Сьомий – закріплення основного тактичного малюнку гри. Восьмий – вирішення простих тактичних завдань за допомогою використання технічних прийомів, рухових дій і рухів, характерних для флорболу. Останній – удосконалення гри у флорбол через розвиток інтересу до неї (рис. 3.5)



Рис. 3.5. Послідовність реалізації занять із технічної підготовки у флорболі

4. Технічна підготовка дітей 8-10 років до гри у флорбол


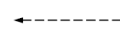

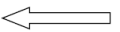
Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досконале освоєння юними спортсменами прийомів гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності. Під технікою слід розуміти ті способи і виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно, з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

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

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

Розглянемо основні технічні прийоми у флорбол, необхідні і доступні для оволодіння ними у віці 8-10 років.

Умовні позначення

	гравець без м'яча
	передача
	дріблінг
	удар



гравець



тренер



гравець «ліберо»



фішка



лава

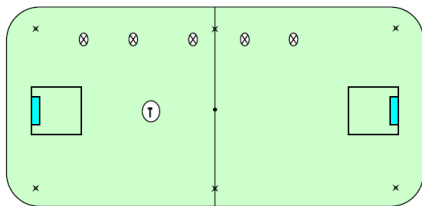
Вправи на відпрацювання техніки ведення м'яча

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

Опис: діти розташовуються на майданчику вздовж залу, у кожного м'яч.

За сигналом інструктора виконують ведення м'яча «дріблінгом»

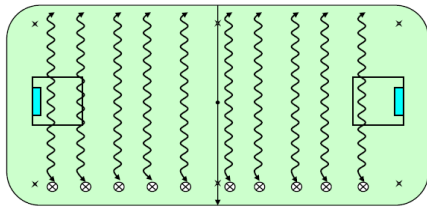
Варіанти виконання: а) дріблінг перед собою (вузький і широкий); б) дріблінг зліва (справа) від себе (вузький і широкий); в) флорбольний дріблінг перед собою; г) флорбольний дріблінг зліва (праворуч від себе); д) поєднання хокейного дріблінгу вузького і широкого.



Вправа 2. Ведення м'яча в русі.

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

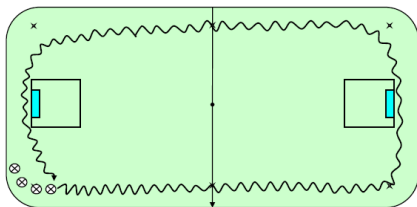
Варіанти виконання: а) ведення м'яча без відриву на «відкритій», «закритій» стороні пера ключки; б) ведення поштовхами; в) ведення хокейним дріблінгом «вузьким», «широким», зліва праворуч від себе, перед собою; г) ведення по «вісімці» перед собою.



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

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

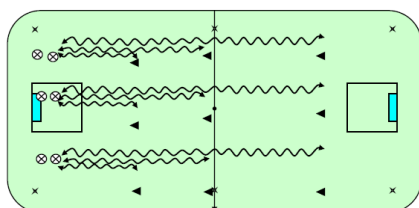
Варіанти виконання: а) ведення м'яча без відриву на «відкритій», «закритій» стороні пера ключки; б) ведення поштовхами; в) ведення хокейним дриблінгом «вузьким», «широким», зліва і праворуч від себе, перед собою; г) поєднання «вузького» і «широкого» дриблінгу; д) ведення по «вісімці» перед собою.



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

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

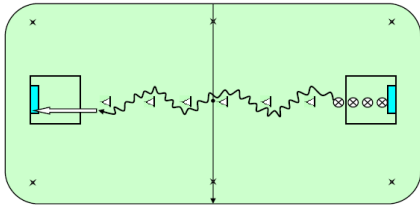
Варіанти виконання: а) вперед і назад м'ячем «без відриву» на «відкритій» і «закритій» стороні ключки; б) вперед м'яч ведеться «без відриву» на «відкритій» стороні пера ключки, а назад на «закритій» стороні пера ключки.



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

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

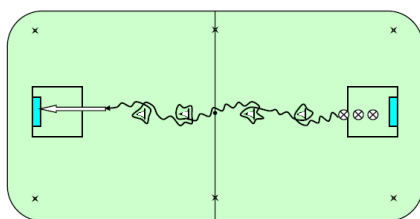
Варіанти виконання: а) фішки стоять по прямій; б) фішки стоять в шаховому порядку.



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

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

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

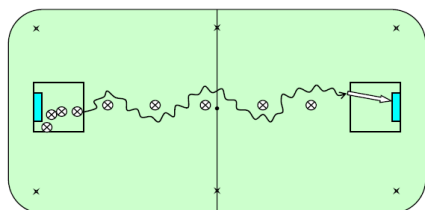


Вправа 7. Ведення м'яча закривши корпусом.

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

воротам. Потім повертаються назад в колону. Після кількох разів гравці міняються місцями.

Варіанти виконання: а) гравці стоять по прямій (в шаховому порядку).

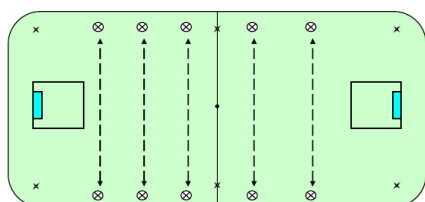


Вправи на відпрацювання техніки передачі м'яча

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

Опис: Гравці парами один навпроти одного по ширині майданчика. Виконують поперечні передачі низом, відстань між гравцями 10-15 метрів.

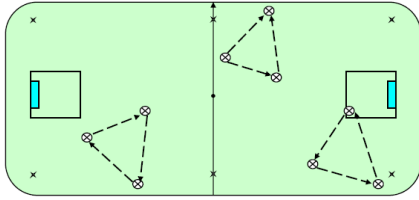
Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки.



Вправа 2. Передачі на місце в трійках по трикутнику.

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

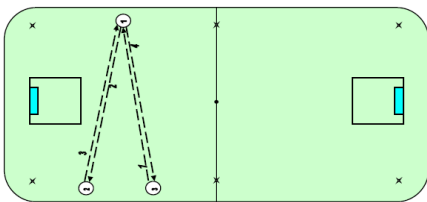
Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки; е) передачі виконуються за годинниковою (проти годинникової стрілки).



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

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

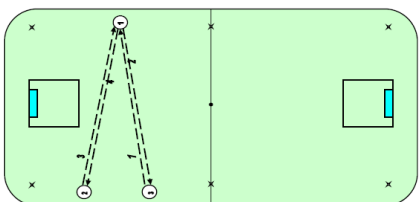
Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки.



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

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

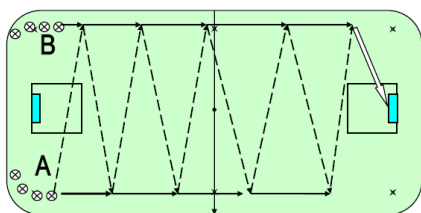
Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки.



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

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

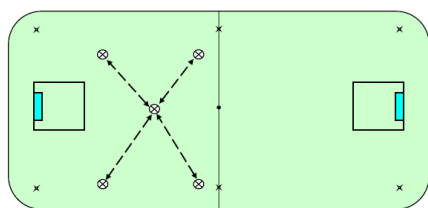
Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки кидком; б) тільки ударом; в) передачі виконуються кидком в один дотик; г) передачі виконуються ударом в один дотик; д) передачі виконуються закритою стороною пера ключки; е) відстань між гравцями варіюється від 5 метрів до 15.



Вправа 6. Передачі в п'ятірках на місці.

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

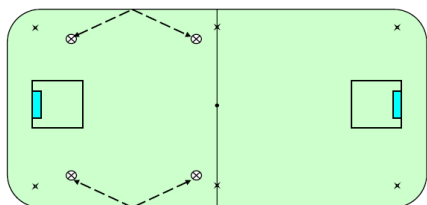
Варіанти виконання: а) вправа виконується спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової; б) передачі тільки кидком (тільки ударом); в) передачі віддавати тільки відкритою стороною пера (тільки закритою стороною пера); г) передачі виконувати в один дотик тільки кидком (тільки ударом).



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

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

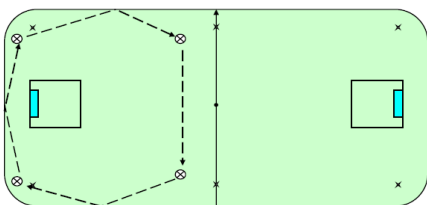
Варіанти виконання: а) передачі тільки кидком (тільки ударом); б) передачі виконувати в один дотик тільки кидком (тільки ударом).



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

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

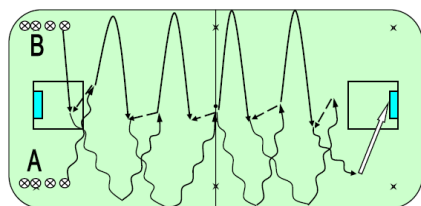
Варіанти виконання: а) передачі тільки кидком (тільки ударом); б) передачі виконувати в один дотик тільки кидком (тільки ударом); в) вправа виконується за годинниковою стрілкою (проти годинникової стрілки).



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

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

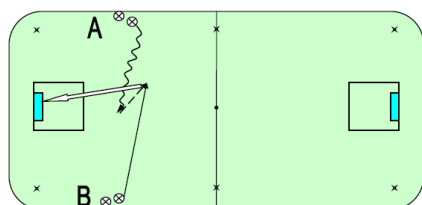
Варіанти виконання: а) передачі виконуються тільки закритою стороною пера; б) передачі виконуються тільки відкритою стороною пера.



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

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

Варіанти виконання: а) вправа виконується без захисника; б) вправа виконується з пасивною участю захисника.

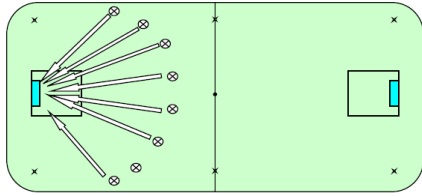


Вправи для вивчення техніки кидків

Вправа 1. Кидки з місця.

Опис: Гравці розташовуються по радіусу перед воротами. По черзі виконують кидки по воротах з місця.

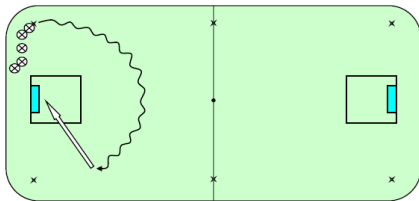
Варіанти виконання: а) кидки по воротах виконуються як з ліва направо, так і справа наліво; б) змітаючий прямий кидок; в) кистьовий прямий кидок; г) змітаючий кидок із розвороту.



Вправа 2. Кидки по дузі.

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

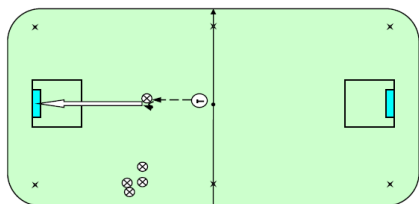
Варіанти виконання: а) вправа виконується з різних сторін; б) змітаючий кидок по дузі; в) кистьовий кидок по дузі.



Вправа 3. Кидки з розвороту.

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

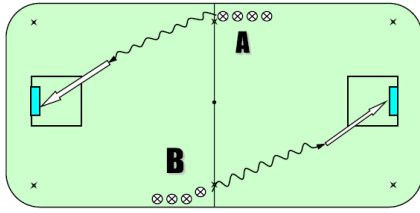
Варіанти виконання: а) передачі виконує як тренер, так і самі гравці; б) розміщення (кут) відносно воріт змінюється.



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

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

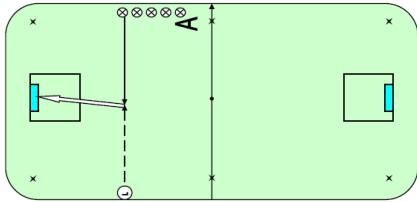
Варіанти виконання: а) кидки по воротах виконуються за годинниковою стрілкою (проти годинникової стрілки); б) замітають прямий кидок; в) кистьовий прямий кидок.



Вправа 5. Кидки по воротах із отриманих передач.

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

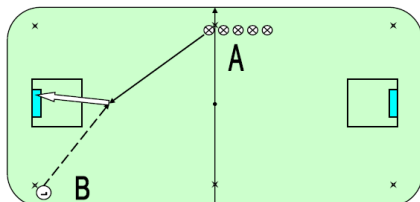
Варіанти виконання: а) вправа виконується з обох сторін; б) кидок виконується – змітаючим прямим кидком, кистьовим прямим кидком.



Вправа 6. Кидки по воротах із отриманих діагональних передач.

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

Варіанти виконання: а) вправа виконується з обох сторін; б) кидок виконується – змітаючим прямим кидком, кистьовим прямим кидком, кидок по дузі.

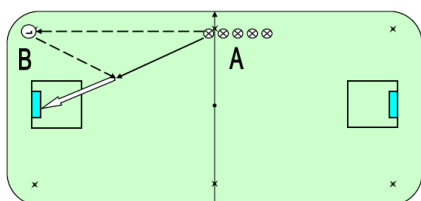


Вправа 7. Кидки по воротах після «стіночки».

Опис: Гравці розташовуються, як показано на малюнку. У групі А розташовуються всі гравці. У групі В, гравець «ліберо». Усі м'ячі в групі А.

Гравець з групи А віддає передачу вздовж борту на «ліберо», а сам відкривається на «п'яточку». «Ліберо» прийнявши м'яч, віддає передачу відкривається гравцеві з групи А. Гравець з групи А виконує завершення атаки.

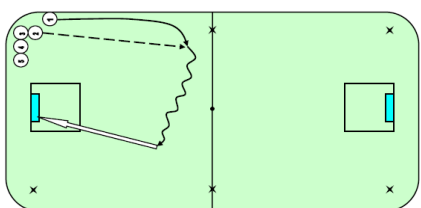
Варіанти виконання: а) вправа виконується з обох сторін; б) кидок виконується – змітаючим прямим кидком, кистьовим прямим кидком, кидок по дузі; в) передачі виконуються як по прямій, так і через борт.



Вправа 8. Змітаючий кидок по дузі після передачі.

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

Варіанти виконання: а) вправа виконується з обох сторін.

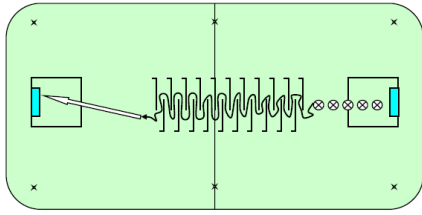


Вправи для навчання техніки обігравання й обведення

Вправа 1. «Дріблінг».

Опис: Гравці розташовуються в одній групі. Перед ними кладуться ключки, як показано на малюнку. Усі по черзі виконують дріблінг, виконують кидок по воротах і повертаються назад в групу.

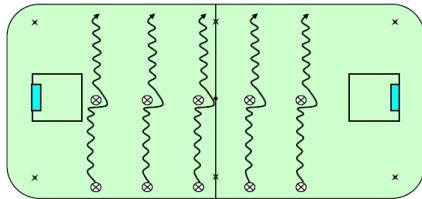
Вправа використовується для підготовки кистей рук до навчання обведення.



Вправа 2. Обведення «помилкова передача» в парах.

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

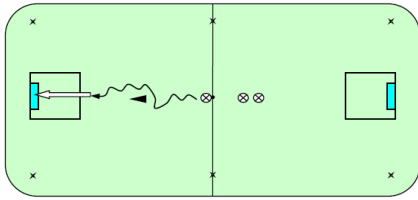
Варіанти виконання: а) вправа виконується повільно без активного опору партнера; б) вправа виконується на високій швидкості без опору партнера; в) вправа виконується з опором партнера.



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

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

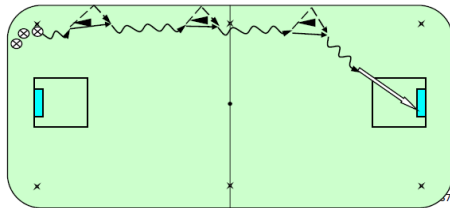
Варіанти виконання: а) вправа виконується повільно; б) вправа виконується на високій швидкості; в) замість фішки стає партнер.



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

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

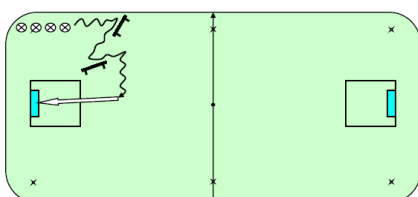
Варіанти виконання: а) обігравання фішок; б) замість фішок ставлять гравців.



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

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

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



Висновок

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

Спеціалісти наголошують, що засоби флорболу впливають на фізичний розвиток, функціональний стан, фізичну підготовленість і на психоемоційну сферу дітей 8-10 років.

Ефективність ігрової діяльності в значній мірі обумовлюється проявом уваги, її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення. При цьому під обсягом уваги розуміється здатність гравця одночасно тримати в полі зору кілька об'єктів: м'яч, гравців супротивника і партнерів. Концентрація уваги на найбільш важливому об'єкті свідчить про інтенсивність уваги, а вміння протистояти різним відволікаючим діям визначається стійкістю уваги. Уміння орієнтуватися відповідно до ситуації пов'язане з процесом сприйняття. Воно визначається периферичним і глибинним зором, включає специфічні види сприйняття: «почуття воріт», «почуття м'яча», «почуття часу і простору». Гра багато в чому залежить від ступеня прояву вольових якостей: ініціативності, рішучості, цілеспрямованості. Природно, що діти старшого дошкільного віку характеризуються нестабільністю і незрілістю розвитку цих якостей. Розвиток особистісних якостей у даній віковій категорії найбільш активно відбувається під час ігрової діяльності. Засоби флорболу допомагають дітям вчитися розуміти загальну мету, брати на себе відповідальність за свої дії, не підводити команду. У дітей виробляється звичка поступатися особистими інтересами заради досягнення спільної мети команди. Спільна гра сприяє взаєморозумінню, вмінню рахуватися з іншими дітьми. Вони привчаються

допомагати гравцеві, який потрапив у скрутне становище. Під час гри у флорбол діти вчаться самостійно вирішувати конфлікти і сварки.

У процесі навчання елементів флорболу головним є техніка безпеки, а саме – безпечне володіння ключкою і м'ячем. Здатність впевнено володіти ключкою і м'ячем звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши цими навичками, можна переходити до вивчення технічних елементів флорболу. Комплекси спортивних вправ, що входять до складу спортивної гри у флорбол, треба складати, розраховуючи психофізичні особливості дітей 8-10 років. Ігрові елементи повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Усі дії вихованців під час гри обумовлюються певними правилами, які також послідовно і поступово ускладнюються. При систематичному і цілеспрямованому використанні засобів флорболу і вивченні елементів гри, найбільш повноцінно відбувається процес оволодіння та розвиток життєво необхідних рухових вмінь і навичок. Засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності дитини, є важливим завданням фізичної культури дітей, що можна вирішити під час занять із флорболу. Фахівці з фізичної культури і спорту переконані, що флорбол є одним із ефективніших засобів зміцнення здоров'я дітей 8-10 років.

Отже, флорбол – це одна з найдоступніших спортивних ігор, що стрімко розвивається в багатьох країнах. У процесі ігрової діяльності необхідно опанувати складної технікою, яка різноманітна дрібними рухами рук і ніг. У даних методичних рекомендаціях розглянуто базові елементи техніки у флорбол, які доступні для навчання дітей початкового рівня (8-10 років). Велике значення має наявність інвентарю: ключки та м'ячі. Вони повинні бути в необхідній кількості і гарної якості. Заняття флорболом повинні бути спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної активності школярів, мотивації дітей удосконалюватися у спортивній майстерності.

Список литературы:

1. Быков А. В., Трухин А. В. Анализ техники удара способом «щелчок» во флорболе. *Известия Тульского государственного университета*. Тула. 2014. С. 83–87.
2. Быков А. В. Надежность игры в численном меньшинстве во флорболе. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2012. №5(87). С. 11–16.
3. Быков А. В. Исследование соревновательной деятельности ведущих спортивных сборных команд мира по флорболу. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2007. №9(31). С.22–25.
4. Быков А. В. Методические особенности начального обучения во флорболе : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13 00 04. Санкт-Петербург. 2007. 23 с.
5. Быков А. В. Программированное обучение двигательным действиям в командных игровых видах спорта. *Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского*. Общественные науки. 2012. №28. С. 707–710.
6. Быков А. В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2012. №4(86). С. 15–20.
7. Быков А. В. Стратегия и тактика в командных видах спорта. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. №12(82). С. 44–50.
8. Быков А. В. Удаление во флорболе и эффективность реализации численного большинства командами высокой квалификации. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. №4(74). С. 22–26.
9. Быков А. В. Штрафной бросок во флорболе и эффективность его выполнения в условиях соревновательной деятельности. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. №3(73). С. 17–20.
10. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.

11. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
12. Польська Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медико-профілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2009. №1(48). С. 52–54.
13. Попов Е. Б. Физическое воспитание и вопросы гигиены младших школьников. Новосибирск, 1982. 24 с.
14. Почекуев Г. П. Хоккей с мячом : монография. Ульяновск: Изд-во УлГУ, 1999. 599 с.
15. Провозюк Г. Г. Гра і здоров'я. Методичний посібник з питань організації фізкультурної та оздоровчої роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Тернопіль: Мальва-ОСО, 2005. 144 с.
16. Смирнова Н. О. Формирование у младшего школьника ценностного отношения к здоровью в физкультурно-оздоровительной деятельности : дис. ... к. пед. наук : 13.00.02. Кострома. 2006. 204 с.
17. Сонькин В. Д., Маслова Г. М. Проблема оценки физической работоспособности детей и подростков. *Новые исследования*. 2008. Т.1. №16(1). С. 43–51. URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/problema-otsenki-fizicheskoy-rabotosposobnosti-detey-i-podrostkov>.
18. Техническая подготовка детей во флорболе 8-10 лет: учебно-методическое пособие / сост. Сутугина Л.Н. Северодвинск : РИО Севмашвтуза, 2011. 42 с
19. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография / В. А. Кашуба, Е. М. Бондарь, Н. Н. Гончарова, Н. Л. Носова. Луцк: Вежа-Друк, 2016. 232с.
20. Floorball Youth Start Up Kit / J. Oksanen. Finland Floorball Federation, 2007. 34 p.
21. George A. Ghristopoulos. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens, Greece. 2003. 408 p.

22. Liannoi Y., Liannoi M., Maksymenko L., Kopytina Y. Recreational Technologies (Elements of Floorball Sports) for Children Aged 5 and 6 Years. *Kultura fizyczna*. Częstochow. 2018. Volume 17. №1. P. 69–78.
23. Paavilainen A. Individual Techniques and Tactics. Teaching Individual Technique and Tactics in Floorball; Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 16th of August 2007. 57 p.
24. Paavilainen A. Special Situations and Goalkeeping. Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 23th of April, 2007. 45 p.
25. Paavilainen A. Team Tactics. Teaching Team Tactics in Floorball; Instructions and Drills. Helsinki. International Floorball Federation, the 20th of September, 2007. 54 p.
26. Rules of the Game. Rules and Interpretations / Translation by Anatoly Bykov. International Floorball Federation, Rules and Competition Committee, 2010. 53 p.